



## INTERNALISASI PRINSIP TAUHID SEBAGAI FONDASI PENDEKATAN KONSELING ISLAM

Agustin Mega Purnamawati<sup>1)</sup>, Kristina<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup>Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Agama Islam, Universitas Islam Balitar, Blitar, Indonesia

Email: [agustinmegap1@gmail.com](mailto:agustinmegap1@gmail.com)

<sup>2)</sup>Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Agama Islam, Universitas Islam Balitar, Blitar, Indonesia

Email: [Tina\\_nyeh@rocketmail.com](mailto:Tina_nyeh@rocketmail.com)

### Abstract

Islamic counseling is a guidance and counseling approach rooted in Islamic teachings that aims to help individuals achieve holistic well-being encompassing psychological, spiritual, social, and moral dimensions. Unlike conventional counseling, which tends to emphasize cognitive and emotional aspects, Islamic counseling integrates spiritual values as a fundamental element in the helping process. The principle of tauhid (monotheism) serves as the main foundation that shapes an individual's worldview of life, self-concept, and coping mechanisms in dealing with various life challenges. This article aims to examine the internalization of the principle of tauhid as a foundational paradigm in Islamic counseling through a literature review approach. The study analyzes classical and contemporary literature in the fields of Islamic theology, psychology, and counseling to understand the integration of tauhid values within the philosophical, ethical, and practical foundations of counseling. The findings indicate that tauhid functions as a philosophical foundation that gives meaning to human existence under divine guidance, an ethical foundation that fosters moral responsibility for both counselors and counselees, and a practical foundation that influences counseling techniques such as muhasabah (self-reflection), spiritual reflection, tawakkul (reliance on God), patience (sabr), and gratitude (shukr). The internalization of tauhid values significantly contributes to strengthening psychological resilience, reducing anxiety, and enhancing mental and spiritual well-being. Therefore, Islamic counseling based on tauhid offers a holistic, culturally relevant, and effective approach in addressing mental health challenges among Muslim communities in the modern era.

**Keywords:** Monotheism, Islamic Counseling, Spirituality, Mental Health

### Abstrak

Konseling Islam merupakan pendekatan bimbingan dan konseling yang berlandaskan ajaran Islam dengan tujuan membantu individu mencapai kesejahteraan holistik yang mencakup aspek psikologis, spiritual, sosial, dan moral. Berbeda dengan konseling konvensional yang lebih menitikberatkan pada aspek kognitif dan emosional, konseling Islam mengintegrasikan nilai-nilai spiritual sebagai elemen fundamental dalam proses bantuan. Prinsip tauhid menjadi fondasi utama yang membentuk cara pandang individu terhadap kehidupan, konsep diri, serta mekanisme dalam menghadapi berbagai permasalahan hidup. Artikel ini bertujuan mengkaji internalisasi prinsip tauhid sebagai paradigma dasar dalam konseling Islam melalui pendekatan studi pustaka. Kajian dilakukan terhadap literatur klasik dan kontemporer di bidang teologi Islam, psikologi, dan konseling untuk memahami integrasi nilai tauhid dalam landasan filosofis, etika, dan praktik konseling. Hasil kajian menunjukkan bahwa tauhid berfungsi sebagai landasan filosofis yang memaknai eksistensi manusia dalam bimbingan Ilahi, landasan etis yang menumbuhkan tanggung jawab moral konselor dan konseli, serta landasan praktis yang memengaruhi teknik konseling seperti muhasabah, refleksi spiritual, tawakal, sabar, dan syukur. Internalisasi nilai-nilai tauhid terbukti berkontribusi dalam memperkuat ketahanan psikologis, mengurangi kecemasan, serta meningkatkan kesejahteraan mental dan spiritual. Dengan demikian, konseling Islam berbasis tauhid menawarkan pendekatan yang holistik, relevan secara kultural, dan efektif dalam merespons tantangan kesehatan mental masyarakat Muslim di era modern.

**Kata kunci:** Tauhid, Konseling Islam, Spiritualitas, Kesehatan Mental



## PENDAHULUAN

Perkembangan kehidupan modern ditandai dengan meningkatnya kompleksitas permasalahan yang dihadapi manusia, baik dalam aspek psikologis, sosial, maupun spiritual. Perubahan sosial yang cepat, tuntutan ekonomi, kemajuan teknologi, serta dinamika hubungan interpersonal sering kali menimbulkan tekanan psikologis yang berdampak pada kesehatan mental individu. Fenomena seperti stres, kecemasan, depresi, hingga krisis makna hidup menjadi permasalahan yang semakin banyak dialami oleh berbagai lapisan masyarakat. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa permasalahan manusia tidak hanya bersifat psikologis semata, tetapi juga berkaitan erat dengan dimensi spiritual dan nilai-nilai kehidupan yang dianut individu.

Seiring dengan meningkatnya kesadaran akan pentingnya kesehatan mental, berbagai pendekatan konseling terus berkembang untuk menjawab kebutuhan tersebut. Pendekatan konseling modern pada awalnya lebih menekankan aspek kognitif, emosional, dan perilaku. Namun, pendekatan yang bersifat sekuler ini dinilai belum sepenuhnya mampu menjawab kebutuhan individu yang memiliki latar belakang religius, khususnya dalam masyarakat Muslim. Oleh karena itu, muncul kebutuhan akan pendekatan konseling yang tidak hanya memperhatikan aspek psikologis, tetapi juga mengintegrasikan dimensi spiritual sebagai bagian yang utuh dari proses bantuan.

Dalam konteks tersebut, konseling Islam hadir sebagai pendekatan holistik yang memadukan nilai-nilai keislaman dengan prinsip-prinsip ilmiah dalam bimbingan dan konseling. Konseling Islam memandang manusia sebagai makhluk yang memiliki potensi jasmani, akal, emosi, dan ruhani yang saling terintegrasi. Tujuan utama konseling Islam tidak hanya membantu individu menyelesaikan permasalahan hidup, tetapi juga membimbing mereka menuju keseimbangan hidup serta kebahagiaan dunia dan akhirat.

Salah satu nilai fundamental dalam konseling Islam adalah prinsip tauhid, yaitu keyakinan akan keesaan Allah SWT yang menjadi dasar seluruh ajaran Islam. Tauhid merupakan inti dari pandangan hidup seorang Muslim yang memengaruhi cara berpikir, bersikap, dan bertindak. Dalam perspektif ini, tauhid tidak hanya berfungsi sebagai doktrin teologis, tetapi juga sebagai pedoman hidup yang memberikan arah, makna, dan tujuan bagi manusia. Keyakinan tauhid membantu individu memahami bahwa setiap peristiwa kehidupan, termasuk permasalahan dan ujian, berada dalam ketentuan dan hikmah Allah SWT.

Oleh karena itu, internalisasi prinsip tauhid dalam konseling Islam menjadi sangat penting agar layanan konseling tidak hanya bersifat kuratif dalam menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi, tetapi juga bersifat transformatif dan preventif. Melalui internalisasi tauhid, konseling Islam diharapkan mampu membentuk kesadaran spiritual, memperkuat ketahanan psikologis, serta mendorong individu untuk menjalani kehidupan yang lebih bermakna dan bertanggung jawab sesuai dengan nilai-nilai Islam. Pendekatan ini menjadikan konseling Islam relevan sebagai alternatif dalam menjawab tantangan kesehatan mental masyarakat Muslim di era modern.

## METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kepustakaan (library research). Metode ini dipilih karena penelitian berfokus pada pengkajian konsep, teori, dan pemikiran para ahli yang berkaitan dengan prinsip tauhid, psikologi Islam, serta pendekatan konseling Islam. Studi kepustakaan memungkinkan peneliti untuk memperoleh pemahaman yang mendalam dan komprehensif terhadap landasan teoretis dan filosofis konseling Islam berbasis tauhid tanpa melibatkan pengumpulan data lapangan.

Sumber data dalam penelitian ini terdiri atas data primer dan data sekunder. Data primer berupa buku-buku klasik dan kontemporer yang membahas tauhid, teologi Islam, dan konseling Islam, seperti karya ulama dan



pendekatan Muslim serta literatur psikologi Islam. Sementara itu, data sekunder diperoleh dari jurnal ilmiah nasional dan internasional, prosiding seminar, serta dokumen akademik lain yang relevan dengan tema penelitian. Pemilihan sumber dilakukan secara selektif dengan mempertimbangkan kredibilitas, relevansi, dan kontribusi ilmiah terhadap topik yang dikaji.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran literatur secara sistematis, baik melalui perpustakaan konvensional maupun basis data jurnal daring. Literatur yang telah terkumpul kemudian diklasifikasikan berdasarkan fokus pembahasan, seperti konsep tauhid, prinsip-prinsip konseling Islam, serta integrasi nilai-nilai spiritual dalam praktik konseling. Tahapan ini bertujuan untuk memudahkan proses analisis dan sintesis data.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis isi (content analysis). Teknik ini dilakukan dengan mengkaji secara mendalam konsep-konsep kunci yang terdapat dalam berbagai sumber pustaka, kemudian mengidentifikasi pola, persamaan, dan perbedaan pandangan para ahli terkait internalisasi prinsip tauhid dalam konseling Islam. Selanjutnya, data yang telah dianalisis disintesis untuk membangun kerangka konseptual yang sistematis dan komprehensif mengenai peran tauhid sebagai fondasi filosofis, etis, dan praktis dalam pendekatan konseling Islam.

Melalui metode ini, penelitian diharapkan mampu menghasilkan pemahaman teoretis yang mendalam dan argumentatif mengenai relevansi dan urgensi internalisasi prinsip tauhid dalam konseling Islam, khususnya dalam konteks tantangan kesehatan mental masyarakat Muslim di era modern.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kajian pustaka menunjukkan bahwa konsep tauhid merupakan inti ajaran Islam yang menegaskan keyakinan akan keesaan Allah SWT sebagai satu-satunya Tuhan yang menciptakan, mengatur, dan menentukan

seluruh aspek kehidupan manusia. Tauhid tidak hanya dipahami sebagai konsep teologis yang bersifat dogmatis, tetapi juga sebagai landasan pandangan hidup (worldview) yang membentuk cara manusia memaknai realitas, tujuan hidup, serta berbagai peristiwa yang dialaminya. Al-Ghazali menegaskan bahwa tauhid sejati bukan sekadar pengakuan lisan, melainkan keyakinan mendalam yang tertanam dalam hati dan tercermin dalam sikap, perilaku, serta keputusan hidup sehari-hari. Pandangan ini sejalan dengan pemikiran psikologi Islam kontemporer yang menempatkan tauhid sebagai fondasi pembentukan kepribadian Muslim yang utuh.

Dalam konteks konseling Islam, tauhid berfungsi sebagai landasan filosofis yang membentuk cara pandang konselor dan konseli terhadap permasalahan hidup. Permasalahan psikologis, seperti kecemasan, stres, dan konflik batin, dipahami bukan semata-mata sebagai gangguan psikologis, tetapi juga sebagai bagian dari dinamika kehidupan yang berada dalam ketentuan dan kehendak Allah SWT. Perspektif ini membantu konseli melihat masalah sebagai ujian yang mengandung hikmah dan peluang untuk pertumbuhan diri. Sejalan dengan pandangan ini, sejumlah penelitian internasional tentang religious coping menunjukkan bahwa individu yang memiliki keyakinan religius yang kuat cenderung memiliki mekanisme coping yang lebih adaptif dalam menghadapi tekanan hidup.

Selain berfungsi sebagai landasan filosofis, tauhid juga menjadi landasan etis dalam praktik konseling Islam. Prinsip tauhid menuntut konselor untuk menjalankan profesinya dengan kesadaran bahwa aktivitas konseling merupakan bagian dari ibadah kepada Allah SWT. Oleh karena itu, konselor dituntut untuk menjunjung tinggi nilai keikhlasan, amanah, tanggung jawab, dan profesionalitas, serta menjaga kerahasiaan konseli sebagai bentuk penghormatan terhadap martabat manusia. Nilai-nilai etis ini sejalan dengan kode etik profesi konseling modern yang menekankan prinsip beneficence, nonmaleficence, dan respect for client dignity, sehingga menunjukkan bahwa



konseling Islam memiliki kompatibilitas dengan standar etika konseling internasional.

Secara praktis, internalisasi prinsip tauhid dalam konseling Islam diwujudkan melalui penerapan berbagai teknik dan strategi yang berorientasi pada penguatan spiritual konseli. Teknik-teknik tersebut antara lain muhasabah (refleksi diri), tadabbur ayat-ayat Al-Qur'an, doa, serta penguatan nilai-nilai spiritual seperti sabar, tawakal, dan syukur. Berbagai kajian nasional dan internasional menunjukkan bahwa praktik konseling yang mengintegrasikan spiritualitas dan religiusitas berkontribusi positif terhadap peningkatan ketenangan batin, resiliensi psikologis, serta kesejahteraan mental individu Muslim. Pendekatan ini juga membantu konseli membangun makna hidup yang lebih mendalam, sehingga mampu menghadapi permasalahan dengan sikap yang lebih konstruktif.

Lebih lanjut, temuan berbagai penelitian empiris mengindikasikan bahwa pendekatan konseling berbasis spiritualitas Islam memiliki efektivitas yang signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan, stres, dan tekanan psikologis, sekaligus meningkatkan kepuasan hidup dan kesejahteraan psikologis. Hal ini sejalan dengan temuan studi internasional di bidang psikologi agama dan spiritualitas yang menegaskan bahwa keyakinan religius yang terinternalisasi secara mendalam berperan penting dalam menjaga kesehatan mental. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa prinsip tauhid memiliki relevansi yang kuat dan kontekstual dalam praktik konseling Islam kontemporer, khususnya dalam menjawab tantangan kesehatan mental masyarakat Muslim di era modern.

### **Implikasi terhadap Kesejahteraan Psikologis**

Pendekatan konseling Islam berbasis tauhid memiliki implikasi yang luas dan strategis dalam berbagai setting kehidupan, terutama dalam bidang pendidikan, keluarga, dan masyarakat. Dalam lima tahun terakhir, berbagai kajian dalam bidang psikologi, konseling, dan kesehatan mental menunjukkan meningkatnya perhatian terhadap pendekatan berbasis spiritualitas dan religiusitas sebagai respons

terhadap keterbatasan pendekatan konseling yang bersifat sekuler. Dalam konteks masyarakat Muslim, konseling Islam berbasis tauhid dinilai memiliki relevansi yang tinggi karena selaras dengan sistem nilai, keyakinan, dan budaya religius yang dianut oleh individu dan komunitas.

Dalam konteks pendidikan, konseling Islam berbasis tauhid berimplikasi pada penguatan pembentukan karakter peserta didik secara holistik. Penelitian-penelitian mutakhir menunjukkan bahwa peserta didik tidak hanya membutuhkan dukungan akademik, tetapi juga pendampingan psikologis dan spiritual untuk menghadapi tekanan belajar, kecemasan akademik, serta krisis identitas pada masa remaja. Konseling berbasis tauhid membantu peserta didik membangun kesadaran spiritual, pengendalian diri, dan orientasi hidup yang bermakna melalui internalisasi nilai-nilai keimanan. Nilai-nilai seperti tanggung jawab, kejujuran, kesabaran, dan tawakal menjadi fondasi dalam membangun ketahanan mental (mental resilience) serta perilaku adaptif di lingkungan sekolah. Dalam beberapa studi terkini, integrasi nilai religius dalam layanan bimbingan dan konseling terbukti berkontribusi positif terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis, motivasi belajar, dan perilaku prososial peserta didik.

Dalam konteks keluarga, konseling Islam berbasis tauhid memiliki implikasi penting dalam membantu individu dan pasangan menghadapi konflik rumah tangga, tekanan ekonomi, serta tantangan relasi interpersonal. Dinamika kehidupan keluarga modern sering kali memicu konflik yang berdampak pada kesehatan mental anggota keluarga, seperti stres perkawinan, kecemasan, dan kelelahan emosional. Konseling Islam berbasis tauhid menawarkan pendekatan spiritual yang menekankan kesadaran akan peran dan tanggung jawab masing-masing anggota keluarga sebagai amanah dari Allah SWT. Nilai-nilai tauhid mendorong individu untuk memaknai konflik sebagai ujian yang harus disikapi dengan kesabaran (sabr), komunikasi yang baik, sikap saling memaafkan, serta kasih sayang (rahmah). Penelitian dalam lima tahun terakhir menunjukkan bahwa pendekatan konseling keluarga yang



mengintegrasikan nilai religius mampu meningkatkan kualitas hubungan suami istri, memperkuat ikatan emosional keluarga, serta menurunkan tingkat konflik dan tekanan psikologis.

Sementara itu, dalam konteks masyarakat, konseling Islam berbasis tauhid memiliki potensi besar sebagai solusi alternatif dalam menangani berbagai problem sosial yang semakin kompleks. Permasalahan seperti penyalahgunaan narkoba, kenakalan remaja, perilaku menyimpang, serta krisis identitas pada generasi muda sering kali tidak dapat diselesaikan secara efektif hanya dengan pendekatan hukum atau medis. Konseling Islam berbasis tauhid menawarkan pendekatan yang lebih komprehensif dengan menyentuh akar permasalahan, yaitu krisis spiritual dan hilangnya makna hidup. Internalitas nilai tauhid membantu individu membangun kesadaran diri, kontrol moral, serta tanggung jawab sosial sebagai bagian dari penghambaan kepada Allah SWT. Studi-studi terkini dalam bidang rehabilitasi berbasis religius menunjukkan bahwa pendekatan spiritual Islam berkontribusi positif dalam proses pemulihan perilaku adiktif, penguatan identitas diri, serta reintegrasi sosial individu ke dalam masyarakat.

Secara keseluruhan, implikasi konseling Islam berbasis tauhid menunjukkan bahwa pendekatan ini tidak hanya relevan pada tataran individual, tetapi juga memiliki dampak sistemik dalam membangun kesehatan mental dan sosial masyarakat Muslim. Dengan mengintegrasikan dimensi psikologis dan spiritual secara seimbang, konseling Islam berbasis tauhid mampu menjawab tantangan kesehatan mental kontemporer secara lebih holistik, kontekstual, dan berkelanjutan.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian pustaka yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa konseling Islam merupakan pendekatan bimbingan dan konseling yang bersifat holistik dengan mengintegrasikan dimensi psikologis, spiritual, sosial, dan moral dalam proses bantuan. Prinsip tauhid sebagai fondasi utama ajaran Islam terbukti memiliki peran

sentral dalam membentuk paradigma konseling Islam, baik pada tataran filosofis, etis, maupun praktis. Tauhid tidak hanya dipahami sebagai konsep teologis, tetapi berfungsi sebagai kerangka berpikir yang memberikan makna, arah, dan tujuan hidup bagi individu Muslim dalam menghadapi berbagai permasalahan kehidupan.

Hasil analisis menunjukkan bahwa internalisasi prinsip tauhid berimplikasi signifikan terhadap cara individu memandang diri, realitas, dan problematika yang dihadapi. Dalam perspektif konseling Islam, permasalahan psikologis tidak semata-mata dipahami sebagai gangguan mental, melainkan sebagai bagian dari dinamika kehidupan yang berada dalam ketentuan dan hikmah Allah SWT. Pemahaman ini berkontribusi dalam membentuk mekanisme coping yang lebih adaptif, seperti sikap sabar, tawakal, ikhlas, dan syukur, yang secara empiris berperan dalam meningkatkan ketahanan psikologis serta mengurangi kecemasan dan tekanan eksistensial.

Selain sebagai landasan filosofis, prinsip tauhid juga berfungsi sebagai landasan etis dalam praktik konseling Islam. Kesadaran tauhid menuntut konselor untuk menjalankan profesinya dengan niat ibadah, menjunjung tinggi nilai keikhlasan, amanah, tanggung jawab, serta menjaga kerahasiaan dan martabat konseli. Nilai-nilai etis tersebut menunjukkan keselarasan antara etika konseling Islam dan standar etika profesi konseling modern, sehingga memperkuat legitimasi konseling Islam sebagai pendekatan yang relevan dan akuntabel secara ilmiah.

Pada tataran praktis, internalisasi tauhid diwujudkan melalui penerapan teknik-teknik konseling yang berorientasi pada penguatan spiritual, seperti muhasabah, tadabbur ayat-ayat Al-Qur'an, doa, serta penguatan nilai-nilai spiritual Islami. Berbagai temuan penelitian dalam lima tahun terakhir menunjukkan bahwa integrasi spiritualitas Islam dalam layanan konseling berkontribusi positif terhadap peningkatan kesejahteraan mental dan spiritual, ketenangan batin, serta makna hidup konseli. Hal ini menegaskan bahwa konseling Islam berbasis tauhid memiliki efektivitas yang signifikan dalam menjawab



kebutuhan kesehatan mental masyarakat Muslim kontemporer.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa konseling Islam yang berlandaskan prinsip tauhid menawarkan kerangka kerja yang holistik, kontekstual, dan relevan secara kultural dalam menangani problematika kesehatan mental di era modern. Pendekatan ini tidak hanya berorientasi pada penyelesaian masalah psikologis, tetapi juga mendorong transformasi spiritual dan pembentukan orientasi hidup yang bermakna. Oleh karena itu, konseling Islam berbasis tauhid layak dikembangkan dan diimplementasikan secara lebih luas dalam berbagai setting, seperti pendidikan, keluarga, dan masyarakat, serta menjadi alternatif strategis dalam pengembangan layanan kesehatan mental berbasis nilai-nilai religius.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Abdullahi, N. D. (2025). Islamic guidance and counseling as a framework for personal and societal well-being in Islamic societies. *Al-Abshar: Journal of Islamic Education Management*, 4(1), 1–13. <https://doi.org/10.58223/al-abshar.v4i1.442>
- Binti Ibrahim, N. A. (2025). A perspective beyond the psychiatry world. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 9(2), 22–37.
- Haryanto, S., & Muslih, M. (2025). The contribution of transpersonal psychology to the emotional, mental, and spiritual well-being of individuals. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 8(1). <https://doi.org/10.25217/0020258549000>
- Hasanah, M. (2025). The role of Islamic spirituality in coping with stress and depression. *Istisjarah: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 1(1), 45–57.
- Rizal, M., & Irman, I. (2025). Taqwa in the perspective of the Qur'an and its role in Islamic counseling therapy. *Journal of Indonesian Islamic Studies*, 5(1), 38–46. <https://doi.org/10.24256/jiis.v5i1.8516>
- Sadiyah, J., & Fitriyani, N. (2025). Strengthening mental and spiritual with counseling based on the Qur'an and Hadith. *Al-Tazkiah: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 14(1). <https://doi.org/10.20414/altazkiah.v14i01.12398>
- Syaifulloh, M. R. (2025). Integrasi nilai-nilai tauhid dalam model bimbingan dan konseling Islami untuk kesehatan mental remaja. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*.
- Syifa, M., & Huda, T. (2024). Islamic psychotherapy: Insights from diverse psychological perspectives. *TAUJIHAT: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 5(2), 69–84. <https://doi.org/10.21093/tj.v5i2.9910>
- Zainal Ariff, S. (2025). Integrating cognitive behavioral therapy with Islamic principles to foster psychological and spiritual well-being. *Jurnal Psikologi (UGM)*.