



## Pendampingan Kesehatan Mental Mahasiswa Semester Akhir melalui Konseling Integratif Islam-CBT sebagai Upaya Penguatan *Coping*

### *Mental Health Support for Final-Year Students through Integrative Islamic-CBT Counseling as an Effort to Strengthen Coping*

Alan Kusmawati<sup>1\*</sup>, Nurjannah<sup>2</sup>

<sup>1-2</sup>Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Indonesia

Email: [alankusmawati22@gmail.com](mailto:alankusmawati22@gmail.com)<sup>1</sup>, [nurjannah@uin-suka.ac.id](mailto:nurjannah@uin-suka.ac.id)<sup>2</sup>

\*Penulis korespondensi: [alankusmawati22@gmail.com](mailto:alankusmawati22@gmail.com)

#### Riwayat Artikel:

Naskah Masuk: 17 Februari 2026;  
Revisi: 27 Maret 2026;  
Diterima: 24 April 2026;  
Terbit: 30 April 2026

**Keywords:** CBT; Coping Strategies; Counseling Integrative Islamic; Mental Health; Psychological Support.

**Abstract:** *Academic anxiety and anxiety about the future are common problems experienced by final semester students, causing decreased motivation, academic delays, and mental health disorders. This community service activity aims to provide integrated Islamic-Cognitive Behavioral Therapy (CBT) support to help students manage anxiety adaptively and sustainably. This community service program is implemented in stages, including preparation, core support through individual and limited group counseling, CBT interventions integrated with Islamic values such as ikhtiar (effort), tawakkal (trust), and husnuzan (firmness), dzikir-based relaxation exercises, as well as reflection and evaluation. The results of the activity showed a decrease in anxiety intensity, a change in irrational thinking patterns to more rational and realistic ones, improved emotional regulation, and the emergence of more adaptive academic behavior. Furthermore, participants experienced a strengthening of their spiritual dimension, which served as an internal resource in dealing with academic pressure and uncertainty about the future. Thus, integrative Islamic CBT counseling can be a relevant, contextual, and applicable model of psychospiritual support in efforts to strengthen the mental health of students in higher education settings.*

#### Abstrak

Kecemasan akademis dan kecemasan tentang masa depan adalah masalah umum yang dialami oleh mahasiswa semester akhir, yang menyebabkan penurunan motivasi, penundaan akademik, dan gangguan kesehatan mental. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan dukungan integratif Islam–*Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) untuk membantu mahasiswa mengelola kecemasan secara adaptif dan berkelanjutan. Program pengabdian masyarakat ini dilaksanakan secara bertahap, termasuk persiapan, dukungan inti melalui konseling individu dan kelompok terbatas, intervensi CBT yang terintegrasi dengan nilai-nilai Islam seperti ikhtiar (usaha), tawakkal (kepercayaan), dan husnuzan (ketegasan), latihan relaksasi berbasis dzikir, serta refleksi dan evaluasi. Hasil kegiatan menunjukkan penurunan intensitas kecemasan, perubahan pola pikir irasional menjadi lebih rasional dan realistis, peningkatan regulasi emosi, dan munculnya perilaku akademik yang lebih adaptif. Lebih lanjut, peserta mengalami penguatan dimensi spiritual mereka, yang berfungsi sebagai sumber daya internal dalam menghadapi tekanan akademik dan ketidakpastian masa depan. Dengan demikian, konseling Islami *integrative* CBT dapat menjadi model dukungan psikospiritual yang relevan, kontekstual, dan dapat diterapkan dalam upaya memperkuat kesehatan mental mahasiswa di lingkungan pendidikan tinggi.

**Kata Kunci:** CBT; Kesehatan Mental; Konseling Integratif Islam; Pendampingan Psikologis; Strategi *Coping*.

## **1. PENDAHULUAN**

Kesehatan mental mahasiswa telah menjadi isu yang semakin menonjol dalam konteks pendidikan tinggi di Indonesia, khususnya di kalangan mahasiswa semester akhir yang akan memasuki dunia kerja. Tekanan akademis, tuntutan penyelesaian tugas akhir, serta harapan sosial dan keluarga seringkali memicu kecemasan, stres, dan ketidakstabilan emosional. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada prestasi akademik tetapi juga memengaruhi kualitas hidup mahasiswa, hubungan sosial, dan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Mahasiswa semester akhir berada dalam fase transisi perkembangan yang kompleks, ditandai dengan meningkatnya tuntutan akademis dan berbagai tekanan psikologis. Tuntutan yang terakumulasi ini seringkali menciptakan stres mental yang signifikan, terutama ketika mahasiswa merasa waktu mereka untuk menyelesaikan studi semakin terbatas (Cucchi, 2022; Safitri et al., 2024).

Selain tuntutan akademis, mahasiswa semester akhir juga menghadapi tekanan sosial dari keluarga dan komunitas mereka. Harapan untuk lulus dengan cepat, mendapatkan pekerjaan, dan mencapai kemandirian finansial menciptakan ekspektasi tinggi bagi mahasiswa. Ketika harapan ini tidak sesuai dengan keadaan sebenarnya yang mereka hadapi, mahasiswa cenderung mengalami ketegangan emosional yang menyebabkan kecemasan berkepanjangan. Situasi sosial ekonomi yang tidak pasti semakin memperburuk kecemasan ini. Persaingan yang semakin ketat di pasar kerja, peluang kerja yang tidak pasti, dan dinamika pasar tenaga kerja yang berubah membuat siswa memandang masa depan sebagai sesuatu yang penuh risiko. Persepsi negatif tentang masa depan ini menyebabkan pikiran irasional, takut gagal, dan menurunnya kepercayaan diri (Apriyadi, 2022; Fauziah, 2025).

Dalam konteks mahasiswa Muslim, tekanan akademis dan sosial ini seringkali tidak diimbangi dengan penguatan dimensi spiritual. Ibadah dan introspeksi diri seringkali diabaikan karena terlalu fokus pada tuntutan akademis. Padahal, nilai-nilai spiritual memainkan peran penting dalam mengembangkan ketahanan psikologis dan kemampuan individu untuk menafsirkan tekanan hidup secara konstruktif (Fitri et al., 2024; Maududi et al., 2026). Berdasarkan kondisi tersebut, dapat dipahami bahwa kecemasan mahasiswa semester akhir merupakan masalah multidimensi yang mencakup aspek akademik, sosial, ekonomi, dan spiritual. Oleh karena itu, diperlukan upaya dukungan yang komprehensif dan kontekstual melalui kegiatan pengabdian masyarakat yang berorientasi pada pemberdayaan dan penguatan kapasitas mahasiswa.

Sasaran kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah mahasiswa semester akhir yang sedang menyelesaikan tugas akhir dan menunjukkan gejala kecemasan akademis serta kecemasan tentang masa depan. Kelompok ini dipilih karena mereka berada dalam fase perkembangan dewasa awal, rentan terhadap stres psikososial, tetapi memiliki potensi besar untuk perubahan positif melalui bimbingan yang tepat (Kuswatun, 2021). Studi yang mengamati kondisi mental sejenis pada remaja juga menunjukkan bahwa faktor sosial seperti *bullying* berkaitan erat dengan kesehatan mental generasi muda Rahmani et al. (2026), yang relevan dengan dinamika tekanan psikologis yang dihadapi mahasiswa. Faktor-faktor sosial lainnya, seperti peran dukungan sosial dalam mengurangi kecemasan, juga berkontribusi pada pentingnya menciptakan lingkungan yang mendukung mahasiswa dalam menghadapi tantangan ini (Rohman & Burhanuddin, 2023). Mahasiswa semester akhir umumnya memiliki karakteristik seperti beban akademik yang tinggi, kecenderungan perfeksionis, dan sensitivitas terhadap penilaian eksternal. Tekanan untuk berprestasi seringkali menyebabkan mahasiswa menetapkan standar yang tidak realistis bagi diri mereka sendiri. Ketika standar ini tidak terpenuhi, perasaan gagal muncul, yang berkontribusi pada peningkatan kecemasan.

Selain itu, mahasiswa dalam kelompok ini sering mengalami konflik internal terkait identitas dan arah kehidupan setelah kuliah. Tujuan hidup dan karier yang tidak jelas membuat mereka ragu-ragu dalam mengambil keputusan. Hal ini dapat memperburuk kecenderungan untuk menunda-nunda tugas akademik dan menghindari situasi yang menimbulkan stres (Sari, 2024; Sofauzzad & Kusuma, 2025). Pemilihan mahasiswa semester akhir sebagai target pengabdian masyarakat juga didasarkan pada pertimbangan efektivitas dan keberlanjutan program. Intervensi yang diberikan selama fase ini diharapkan memberikan manfaat jangka panjang, karena manajemen kecemasan dan keterampilan mengatasi masalah yang diperoleh dapat digunakan untuk menghadapi tantangan hidup di masa depan (Lori et al., 2024; Mawadah, 2025).

Dengan demikian, mahasiswa semester akhir merupakan kelompok sasaran strategis untuk kegiatan pengabdian masyarakat di bidang kesehatan mental. Pendampingan yang diberikan tidak hanya berfungsi sebagai upaya pemecahan masalah tetapi juga sebagai sarana untuk memberikan keterampilan hidup yang penting. Berdasarkan analisis situasi dan karakteristik target audiens, beberapa isu utama yang dihadapi oleh mahasiswa semester akhir dapat diidentifikasi. Isu pertama adalah tingkat kecemasan yang tinggi terkait dengan penyelesaian tugas akhir dan ketidakpastian tentang masa depan. Kecemasan ini bermanifestasi dalam bentuk pikiran negatif yang berulang, ketegangan emosional, dan gangguan konsentrasi.

Masalah kedua berkaitan dengan distorsi kognitif, seperti keyakinan irasional tentang kegagalan dan ketidakmampuan. Siswa cenderung menilai diri mereka sendiri secara negatif ketika menghadapi tantangan akademis, sehingga memperparah rasa takut dan kecemasan. Distorsi kognitif ini secara langsung berdampak pada motivasi dan produktivitas akademis. Masalah ketiga adalah munculnya perilaku menghindar sebagai respons terhadap kecemasan. Mahasiswa menunda tugas akhir mereka, menghindari bimbingan, atau menarik diri dari lingkungan akademik. Perilaku-perilaku ini justru memperburuk kecemasan dan memperpanjang masa belajar. Masalah keempat berkaitan dengan lemahnya mekanisme penanggulangan spiritual. Nilai-nilai keagamaan, yang seharusnya menjadi sumber ketenangan, tidak dimanfaatkan secara optimal dalam menghadapi tekanan akademis. Akibatnya, siswa kesulitan menemukan makna positif dalam pengalaman mereka.

Berdasarkan permasalahan tersebut, tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan dukungan kesehatan mental yang komprehensif guna membantu mahasiswa semester akhir mengelola kecemasan secara utuh. Pendekatan utama yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini adalah *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). CBT pandangan bahwa kecemasan dipengaruhi oleh interaksi antara pikiran, emosi, dan perilaku. Pikiran irasional atau distorsi kognitif memainkan peran penting dalam memicu dan mempertahankan kecemasan, sehingga mengubah pola pikir merupakan kunci dalam proses intervensi (Mawadah, 2025).

Melalui teknik restrukturisasi kognitif, individu dibantu untuk mengenali dan menantang pikiran-pikiran negatif yang tidak realistis. Proses ini memungkinkan individu untuk mengembangkan perspektif yang lebih rasional dan adaptif terhadap situasi yang dihadapi. Lebih lanjut, CBT menekankan pentingnya perubahan perilaku melalui pembentukan kebiasaan yang lebih fungsional. Dalam konteks komunitas Muslim, pendekatan CBT diperkaya dengan perspektif konseling Islami. Konseling Islami memandang manusia sebagai makhluk biopsikososial dan spiritual dengan hubungan transendental dengan Tuhan. Nilai-nilai seperti tawakkal (taat beragama), ikhtiar (usaha), kesabaran, dan husnuzan (kasih sayang) berfungsi sebagai landasan untuk membantu individu menghadapi tekanan hidup secara konstruktif (Nabila, 2023; Wijaya, 2020).

Integrasi Terapi Perilaku Kognitif (CBT) dan Konseling Islami memungkinkan pendekatan pendampingan yang holistik. Restrukturisasi kognitif diperkuat oleh nilai-nilai keagamaan, sementara perubahan perilaku diselaraskan dengan praktik ibadah dan aktivitas spiritual. Pendekatan integratif ini relevan untuk pengabdian masyarakat karena selaras dengan konteks budaya dan agama para mahasiswa (Wijaya, 2020). Secara konseptual, kegiatan pengabdian masyarakat berbasis konseling integratif bertujuan untuk mengubah pengetahuan

akademis menjadi solusi konkret bagi permasalahan masyarakat. Berdasarkan landasan teoritis ini, kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan spiritual mahasiswa semester akhir.

## 2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dirancang menggunakan pendekatan konseling individual berbasis integrasi *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dan Konseling Islam sebagai respons atas meningkatnya permasalahan kecemasan masa depan pada mahasiswa semester akhir. Rancangan kegiatan disusun secara terstruktur, sistematis, dan kontekstual, dengan mempertimbangkan karakteristik psikologis, akademik, serta spiritual sasaran pengabdian. Program ini terdiri dari empat sesi konseling, masing-masing berlangsung sekitar satu bulan. Setiap sesi berlangsung sekitar 45 menit dan dilakukan sesuai jadwal. Tahapannya meliputi penilaian awal, identifikasi dan restrukturisasi pikiran irasional, modifikasi perilaku dan penguatan penanggulangan spiritual, serta evaluasi dan tindak lanjut.

Teknik CBT yang digunakan meliputi *attending*, empati, pertanyaan terbuka, *thought monitoring*, *cognitive restructuring*, *challenging thoughts*, *behavioral activation*, dan *commitment setting*. Teknik Konseling Islam yang diintegrasikan antara lain *tazkiyatun nafs*, relaksasi berbasis dzikir, muhasabah, modeling melalui kisah teladan, serta penguatan konsep tawakkal dan qadha-qadar (Fitri et al., 2024). Evaluasi aktivitas dilakukan melalui evaluasi proses dan hasil. Evaluasi proses meliputi kehadiran peserta, partisipasi aktif selama sesi, dan pelaksanaan tahapan konseling sesuai rencana. Evaluasi hasil berfokus pada perubahan kondisi emosional, kognitif, perilaku, dan spiritual peserta.

Evaluasi dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini dirancang untuk menilai efektivitas proses intervensi dan hasilnya secara komprehensif (Jannah, 2025). Pendekatan evaluasi yang digunakan adalah kualitatif deskriptif, dengan penekanan pada perubahan pengalaman subjektif klien sebelum, selama, dan setelah kegiatan pengabdian masyarakat. Evaluasi proses meliputi: (1) konsistensi kehadiran klien dalam setiap sesi konseling, (2) tingkat partisipasi dan keterbukaan klien selama sesi, (3) kesesuaian pelaksanaan kegiatan dengan rencana yang telah ditetapkan. Sementara itu, evaluasi hasil berfokus pada empat aspek utama, yaitu: emosional, kognitif, perilaku, dan spiritual.

Indikator keberhasilan ditentukan berdasarkan laporan subjektif peserta, observasi konselor, dan perbandingan kondisi konseling awal dan akhir. Alat ukur yang digunakan meliputi catatan konseling, jurnal pemikiran (LKPD), refleksi spiritual, dan wawancara evaluatif selama sesi tindak lanjut.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini terstruktur secara bertahap dan sistematis untuk memastikan bahwa proses pendampingan efektif, berkelanjutan, dan berorientasi pada pemberdayaan peserta. Struktur pelaksanaannya dirancang tidak hanya sebagai serangkaian kegiatan teknis, tetapi juga sebagai proses pembelajaran psikospiritual yang memungkinkan peserta untuk mengalami perubahan kognitif, emosional, perilaku, dan spiritual secara bertahap.

Tahap persiapan merupakan landasan utama dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat. Pada tahap ini, tim pengabdian masyarakat melakukan koordinasi internal untuk menyelaraskan persepsi mengenai tujuan, pendekatan, dan peran masing-masing anggota tim. Koordinasi dilakukan melalui diskusi intensif untuk memastikan bahwa pendekatan Islam-CBT yang integratif dapat diimplementasikan secara konsisten dan sesuai dengan karakteristik sasaran kegiatan (Agustina, 2024). Selanjutnya, dikembangkan materi pendampingan, termasuk modul konseling berbasis CBT, lembar kerja peserta (LKPD), dan materi yang memperkuat nilai-nilai Islam seperti ikhtiar (usaha), tawakkal (bantuan), dan husnuzan (kasih sayang). Materi-materi tersebut dikembangkan secara kontekstual, dengan mempertimbangkan masalah kecemasan yang dihadapi oleh mahasiswa semester akhir, sehingga mudah dipahami dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Tahap ini juga mencakup komunikasi awal dengan peserta, yang bertujuan untuk membangun kepercayaan, menjelaskan tujuan dan alur kegiatan, serta mendapatkan persetujuan yang *informed* untuk berpartisipasi. Komunikasi awal ini memainkan peran penting dalam menciptakan rasa aman dan kesiapan psikologis bagi peserta sebelum memasuki fase mentoring inti. Fase pendampingan inti adalah fase utama kegiatan ini, di mana interaksi langsung yang intensif antara tim layanan masyarakat dan peserta berlangsung. Selama fase ini, pendampingan dilakukan melalui konseling individu untuk mengeksplorasi secara mendalam pengalaman subjektif peserta terkait kecemasan, termasuk sumber stres akademik, pola pikir negatif, dan kondisi emosional serta spiritual yang menyertainya.

Selain konseling individual, program ini juga mencakup konseling kelompok terbatas, yang memungkinkan peserta untuk berbagi pengalaman, menyadari bahwa masalah mereka adalah masalah umum, dan menerima dukungan sosial dari sesama peserta. Konseling kelompok ini dirancang dalam skala kecil untuk menjaga kenyamanan, kerahasiaan, dan kedalaman diskusi (Gunawan et al., 2025). Melalui dua bentuk dukungan ini, dilakukan eksplorasi komprehensif terhadap masalah kecemasan, yang meliputi aspek kognitif (pikiran irasional), emosional (ketakutan dan kecemasan), perilaku (penundaan akademik), dan spiritual

(keraguan dan kurangnya kepercayaan). Tahap ini memberikan landasan penting untuk menentukan bentuk intervensi yang tepat pada fase selanjutnya.

Tahap intervensi difokuskan pada upaya perubahan dan pemulihan melalui penerapan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) yang diintegrasikan dengan nilai-nilai Islam. Pada tahap ini, peserta diajak memahami keterkaitan antara pikiran, perasaan, dan perilaku, serta bagaimana pola pikir yang tidak rasional dapat memperkuat kecemasan (Kuswatun et al., 2021). Integrasi ini menjadikan intervensi tidak hanya bermakna secara psikologis, tetapi juga secara spiritual, sehingga memudahkan peserta untuk menginternalisasikan (Putri et al., 2024).

Setelah intervensi utama, kegiatan dilanjutkan ke fase praktik dan penguatan untuk memastikan bahwa perubahan yang dicapai dapat diimplementasikan secara efektif dalam kehidupan peserta. Pada tahap ini, peserta dibimbing dalam mengembangkan rencana akademik yang realistis, termasuk membagi tujuan tesis mereka, mengelola waktu mereka, dan strategi untuk mengatasi hambatan akademik. Selain itu, para peserta dilatih dalam relaksasi berbasis zikir sebagai teknik manajemen kecemasan. Latihan ini menggabungkan teknik pernapasan dengan pengulangan frasa zikir, membantu mengurangi ketegangan fisiologis sekaligus meningkatkan ketenangan batin. Latihan-latihan tersebut terstruktur dan diulang agar peserta terbiasa menggunakannya secara mandiri (Nurjannah et al., 2024).

Pada tahap ini, praktik peserta juga dievaluasi, baik melalui refleksi lisan maupun tertulis, untuk menilai kemampuan mereka dalam menerapkan teknik yang telah mereka pelajari. Evaluasi ini berfungsi sebagai umpan balik dan sarana penguatan, meningkatkan kepercayaan diri peserta dalam menerapkan strategi penanggulangan adaptif. Tahap refleksi dan evaluasi merupakan fase penutup, yang bertujuan untuk menilai dampak keseluruhan dari kegiatan pengabdian masyarakat. Peserta didorong untuk merenungkan secara mendalam perubahan yang telah mereka alami, termasuk perubahan emosional, kognitif, perilaku, dan spiritual. Refleksi ini membantu peserta mengenali kemajuan yang telah mereka capai dan signifikansi dari proses yang telah mereka jalani (Lori et al., 2024).

### **3. HASIL**

Bagian hasil dan diskusi ini menyajikan penjelasan komprehensif tentang pencapaian kegiatan pengabdian masyarakat yang berfokus pada pendampingan psikospiritual bagi siswa melalui pendekatan konseling integratif Islam-*Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). Deskripsi dalam bagian ini tidak hanya menyajikan hasil kegiatan secara deskriptif tetapi juga membahasnya secara analitis dengan menghubungkan temuan lapangan, dinamika perubahan partisipan, dan kerangka teori yang relevan. Dengan demikian, hasil pengabdian masyarakat

dipahami sebagai proses transformasional yang mencakup perubahan emosi, kognisi, perilaku, dan spiritualitas partisipan.

Diskusi ini disusun berdasarkan refleksi pada tahapan implementasi kegiatan, dari pendampingan inti hingga evaluasi pascakegiatan. Setiap perubahan yang teridentifikasi dianalisis sebagai bagian dari mekanisme intervensi yang saling terkait antara teknik CBT dan internalisasi nilai-nilai Islam seperti ikhtiar (usaha), tawakkal (tawakal), dan husnuzan (keyakinan). Pendekatan ini memungkinkan pemahaman yang lebih komprehensif tentang bagaimana intervensi psikologis berbasis nilai dapat mengatasi kecemasan masa depan mahasiswa, sekaligus menunjukkan relevansi pengabdian masyarakat dalam konteks penguatan kesehatan mental di lingkungan pendidikan tinggi.

### **Dinamika Permasalahan Psikospiritual Peserta terhadap Kecemasan Masa Depan**

Hasil program pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa masalah utama yang dialami peserta tidak hanya terkait dengan tuntutan akademis, tetapi juga berkembang menjadi kecemasan psikologis dan spiritual tentang masa depan. Peserta mengalami rasa takut yang berlebihan akan kegagalan, ketidakpastian karier, dan tekanan sosial yang melekat pada status mahasiswa semester akhir. Kondisi ini memicu respons emosional negatif yang terus-menerus, seperti kecemasan berkepanjangan, kesulitan tidur, dan penurunan konsentrasi dalam menyelesaikan tugas akademis.

Secara kognitif, kecemasan ini diperkuat oleh distorsi pikiran, termasuk perfeksionisme, generalisasi berlebihan, dan katastrofisasi. Partisipan cenderung memandang masa depan secara hitam-putih dan menganggap kemunduran akademis sebagai bukti ketidakmampuan mereka sendiri. Pola pikir ini mempersempit ruang lingkup penilaian rasional dan memperkuat siklus kecemasan yang berulang. Temuan terkait devosional juga menunjukkan bahwa kecemasan peserta terkait erat dengan aspek spiritual. Peserta cenderung menarik diri dari praktik keagamaan ketika tekanan meningkat, disertai dengan pemahaman yang kurang lengkap tentang tawakkal (komitmen keagamaan). Tawakkal dianggap pasif atau bahkan sebagai bentuk penyerahan diri, yang menyebabkan perasaan kegagalan pribadi dan spiritual ketika hasil tidak tercapai.

Secara perilaku, kecemasan yang tidak terkendali menyebabkan penundaan akademik dan penghindaran tugas. Mahasiswa menunda penulisan tesis mereka bukan karena kurangnya kemampuan, tetapi karena rasa takut gagal yang dominan. Perilaku ini memperburuk kecemasan seiring bertambahnya target akademik dan semakin terbatasnya waktu. Hasil identifikasi masalah menunjukkan bahwa kecemasan peserta merupakan fenomena multidimensional yang mencakup aspek emosional, kognitif, perilaku, dan spiritual. Oleh

karena itu, penanganannya memerlukan pendekatan komprehensif yang tidak hanya berfokus pada gejala tetapi juga membahas makna hidup, sistem kepercayaan, dan bagaimana peserta menafsirkan proses kehidupan akademik dan masa depan.

### **Transformasi Pola Pikir melalui Intervensi Kognitif Berbasis Nilai Keislaman**

Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa perubahan paling awal dan paling signifikan terjadi pada aspek kognitif para peserta. Melalui penerapan teknik CBT, para peserta mulai menyadari bahwa pikiran negatif, yang sebelumnya dianggap sebagai kebenaran mutlak, sebenarnya adalah asumsi dan tidak selalu didukung oleh fakta. Proses mengidentifikasi pikiran otomatis menjadi langkah pertama dalam membuka kesadaran kritis para peserta terhadap pemikiran mereka sendiri.

Restrukturisasi kognitif dilakukan secara bertahap menggunakan pendekatan dialog reflektif, sehingga peserta tidak merasa dihakimi atau ditekan untuk mengubah keyakinan mereka. Peserta didorong untuk menantang pikiran irasional dengan pertanyaan rasional, seperti bukti objektif untuk ketakutan yang muncul dan alternatif yang lebih realistis. Proses ini membantu peserta membangun jarak psikologis dari pikiran mereka sendiri. Keunikan intervensi layanan ini terletak pada integrasi nilai-nilai Islam dalam proses restrukturisasi kognitif. Pemikiran rasional tidak hanya dibangun di atas logika empiris, tetapi juga dikaitkan dengan konsep usaha, tawakkal, dan husnuzan kepada Allah. Integrasi ini memudahkan peserta untuk menerima perubahan kognitif karena selaras dengan sistem kepercayaan yang sudah mereka miliki.

Memikirkan kembali tawakkal (kepercayaan religius) menjadi titik balik penting dalam proses transformasi kognitif. Para peserta mulai memahami bahwa tawakkal bukanlah bentuk penyerahan diri tanpa usaha, melainkan sikap mental yang menenangkan yang dihasilkan dari usaha maksimal. Pemahaman ini mengurangi tekanan internal untuk menjadi sempurna dan membuka ruang untuk menerima ketidaksempurnaan sebagai bagian dari proses pembelajaran. Dengan demikian, hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa restrukturisasi kognitif berbasis nilai-nilai Islam tidak hanya mengubah pola pikir para peserta, tetapi juga cara mereka menafsirkan usaha, kegagalan, dan masa depan. Perubahan kognitif ini memberikan landasan penting bagi perubahan emosional dan perilaku yang lebih adaptif.

### **Penguatan Emosi dan Perilaku dalam Kehidupan Akademik**

Seiring dengan perubahan pola pikir, hasil kegiatan pelayanan masyarakat menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengaturan emosi peserta. Intensitas kecemasan secara bertahap menurun, yang dibuktikan dengan berkurangnya gejala fisik seperti jantung

berdebar dan gangguan tidur. Peserta mulai mengenali tanda-tanda awal kecemasan dan meresponsnya dengan strategi penanggulangan yang lebih adaptif.

Latihan relaksasi berdasarkan zikir (mengingat Tuhan) memainkan peran penting dalam membantu peserta mengelola reaksi emosional mereka. Menggabungkan teknik pernapasan dengan pengulangan zikir memberikan efek menenangkan baik secara fisiologis maupun spiritual. Peserta melaporkan bahwa praktik ini membantu mereka merasa lebih terhubung dengan Tuhan dan lebih mampu menerima situasi yang mereka hadapi. Perubahan emosional ini berdampak langsung pada aspek perilaku, khususnya dalam konteks akademik. Para peserta mulai menunjukkan peningkatan konsistensi dalam menyelesaikan tugas tesis mereka, menetapkan tujuan yang lebih realistis, dan mengurangi perilaku menghindar. Aktivasi perilaku ini memperkuat rasa kompetensi diri mereka dan mengurangi kecemasan yang timbul dari ketidakpastian.

Selain itu, para peserta mulai mengembangkan rutinitas akademik yang lebih terstruktur dan seimbang dengan kegiatan spiritual. Keseimbangan ini membantu peserta mempertahankan stabilitas emosional jangka panjang, karena keberhasilan akademik bukan lagi satu-satunya sumber harga diri. Para peserta mulai memandang proses pembelajaran sebagai bagian dari ibadah dan pengembangan diri. Hasil ini menunjukkan bahwa penguatan regulasi emosi dan perilaku adaptif tidak dapat dipisahkan dari perubahan kognitif dan spiritual. Intervensi terintegrasi memungkinkan peserta untuk mengalami perubahan yang saling memperkuat di seluruh aspek ini, menghasilkan pola penyesuaian yang lebih sehat dan berkelanjutan.

### **Internalitas Nilai Spiritual Terhadap Integrasi CBT**

Salah satu temuan kunci dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah peningkatan internalisasi nilai-nilai spiritual sebagai landasan perubahan berkelanjutan pada para peserta. Para peserta tidak hanya mengalami penurunan kecemasan sementara, tetapi juga menunjukkan pergeseran perspektif mereka tentang kehidupan, ujian, dan masa depan. Spiritualitas tidak lagi diposisikan sebagai pelarian, melainkan sebagai sumber kekuatan psikologis. Melalui refleksi dan introspeksi diri, peserta mulai menilai kembali hubungan mereka dengan Tuhan dan makna dari setiap proses yang mereka lalui. Kegagalan dan hambatan tidak lagi dilihat sebagai tanda ketidakberdayaan, tetapi sebagai bagian dari proses pembelajaran dan pematangan. Pemahaman ini membantu peserta membangun ketahanan yang lebih kuat.

Memperkuat komitmen pasca-kegiatan sangat penting untuk menjaga keberlanjutan dampak pengabdian masyarakat. Para peserta didorong untuk mempertahankan praktik zikir, refleksi diri, dan perencanaan akademik yang realistis. Komitmen ini tidak dipaksakan, melainkan tumbuh dari kesadaran internal akan manfaat yang telah mereka alami. Evaluasi lanjutan menunjukkan bahwa peserta mampu menerapkan strategi mengatasi stres secara mandiri ketika menghadapi stresor baru. Meskipun kecemasan masih terjadi dalam situasi tertentu, intensitas dan durasinya jauh lebih mudah dikelola. Hal ini menunjukkan bahwa perubahan tersebut bersifat adaptif dan kontekstual, bukan sekadar hasil dari intervensi sementara.

Dengan demikian, hasil program pengabdian masyarakat ini menegaskan bahwa integrasi CBT dan nilai-nilai Islam dapat menghasilkan perubahan psikospiritual jangka panjang. Pendekatan ini tidak hanya relevan untuk mengatasi kecemasan mahasiswa tetapi juga memiliki potensi luas untuk dikembangkan sebagai model layanan kesehatan mental berbasis nilai di lingkungan pendidikan tinggi.

Untuk memberikan gambaran yang lebih sistematis dan terukur tentang pencapaian kegiatan pengabdian masyarakat, perubahan yang dialami peserta disajikan dalam bentuk tabel. Penyajian ini bertujuan untuk memudahkan pembaca dalam membandingkan kondisi peserta sebelum dan sesudah pendampingan, sekaligus memperjelas indikator keberhasilan intervensi dalam aspek emosional, kognitif, perilaku, dan spiritual. Tabel berikut merangkum hasil evaluasi utama yang diperoleh selama dan setelah kegiatan pengabdian masyarakat.

**Tabel 1.** Tahapan Kegiatan dan Teknik Konseling.

No	Tahap	Uraian Kegiatan	Teknik CBT dan Konseling Islam yang digunakan
1	Tahap Awal (Sesi 1)	Membangun rapport dengan doa dan salam, menjelaskan <i>informed consent</i> pada klien, menggali masalah utama (kecemasan masa depan). Menjelaskan hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku. Memperkenalkan konsep fitrah kecemasan dan <i>husnuzan</i> kepada Allah	<i>Attending, Empati, Open-ended questioning, Thought monitoring, Tazkiyatun Nafs</i> (penyucian hati).
2	Identifikasi Pikiran Irasional (Sesi 2)	Klien diminta menuliskan pikiran otomatis negatif seperti “Saya pasti gagal.” Konselor menggunakan teknik <i>Socratic questioning</i> dan mengaitkan dengan nilai Islam tentang ikhtiar dan Tawakkal. Klien mengganti pikiran irasional dengan kalimat afirmasi Islami.	<i>Cognitive restructuring, Challenging thoughts, Afirmasi spiritual, Modeling</i> (kisah Nabi/Sahabat).
3	Modifikasi Perilaku dan Relaksasi (Sesi 3)	Klien dilatih teknik <i>relaksasi dzikrullah</i> dan <i>imagery positif</i> (membayangkan ketenangan setelah berserah diri kepada Allah). Disusun rencana perilaku baru (menulis skripsi 2 jam/hari, dzikir harian, jurnal syukur)	<i>Behavioral activation, Commitment setting, Relaksasi berbasis dzikr, Tanfiz</i> (implementasi amal).

4	Evaluasi & Tindak Lanjut	Meninjau perubahan emosi, pikiran, dan spiritualitas. Refleksi makna tawakkal dalam keseharian dan menyusun rencana keberlanjutan	<i>Review progress</i> , Tashih (koreksi diri), <i>Relapse prevention</i> , Refleksi keimanan.
---	--------------------------	---	--

**Tabel 2.** Evaluasi Proses dan Hasil.

No	Aspek	Penilaian	Catatan
1	Kehadiran dalam sesi	Selalu hadir	Klien hadir penuh di 3 sesi
2	Partisipasi aktif	Sangat aktif	Klien terbuka dan komunikatif
3	Kemampuan mengungkapkan pikiran dan emosi	Baik	Mampu menyebutkan pikiran yang mengganggu
4	Pemahaman Konsep	Pemahaman	Dapat menjelaskan makna tawakkal secara benar

**Tabel 3.** Rencana Tindak Lanjut.

No	Aspek	Rencana
1	Pemantauan Jangka Pendek	Pemantauan lanjutan selama 2–3 minggu setelah sesi keempat untuk mengevaluasi stabilitas emosi, konsistensi dzikir, dan progres target skripsi yang telah ditata ulang.
2	Pemantauan Jangka Menengah	Konselor tetap menjadwalkan dukungan saat klien menghadapi tahap penting seperti penyelesaian Bab akhir dan menjelang ujian skripsi agar klien tidak kembali pada pola kecemasan lama. Evaluasi pasca kelulusan untuk meninjau bagaimana klien
3	Pemantauan Jangka Panjang	mempertahankan regulasi emosinya, menggunakan dzikir sebagai <i>coping</i> spiritual, serta menerapkan konsep tawakkal dalam proses memasuki dunia kerja.
4	Dukungan Lingkungan	Mendorong klien tetap terlibat dalam komunitas dakwah kampus atau kelompok kegiatan islami sebagai sarana menjaga kestabilan spiritual dan memperkuat <i>self-efficacy</i> melalui lingkungan yang suportif.

#### 4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui pendampingan kesehatan mental mahasiswa semester akhir dengan pendekatan konseling integratif Islam–*Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) program ini menunjukkan hasil yang efektif dalam mengatasi kecemasan akademis dan kekhawatiran di masa depan. Masalah yang dihadapi peserta terbukti bersifat multidimensional, meliputi aspek emosional, kognitif, perilaku, dan spiritual, sehingga membutuhkan pendekatan yang komprehensif dan kontekstual. Implementasi kegiatan yang terstruktur dan bertahap memungkinkan peserta untuk berpartisipasi secara optimal dalam proses pendampingan dan merasa aman dalam mengeksplorasi masalah mereka.

Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa integrasi teknik CBT dengan nilai-nilai Islam, khususnya ikhtiar (mencari), tawakkal (menghindar), dan husnuzan (beriman kepada Tuhan), efektif dalam membantu peserta merekonstruksi pola pikir irasional, mengurangi intensitas kecemasan, dan meningkatkan regulasi emosi. Perubahan kognitif yang terjadi menghasilkan munculnya perilaku adaptif, seperti peningkatan konsistensi dalam kegiatan akademik, pengurangan perilaku menghindar, dan kemampuan untuk

mengembangkan rencana akademik yang lebih realistis. Latihan relaksasi berbasis zikir juga berfungsi sebagai strategi mengatasi masalah yang membantu peserta mencapai kedamaian batin dan stabilitas emosional.

Selain berdampak pada aspek psikologis, kegiatan pengabdian masyarakat ini juga memperkuat dimensi spiritual peserta sebagai sumber daya internal yang berkelanjutan. Peserta menunjukkan peningkatan kesadaran akan makna usaha dan penerimaan terhadap proses akademik, serta kesiapan untuk mempertahankan perubahan positif setelah kegiatan tersebut. Dengan demikian, konseling Islam integratif (CBT) dapat dilihat sebagai model pendampingan yang relevan dan dapat diterapkan untuk memperkuat kesehatan mental mahasiswa dalam lingkungan pendidikan tinggi berbasis nilai-nilai Islam.

## DAFTAR REFERENSI

- Anjelly Puspa Sari, A. A. (2024). Fungsi Terapi Islami Mengurangi Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir BPI FDK UINSU. *Psyche 165 Journal Is Licensed under a Creative Commons*, 17(4), 4–9. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v17i4.429>
- Apriyadi, A. (2022). Cognitive Behavioural Therapy Spritualitas Islam untuk Mengatasi Kecemasan Sosial Remaja. *Counsellor Jurnal of Islamic Guidance and Counseling*, 2(1), 70–83. <https://doi.org/10.32923/couns.v2i1.2304>
- Cucchi, A. (2022). Integrating Cognitive Behavioural and Islamic Principles in Psychology and Psychotherapy : A Narrative Review. *Journal of Religion and Health*, 61(6), 4849–4870. <https://doi.org/10.1007/s10943-022-01576-8>
- Della Fitri Amelia, Yesi Widya Inkasari, Azza Amrayni, Alfiyah Pranisesa Gustika, P. Y. (2024). Terapi CBT Berbasis islam sebagai upaya preventif bagi penderita Fear Of Missing Out (FOMO). *Journal of Islamic Psychology and Behavioral Sciences*, 2(1), 24–38. <https://doi.org/https://doi.org/10.61994/jipbs.v2i1.258>
- Eni Kuswatun, N Nurjannah, D. D. (2021). Konseling islam dengan pendekatan Cognitive Behavioural Therapy ( CBT ) untuk mengatasi kenakalan remaja. *Journal of Contemporary Islamic Counselling*, 1(1), 1–10.
- Fajar Gunawan1, Lastri2, D. N. A. (2025). Peran konselor islam dalam menangani kecemasan sosial pada remaja (studi kasus pada mahasiswa prodi BKI INSUD Lamongan). *JURNAL DINAMIKA SOSIAL DAN SAINS*, 2(1), 408–411.
- Fauziah, M. S. (2025). Mengeksplorasi Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kesehatan Mental pada Wanita dengan Polycystic Ovary Syndrome (PCOS) dalam Perspektif Biopsikososial: Sebuah Tinjauan Literatur Naratif. *Observasi : Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 3(4), 197–205. <https://doi.org/10.61132/observasi.v3i4.1890>
- Khisna Mawadah, I. (2025). Mengungkap Teori dan Pratik Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy ( CBT ) dalam Konseling Islam. *Al Amiyah: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(1), 1–8.

- Lischa Nabila Wilianaza\*, S., & Prodi. (2023). Pengaruh Self Compassion terhadap Kecemasan Masa Depan pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Bandunng Conference Series: Psychology Science*, 3(2), 697–704. <https://doi.org/https://doi.org/10.29313/bcspv.v3i2.7313>
- Lori A. Zoellner a\*, Norah C. Feeny b, Dega A. Angula c, Mohamed H. Aideed d, Essa N. Liban e, Muumin H. Egeh d, Abdisalan I. Awke d, Ahmed S. Ismail f, Mohamed A. Kunle g, Eesha Ali a, Carol E. Levin c, Christopher J. Burant h, J. A. B. (2024). Islamic trauma healing ( ITH ): A scalable , community-based program for trauma : Cluster randomized control trial design and method. *Contemporary Clinical Trials Communications*, 37(July 2023).
- Maududi, A. A. Al, Amalia, R. Z., Fadillah, N. J., Tengku, S. L. C., Azmarina, S. N., Rosdiana, S., & Hashym, R. (2026). Edukasi Kesehatan Mental Remaja dan Dampaknya terhadap Pemahaman Tanda, Penyebab, dan Pencegahan Gangguan Psikologis. *Vitamin : Jurnal Ilmu Kesehatan Umum*, 4(1), 57–64. <https://doi.org/10.61132/vitamin.v4i1.2022>
- Miftahul Jannah1, N. (2025). Menemukan ketenangan di tengah badai kecemasan : pendekatan konseling islam. *Counseling For All: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5(1), 32–43.
- Nurjannah, A., Hasmawati, F., & Fitri, H. U. (2024). Komunikasi Psikologi Terhadap Quarter life crisis ( Studi Kasus pada Mahasiswa Culture shock Prodi KPI ). *Pubmedia Jurnal Psikologi*, 1(4), 1–9. <https://doi.org/https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2523>
- Putri, Marsella Aprilola Dwi, Andik Matulesy, N. P. (2024). Kecemasan Masa Depan pada Mahasiswa Tingkat Akhir: Adakah Peranan Internal Locus of Control? *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(2), 394–402.
- Rahmani, I., Syukriadi, S., & Masthura, S. (2026). Hubungan Bullying dengan Kesehatan Mental pada Remaja di SMP Negeri 2 Blang Bintang. *Vitamin : Jurnal Ilmu Kesehatan Umum*, 4(1), 229–240. <https://doi.org/10.61132/vitamin.v4i1.2109>
- Rohman, N., & Burhanuddin, N. (2023). Faktor dukungan sosial dalam mengatasi kecemasan mahasiswa di pendidikan tinggi. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 5(2), 125–138.
- Safitri, W., Pardosi, I. S. S., & Triyanti, N. H. (2024). Pengaruh Kesehatan Mental dan Lingkungan Kerja Non Fisik Terhadap Kinerja Karyawan pada Karyawan Generasi Z di Kota Bekasi. *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 3(1), 44–59. <https://doi.org/10.61132/observasi.v3i1.897>
- Sofauzzad, A., & Kusuma, E. V. (2025). Strategi Pendidikan Konseling Islam untuk Meningkatkan Religiusitas di Pondok Pesantren Al-Hadi Yogyakarta. *Akhlak : Jurnal Pendidikan Agama Islam Dan Filsafat*, 2(4), 14–18. <https://doi.org/10.61132/akhlak.v2i4.1264>
- Susanti Agustina1, Wan Satirah Wan Mohd Saman2\*, N. S. (2024). Quranic bibliotherapy: an islamic psychospiritual approach to healing. *International Journal Of Education, Psychology And Counselling (IJEPC)*, 9(53), 538–546. <https://doi.org/10.35631/IJEPC.953040>
- Wijaya, F. (2020). Bimbingan konsling islami perspektif bibliotherapy dalam mengatasi gangguan kecemasan siswa di MA NW APITAIK. *Jurnal At-Tadbir STAI Darul Kamal NW Kembang Kerang*, 4(1), 32–47.