

## Pendampingan Konseling Islami Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Mental Remaja di Era Digital di Desa Sugarang Bayu, Kecamatan Bandar, Kabupaten Simalungun

Alvina Khairani<sup>1</sup>, Rizka Nisa Aulia Sinaga<sup>2</sup>, Habib Alfirzi Sitorus<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan, Indonesia

Email: [alvinakhairani488@gmail.com](mailto:alvinakhairani488@gmail.com)<sup>1</sup>, [rizkanisaauliasinaga15@gmail.com](mailto:rizkanisaauliasinaga15@gmail.com)<sup>2</sup>,  
[habibsinaga025@gmail.com](mailto:habibsinaga025@gmail.com)<sup>3</sup>

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana pendampingan konseling Islami berperan dalam meningkatkan kesejahteraan mental remaja di era digital di Desa Sugarang Bayu, Kecamatan Bandar, Kabupaten Simalungun. Metode yang digunakan adalah penelitian lapangan (*field research*) dengan pendekatan kualitatif deskriptif. Data primer dikumpulkan melalui wawancara langsung dengan Mahasiswa Pema UIN SU, Kepala Desa Sugarang Bayu (Bapak Suhendra), Ustad Mahmud Yusuf, tokoh agama Bapak Riko Hermawan, serta beberapa remaja yang menjadi sasaran pendampingan. Data sekunder diperoleh melalui studi literatur yang relevan. Teknik pengumpulan data meliputi observasi dan wawancara mendalam (*in-depth interview*), sementara analisis data dilakukan menggunakan model interaktif Miles dan Huberman yang mencakup reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendampingan konseling Islami memiliki peran penting dalam meningkatkan kesejahteraan mental remaja melalui pendekatan berbasis nilai-nilai keislaman yang menanamkan kesadaran diri, tanggung jawab, dan pengendalian emosi. Kegiatan konseling ini membantu remaja menghadapi tantangan era digital seperti kecanduan media sosial, tekanan sosial, dan kurangnya interaksi sosial yang sehat. Dengan demikian, pendampingan konseling Islami terbukti efektif dalam membangun mental yang lebih stabil, meningkatkan rasa percaya diri, serta menumbuhkan sikap positif dalam menghadapi berbagai permasalahan kehidupan.

Kata kunci: Konseling Islami, Kesejahteraan Mental, Remaja

### ABSTRACT

*This study aims to understand how Islamic counseling guidance plays a role in improving the mental well-being of adolescents in the digital era in Sugarang Bayu Village, Bandar District, Simalungun Regency. The method used is field research with a descriptive qualitative approach. Primary data was collected through direct interviews with Pema in UIN SU, the Head of Sugarang Bayu Village (Mr. Suhendra), Ustad Mahmud Yusuf, religious figure Mr. Riko Hermawan, and several teenagers who were the targets of the counseling program. Secondary data was obtained through relevant literature studies. Data collection techniques included observation and in-depth interviews, while data analysis was conducted using Miles and Huberman's interactive model, which involves data reduction, data presentation, and conclusion drawing. The results showed that Islamic counseling guidance plays an important role in enhancing adolescents' mental well-being through an Islamic values-based approach that instills self-awareness, responsibility, and emotional control. This counseling activity helps teenagers cope with digital-era challenges such as social media addiction, social pressure, and lack of healthy social interactions. Thus, Islamic counseling guidance has proven effective in building more*

*stable mental well-being, boosting self-confidence, and fostering a positive attitude in dealing with various life challenges.*

*Keywords: Islamic Counseling, Mental Well-being, Adolescents*

## PENDAHULUAN

Dalam upaya mewujudkan sumber daya manusia yang unggul, layanan bimbingan dan konseling Islam menghadapi tantangan besar dalam merancang pola dan strategi yang efektif agar dapat berkontribusi pada pembentukan pribadi unggul pada peserta didik. Layanan bimbingan dan konseling Islam tidak hanya berfungsi sebagai solusi kuratif atau pemecahan masalah semata, tetapi juga berperan penting dalam fungsi pemberdayaan, pembimbingan, dan psikoedukatif. (Yuliyatun, et.al, 2022). Dengan demikian, bimbingan dan konseling Islam memiliki peran strategis dalam mendampingi peserta didik sebagai subjek utama dalam pengembangan dan pengelolaan sumber daya bangsa.

Kesehatan mental menjadi faktor krusial dalam kehidupan manusia, terutama bagi siswa yang sedang berada dalam masa pertumbuhan fisik dan psikologis. Kondisi kesehatan mental yang baik terbukti mampu meningkatkan kualitas hidup siswa dan mendukung pencapaian prestasi akademik yang optimal (De France, et.al, 2021). Namun, permasalahan kesehatan mental pada siswa kerap diabaikan atau tidak dianggap serius oleh masyarakat, sehingga diperlukan perhatian lebih untuk mengatasi masalah tersebut. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah melalui layanan bimbingan konseling yang berlandaskan pada nilai-nilai Islam. (Rizky Agassy Sihombing, et.al, 2021)

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa pendekatan bimbingan dan konseling Islam memiliki dampak positif terhadap kesejahteraan mental siswa. Menurut (Ibrahim, et.al, 2022) menemukan bahwa konseling Islam mampu memberikan efek positif pada kesejahteraan mental remaja Muslim. Hasil serupa juga diperoleh oleh (Roslan, et.al, 2022) yang menyatakan bahwa layanan bimbingan konseling dengan pendekatan Islam berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan mental.

Lebih lanjut, penelitian yang dilakukan oleh (Muhammad Rizki, et.al, 2022) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara bimbingan konseling dengan perubahan perilaku, dengan tingkat keeratan hubungan yang tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa bimbingan konseling Islam tidak hanya berfokus pada pemecahan masalah, tetapi juga berperan dalam membentuk perilaku positif. Penelitian (Succy Ayu Pertiwi, et.al, 2024) menegaskan bahwa bimbingan konseling Islami memiliki dampak positif dalam meningkatkan kesejahteraan mental di era digital. Menurut Yohan, pendekatan konseling Islami yang menekankan pada teknik *mauizhah hasanah* (nasihat yang baik) dan *self-management* terbukti efektif dalam membantu mengendalikan kebiasaan berlebihan dalam menggunakan media sosial. Pendekatan ini tidak hanya berfokus pada perubahan perilaku, tetapi juga memperkuat nilai-nilai spiritual dan sosial, sehingga individu mampu mengelola tekanan emosional dengan lebih baik. Dengan memahami batasan dalam penggunaan media digital berdasarkan ajaran Islam, mereka menjadi lebih disiplin, tenang, dan

memiliki kontrol diri yang lebih baik, yang pada akhirnya berdampak pada meningkatnya kesejahteraan mental secara keseluruhan.

Menurut (Eko Carles, et.al, 2023) bimbingan konseling Islami berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan mental, khususnya di era digital yang penuh tantangan. Pendekatan ini berfokus pada nilai-nilai keimanan, ibadah, dan akhlak yang mampu membantu mengelola stres, kecemasan, dan tekanan sosial akibat paparan media digital. Strategi *coping* berbasis spiritual seperti doa, dzikir, serta memperkuat rasa sabar dan tawakkal terbukti efektif dalam menumbuhkan ketenangan jiwa dan sikap optimis. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan konseling Islami tidak hanya berfungsi sebagai solusi spiritual, tetapi juga sebagai metode yang efektif dalam mendukung kesehatan mental agar individu mampu menghadapi tantangan hidup dengan lebih baik.

Berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara dengan tokoh masyarakat setempat, ditemukan bahwa remaja di Desa Sugarang Bayu menghadapi berbagai tantangan mental yang memprihatinkan. Beberapa masalah yang sering terjadi meliputi kecemasan berlebih, menurunnya rasa percaya diri, kecanduan media sosial, hingga gejala stres akibat tekanan sosial yang muncul di dunia maya. Tekanan untuk tampil sempurna, perbandingan diri dengan orang lain, serta paparan konten negatif menjadi faktor yang berkontribusi pada menurunnya kesejahteraan mental mereka. Selain itu, minimnya pengetahuan remaja tentang cara menghadapi masalah hidup dengan pendekatan spiritual membuat mereka rentan mengalami kegelisahan yang berlarut-larut.

Di sisi lain, nilai-nilai Islami yang berperan penting dalam membentuk ketenangan batin dan keseimbangan hidup belum sepenuhnya diterapkan oleh para remaja di desa ini. Minimnya pemahaman mereka terhadap konsep sabar, tawakkal, serta pentingnya mendekatkan diri kepada Allah dalam menghadapi masalah turut memperburuk kondisi mental mereka. Untuk mengatasi permasalahan tersebut, diperlukan upaya nyata berupa pendampingan konseling Islami yang dapat membantu remaja memahami dan mengelola emosinya dengan pendekatan spiritual. Melalui konseling Islami, remaja akan dibimbing untuk menerapkan nilai-nilai agama dalam kehidupan sehari-hari, seperti memperkuat ibadah, meningkatkan rasa syukur, serta membangun hubungan sosial yang sehat berdasarkan prinsip-prinsip Islam. Pendampingan ini diharapkan mampu menjadi solusi efektif dalam meningkatkan kesejahteraan mental remaja di Desa Sugarang Bayu, sehingga mereka dapat menghadapi tantangan era digital dengan lebih bijak dan berlandaskan nilai-nilai keimanan yang kuat.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian lapangan (*field research*) dengan pendekatan kualitatif deskriptif. (Meleong, 2019) Metode ini dipilih karena bertujuan untuk memahami secara mendalam bagaimana pendampingan konseling Islami berperan dalam meningkatkan kesejahteraan mental remaja di era digital di Desa Sugarang Bayu, Kecamatan Bandar, Kabupaten Simalungun. Data primer dalam penelitian ini diperoleh melalui wawancara langsung dengan berbagai pihak yang memiliki peran penting dalam pembinaan mental remaja di desa tersebut, yaitu

Mahasiswa Pema UINSU, Bapak Suhendra selaku Kepala Desa Sugarang Bayu, Ustad Mahmud Yusuf, Bapak Riko Hermawan sebagai tokoh agama serta beberapa remaja yang menjadi sasaran pendampingan konseling Islami. Data sekunder diperoleh melalui studi literatur yang mencakup buku, jurnal, dan artikel ilmiah yang relevan dengan topik penelitian.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi dan wawancara mendalam (*in-depth interview*). (Meleong, 2019) Observasi dilakukan untuk mengamati secara langsung kondisi sosial, perilaku remaja, serta pelaksanaan pendampingan konseling Islami di Desa Sugarang Bayu. Wawancara mendalam digunakan untuk menggali informasi mengenai pengalaman, pandangan, dan dampak dari kegiatan konseling Islami terhadap kesejahteraan mental remaja. Teknik analisis data yang digunakan adalah model interaktif Miles dan Huberman, yang meliputi tiga tahapan utama: reduksi data (memilih dan menyederhanakan data yang relevan), penyajian data (menyusun data dalam bentuk narasi yang sistematis), dan penarikan kesimpulan (merumuskan temuan utama berdasarkan data yang telah dianalisis). Melalui pendekatan ini, diharapkan hasil penelitian dapat memberikan gambaran yang jelas tentang efektivitas pendampingan konseling Islami dalam meningkatkan kesejahteraan mental remaja di era digital.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Bentuk Pendampingan Konseling Islami Yang Diterapkan Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Mental Remaja Di Era Digital Di Desa Sugarang Bayu

Perkembangan teknologi digital yang pesat membawa dampak besar bagi kehidupan remaja, termasuk di Desa Sugarang Bayu, Kecamatan Bandar, Kabupaten Simalungun. Di satu sisi, kemajuan ini memberikan kemudahan dalam memperoleh informasi dan berkomunikasi, namun di sisi lain, penggunaan media digital yang berlebihan dapat memicu berbagai masalah mental seperti kecemasan, stres, dan rasa kesepian. Kondisi ini menuntut adanya upaya yang efektif untuk membantu remaja mengelola tekanan mental yang mereka hadapi di era digital. Salah satu pendekatan yang dinilai efektif adalah pendampingan konseling Islami, yang tidak hanya berfokus pada pemecahan masalah tetapi juga menanamkan nilai-nilai spiritual untuk memperkuat mental remaja.

Pendampingan konseling Islami di Desa Sugarang Bayu dirancang untuk membantu remaja menghadapi tantangan mental dengan menanamkan pemahaman agama yang kuat. Pendampingan ini dilakukan melalui bimbingan spiritual, nasihat keagamaan, dan praktik ibadah yang rutin. Melalui metode ini, remaja diajarkan cara mengontrol emosi, mengatur pola pikir yang positif, serta membangun sikap sabar dan tawakkal dalam menghadapi masalah hidup. Selain itu, konseling Islami juga menekankan pentingnya hubungan sosial yang baik, sehingga remaja tidak merasa terisolasi dan dapat menghadapi era digital dengan lebih tenang dan percaya diri.

Sebagaimana hasil wawancara bersama Bapak Suhendra selaku Kepala Desa di Desa Sugarang Bayu menjelaskan bahwa: (Bapak Suhendra, 2025)

*“Pendampingan konseling Islami yang diterapkan di Desa Sugarang Bayu dirancang secara khusus untuk menjawab berbagai tantangan yang dihadapi remaja di era digital. Pendampingan ini melibatkan tokoh agama, guru, dan tokoh masyarakat yang berperan*

sebagai konselor. Mereka tidak hanya memberikan nasihat secara lisan, tetapi juga aktif mendampingi remaja dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan yang dilakukan meliputi diskusi kelompok, kajian Islami, dan sesi konseling individu yang menekankan pada nilai-nilai keimanan, akhlak mulia, serta pengendalian diri dalam menghadapi pengaruh negatif media digital. Pendampingan ini bersifat preventif dan kuratif, yaitu membantu mencegah munculnya masalah mental sekaligus memberikan solusi bagi mereka yang sudah mengalami gangguan mental ringan seperti kecemasan, stres, atau kebingungan dalam menentukan arah hidup. Pendampingan ini sangat dibutuhkan karena banyak remaja di Desa Sugarang Bayu yang mulai menunjukkan tanda-tanda masalah mental akibat perubahan gaya hidup di era digital. Misalnya, sebagian remaja mengalami kecanduan media sosial, sulit fokus dalam belajar, hingga merasa cemas berlebih karena tekanan sosial di dunia maya. Kondisi ini, jika dibiarkan tanpa bimbingan yang tepat, berpotensi mengganggu perkembangan mental dan spiritual mereka. Oleh karena itu, pendampingan konseling Islami menjadi solusi yang efektif untuk membekali remaja dengan pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana menjaga keseimbangan antara kehidupan digital dan nilai-nilai Islami, sehingga mereka mampu menghadapi tantangan era modern dengan mental yang lebih kuat dan stabil”.

Berdasarkan hasil wawancara di atas, dapat disimpulkan bahwa pendampingan konseling Islami di Desa Sugarang Bayu diterapkan melalui kegiatan seperti diskusi kelompok, kajian Islami, dan konseling individu. Pendampingan ini berperan penting dalam mencegah dan mengatasi masalah mental remaja akibat dampak negatif era digital. Dengan pendekatan yang menekankan nilai keimanan dan akhlak mulia, pendampingan ini efektif membantu remaja mengelola emosi, menguatkan mental, dan menjaga keseimbangan hidup mereka.

Sebagaimana hasil wawancara bersama mahasiswa Pema UINSU menjelaskan bahwa ; (Mahasiswa Pema UINSU, 2025)

“Pendampingan konseling Islami sangat penting dalam menghadapi tantangan mental remaja di era digital, khususnya di Desa Sugarang Bayu. Mahasiswa tersebut menyoroti bahwa remaja kini rentan mengalami kecemasan berlebih, kurangnya rasa percaya diri, dan sulit mengatur waktu akibat penggunaan media sosial yang berlebihan. Menurutnya, pendampingan konseling Islami yang menggabungkan nasihat keagamaan dengan pendekatan yang hangat dan penuh empati mampu memberikan dampak positif. Dengan adanya kegiatan seperti diskusi kelompok, kajian Islami, dan sesi bimbingan individu, remaja menjadi lebih memahami cara mengelola emosi, menjaga kesehatan mental, serta memperkuat nilai-nilai spiritual mereka. Pendampingan ini dinilai efektif dalam membantu remaja menghadapi tekanan hidup modern dengan cara yang lebih bijak dan Islami”.

Sejalan dengan hasil wawancara bersama Mahmud Yusuf selaku di Desa Sugarang Bayu menjelaskan bahwa;

“Pendampingan konseling Islami di Desa Sugarang Bayu memiliki pendekatan yang menitikberatkan pada pembinaan akhlak dan penguatan nilai-nilai spiritual. Menurut Ustadz Mahmud Yusuf, bentuk pendampingan yang diterapkan mencakup kegiatan rutin seperti majlis ta'lim khusus remaja, yang membahas persoalan sehari-hari yang mereka hadapi di era digital. Dalam majlis tersebut, remaja diajak berdiskusi tentang dampak media sosial, cara menjaga pergaulan yang sehat, serta pentingnya menjaga keseimbangan antara aktivitas digital dan ibadah. Selain itu, Ustadz Mahmud Yusuf

*juga menambahkan bahwa terdapat program bimbingan ibadah praktis yang berfokus pada pelatihan shalat dengan khushyuk, membaca Al-Qur'an dengan baik, serta memahami doa-doa yang relevan untuk menenangkan hati dan pikiran. Kegiatan ini dipadukan dengan pendekatan yang penuh kasih sayang agar remaja merasa nyaman dan tidak merasa dihakimi”.*

Berdasarkan hasil wawancara diatas, dapat disimpulkan bahwa bentuk pendampingan konseling Islami yang diterapkan di Desa Sugarang Bayu meliputi berbagai kegiatan yang berfokus pada peningkatan kesejahteraan mental remaja melalui pendekatan keagamaan. Pendampingan ini dirancang secara khusus untuk menjawab tantangan yang dihadapi remaja di era digital dengan melibatkan tokoh agama, guru, dan tokoh masyarakat sebagai konselor. Kegiatan yang dilakukan mencakup:

- a. Diskusi Kelompok: Sebagai wadah bagi remaja untuk berbagi pengalaman dan mendapatkan solusi Islami terhadap permasalahan yang mereka hadapi.
- b. Kajian Islami: Pengajian rutin, kajian keagamaan (ceramah) kegiatan rutin yang mengangkat tema-tema relevan seperti mengelola emosi, membangun kepercayaan diri, dan menjaga kesehatan mental dalam bingkai nilai-nilai keimanan.
- c. Sesi Konseling Individu: Pendampingan secara personal yang menekankan pada pendekatan empatik, memberikan ruang bagi remaja untuk berbicara terbuka tentang perasaan dan kesulitan mereka.
- d. Kegiatan Keagamaan Bersama: Seperti shalat berjamaah, dzikir bersama, dan pengajian untuk memperkuat spiritualitas remaja.
- e. Program Preventif dan Kuratif: Pendampingan ini berfungsi mencegah masalah mental sekaligus memberikan solusi bagi remaja yang sudah mengalami gangguan mental ringan seperti kecemasan dan stres.

Pendampingan konseling Islami ini terbukti penting karena banyak remaja di Desa Sugarang Bayu yang menghadapi tekanan mental akibat perubahan gaya hidup digital. Melalui pendekatan yang hangat, empatik, dan berlandaskan nilai-nilai Islami, program ini memberikan dampak positif dengan membantu remaja memahami cara mengelola emosi, menjaga kesehatan mental, serta menanamkan akhlak mulia dalam menghadapi tantangan era digital.

## **2. Faktor Pendukung dan Penghambat Dalam Pelaksanaan Pendampingan Konseling Islami Bagi Remaja Di Desa Sugarang Bayu.**

Dalam pelaksanaan pendampingan konseling Islami bagi remaja di Desa Sugarang Bayu, terdapat berbagai faktor yang turut memengaruhi keberhasilannya. Faktor pendukung mencakup keterlibatan aktif tokoh agama, guru, dan tokoh masyarakat yang berperan sebagai konselor, serta tingginya antusiasme remaja dalam mengikuti kegiatan seperti kajian Islami dan diskusi kelompok. Selain itu, dukungan dari keluarga dan lingkungan sekitar juga menjadi kunci penting dalam memperkuat hasil pendampingan. Namun, terdapat pula sejumlah faktor penghambat, seperti keterbatasan waktu remaja akibat aktivitas sekolah dan media sosial, serta kurangnya pemahaman sebagian orang tua tentang pentingnya konseling Islami. Faktor-faktor

ini berperan besar dalam menentukan efektivitas program pendampingan yang dilaksanakan.

Sebagaimana hasil wawancara bersama mahasiswa Pema UINSU menjelaskan bahwa ; (Mahasiswa Pema UINSU, 2025)

*“Terdapat beberapa faktor pendukung dan penghambat dalam pelaksanaan pendampingan konseling Islami bagi remaja di Desa Sugarang Bayu. Faktor pendukung yang diungkapkan meliputi adanya tokoh agama yang berperan aktif dalam memberikan bimbingan, dukungan penuh dari pihak desa, serta tersedianya fasilitas seperti aula dan ruang pertemuan yang memadai untuk kegiatan konseling. Selain itu, tingginya minat sebagian remaja dalam mengikuti kegiatan keagamaan juga menjadi faktor penting yang mendukung keberhasilan program ini. Di sisi lain, faktor penghambat yang ditemukan adalah kurangnya kesadaran sebagian remaja akan pentingnya konseling Islami, serta pengaruh negatif media sosial yang membuat mereka cenderung lebih sibuk dengan aktivitas online daripada mengikuti kegiatan positif di masyarakat. Faktor lainnya adalah kesulitan mengatur jadwal konseling yang sesuai dengan waktu luang remaja, sehingga mengurangi partisipasi mereka dalam program tersebut”.*

Sebagaimana hasil wawancara bersama Bapak Riko Hermawan selaku tokoh masyarakat menjelaskan bahwa ;

*“Faktor yang mempengaruhi pelaksanaan pendampingan konseling Islami bagi remaja di Desa Sugarang Bayu. Faktor pendukung yang disebutkan antara lain adanya kerja sama yang baik antara tokoh agama, pemerintah desa, dan orang tua sehingga program ini dapat berjalan dengan efektif. Selain itu, dukungan dari komunitas remaja setempat yang aktif berpartisipasi dalam kegiatan keagamaan turut membantu meningkatkan antusiasme para peserta. Namun, terdapat pula beberapa faktor penghambat seperti minimnya tenaga konselor yang memiliki latar belakang keislaman yang kuat, serta keterbatasan dana yang kadang menghambat pelaksanaan kegiatan secara rutin. Bapak Riko juga menyoroti bahwa pengaruh budaya digital yang berlebihan membuat sebagian remaja lebih tertarik pada dunia maya dibandingkan mengikuti kegiatan bimbingan keagamaan di lingkungan mereka”.*

Sejalan dengan hasil wawancara bersama Yudi selaku salah satu remaja di Desa Sugarang Bayu menjelaskan bawah; (Yudi, 2025)

*“Faktor yang mendukung dan menghambat pelaksanaan pendampingan konseling Islami di desanya. Menurut Yudi, faktor pendukung yang ia rasakan adalah pendekatan yang ramah dari para pendamping, sehingga remaja merasa nyaman untuk bercerita dan bertanya. Selain itu, kegiatan yang dikemas secara menarik seperti diskusi santai dan permainan edukatif membuat para remaja lebih antusias mengikuti pendampingan. Namun, Yudi juga mengungkapkan bahwa ada faktor penghambat, seperti kurangnya kesadaran dari sebagian remaja yang menganggap pendampingan ini tidak penting. Selain itu, jadwal kegiatan yang sering berbenturan dengan aktivitas sekolah atau nongkrong bersama teman membuat sebagian remaja enggan untuk berpartisipasi secara rutin”.*

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, terdapat beberapa faktor pendukung dan penghambat dalam pelaksanaan pendampingan konseling Islami bagi remaja di Desa Sugarang Bayu antara lain;

**Faktor Pendukung:**

- a. Peran aktif tokoh agama dalam memberikan bimbingan.
- b. Dukungan penuh dari pihak desa.
- c. Tersedianya fasilitas yang memadai seperti aula dan ruang pertemuan.
- d. Tingginya minat sebagian remaja dalam mengikuti kegiatan keagamaan.
- e. Adanya pendekatan yang ramah dari para pendamping.
- f. Kegiatan yang dikemas menarik seperti diskusi santai dan permainan edukatif.
- g. Dukungan dari komunitas remaja yang aktif berpartisipasi.

**Faktor Penghambat:**

- a. Kurangnya kesadaran sebagian remaja akan pentingnya konseling Islami.
- b. Pengaruh negatif media sosial yang membuat remaja lebih fokus pada aktivitas online.
- c. Minimnya tenaga konselor yang memiliki latar belakang keislaman yang kuat.
- d. Keterbatasan dana untuk mendukung kegiatan secara rutin.
- e. Jadwal kegiatan yang sering berbenturan dengan aktivitas sekolah atau nongkrong bersama teman.

**Pembahasan**

Pendampingan konseling Islami yang diterapkan di Desa Sugarang Bayu berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan mental remaja di era digital. Kegiatan yang dilakukan mencakup diskusi kelompok, kajian Islami, dan sesi konseling individu yang bertujuan membimbing remaja dalam mengelola emosi, membangun pola pikir positif, dan memperkuat keimanan. Dengan keterlibatan tokoh agama, guru, dan masyarakat sebagai konselor, program ini berfungsi sebagai langkah preventif sekaligus kuratif bagi remaja yang mengalami masalah mental ringan. Menurut Ibrahim et al. (2022), konseling Islam terbukti memberikan efek positif terhadap kesejahteraan mental remaja Muslim. Hal serupa juga ditemukan oleh Roslan et al. (2022), yang menyatakan bahwa layanan bimbingan konseling berbasis Islam berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan mental. Penelitian Rizki et al. (2022) menegaskan bahwa bimbingan konseling Islami berhubungan erat dengan perubahan perilaku yang lebih positif. Sementara itu, Succy Ayu Pertiw et al. (2024) menyoroti bahwa pendekatan ini efektif dalam menanamkan akhlak mulia, mendorong ibadah rutin, dan membantu remaja menyeimbangkan aktivitas digital dengan kehidupan nyata.

Pelaksanaan pendampingan konseling Islami bagi remaja di Desa Sugarang Bayu dipengaruhi oleh berbagai faktor yang mendukung maupun menghambat keberhasilannya. Faktor pendukung seperti keterlibatan aktif tokoh agama, dukungan penuh dari pihak desa, serta tersedianya fasilitas yang memadai menjadi aspek penting yang memperlancar kegiatan ini. Selain itu, pendekatan yang ramah dari para pendamping dan kemasan kegiatan yang menarik seperti diskusi santai serta permainan edukatif turut mendorong antusiasme remaja untuk berpartisipasi. Namun, beberapa faktor penghambat juga ditemukan, seperti kurangnya kesadaran sebagian remaja akan pentingnya konseling Islami, serta pengaruh negatif media sosial yang membuat mereka lebih tertarik pada aktivitas online. Keterbatasan tenaga konselor dengan latar belakang keislaman yang kuat dan minimnya dana untuk

mendukung kegiatan rutin juga menjadi tantangan. Selain itu, jadwal kegiatan yang berbenturan dengan aktivitas sekolah atau waktu berkumpul bersama teman turut mengurangi partisipasi remaja. Faktor-faktor tersebut menunjukkan bahwa keberhasilan pendampingan konseling Islami memerlukan kolaborasi yang baik antara berbagai pihak serta strategi yang kreatif dan inovatif untuk menarik minat remaja. (Restu Amalianingsih, et.al, 2021)

Menurut (Khairul Abrar, et.al, 2024) menjelaskan, pendidikan Islam berbasis konseling memiliki peran penting dalam membentuk karakter remaja yang tangguh di tengah tantangan globalisasi. Nilai-nilai Islam seperti kejujuran, tanggung jawab, dan empati yang diajarkan melalui konseling Islami dapat membantu remaja menghadapi tekanan sosial dan budaya populer yang kerap menjadi faktor penghambat dalam pendampingan. Pendekatan ini juga efektif dalam meningkatkan kesadaran remaja akan pentingnya konseling Islami serta memperkuat peran tokoh agama dan pendamping sebagai figur yang membimbing mereka ke arah positif. Dengan demikian, penerapan konseling Islami yang berfokus pada pembentukan karakter dan dukungan emosional dapat menjadi solusi dalam mengatasi berbagai hambatan yang dihadapi remaja di Desa Sugarang Bayu.

### KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa pendampingan konseling Islami di Desa Sugarang Bayu berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan mental remaja di era digital. Melalui kegiatan seperti diskusi kelompok, kajian Islami, dan sesi konseling individu, program ini efektif dalam membantu remaja mengelola emosi, membangun pola pikir positif, dan memperkuat keimanan. Pendampingan ini juga berfungsi sebagai langkah preventif dan kuratif bagi remaja yang mengalami masalah mental ringan. Dukungan aktif dari tokoh agama, pihak desa, serta pendekatan yang ramah dan menarik menjadi faktor kunci dalam keberhasilan program ini.

Namun, beberapa tantangan turut memengaruhi efektivitas pendampingan tersebut. Faktor seperti minimnya kesadaran sebagian remaja tentang pentingnya konseling Islami, pengaruh negatif media sosial, keterbatasan jumlah konselor dengan latar belakang keislaman yang kuat, serta kendala pendanaan menjadi hambatan yang perlu diatasi. Oleh karena itu, diperlukan strategi yang kreatif dan inovatif untuk menarik minat remaja serta kolaborasi yang lebih kuat antara tokoh agama, pendamping, dan masyarakat agar pendampingan konseling Islami dapat berjalan lebih optimal dan berkelanjutan.

### DAFTAR PUSTAKA

- De France, et.al. (2021). The Mental Health Implications of COVID-19 for Adolescents: Follow-Up of a Four-Wave Longitudinal Study During the Pandemic. *American Psychologist*, 77 (1).
- Eko Carles, et.al. (2023). Peningkatan Kesejahteraan Mental Siswa melalui Bimbingan Konseling Islam. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 7 (1).
- Ibrahim, et.al. (2022). Emotional intelligence, spiritual intelligence and psychological well-being: Impact on society. *Malaysian Journal of Society and Space*, 18 (3).

- Khairul Abrar, et.al. (2024). Menjawab Tantangan Globalisasi: Pendidikan Islam Berbasis Konseling Islam untuk Generasi Resilien. *Jurnal Rayah Al-Islam*, 8 (4).
- Meleong. (2019). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Muhammad Rizki, et.al. (2022). Pengaruh Layanan Bimbingan dan Konseling terhadap Perubahan Tingkah Laku Siswa Kelas IX SMKN 2 Batang Hari. *Jurnal Ilmu-Ilmu Kependidikan*, 1 (1).
- Restu Amalianingsih, et.al. (2021). Studi Literatur: Faktor Pendukung Dan Penghambat Dalam Penyelenggaraan Program Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Menengah Kejuruan. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan*, 5 (1).
- Rizky Agassy Sihombing, et.al. (2021). Peranan Penting Pancasila Dan Pendidikan Kewarganegaraan Sebagai Pendidikan Karakter Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kependidikan Kewarganegaraan*, 9 (1).
- Roslan, et.al. (2022). How to Curb Mental Health Issues among Higher Education Students in Malaysia: An Islamic Approach. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 12 (10).
- Succy Ayu Pertiw, et.al. (2024). Program Bimbingan Konseling Islam untuk Mencegah Kecanduan Media Sosial (Penelitian di SMA Kartika Bandung). *AL-AFKAR: Journal for Islamic Studies*, 7 (4).
- Yuliyatun, et.al. (2022). Peranan Bimbingan dan Konseling Islam dalam Mewujudkan Sumber Daya Manusia Unggul di Era Digital. *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana UNNES*.