



Perspektif Psikologi dan Analisis Metode Bimbingan Konseling Islam dalam Komunikasi yang Baik

Ajeng Okvita Larasati*, Tria Sofi Arrohmah

Universitas Islam Tribakti Lirboyo Kediri, Indonesia

Email: ajengokvita@uit-lirboyo.ac.id*, triasofi115@gmail.com

Abstrak:

Penelitian ini dilatar belakangi keinginan untuk menggali lebih dalam mengenai perspektif psikologi dan analisis metode bimbingan konseling islam dalam komunikasi yang baik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis perspektif psikologi dan analisis metode bimbingan konseling islam dalam komunikasi yang baik. Adapun jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian menggunakan metode penelitian kualitatif dengan tinjauan kepustakaan. Studi kepustakaan adalah serangkaian kegiatan yang meliputi pengumpulan, membaca, mencatat dan mengolah bahan penelitian dari pustaka. Studi kepustakaan adalah teknik pengumpulan data dengan mengadakan studi penelaahan terhadap buku, literatur, catatan dan laporan yang berhubungan dengan sebuah penelitian. Sumber penelitian terdiri dari sumber primer dan sumber sekunder. Hasil dari penelitian ini adalah Perspektif Psikologi dalam makna Q.S Al-Baqarah ayat 83 mempengaruhi kemajuan perkembangan teknologi. Komunikasi dalam bimbingan konseling islam berarti interaksi antar manusia baik perorangan maupun kelompok, komunikasi merupakan bagian dari kehidupan manusia sejak lahir manusia sudah dapat berkomunikasi dengan bahasa non verbal. Perspektif psikologi dalam komunikasi yang baik menekankan pada kesehatan mental, pengembangan karakter, dan kesejahteraan sosial melalui perintah untuk beribadah secara vertikal dan horizontal (hubungan antarmanusia). Analisis metode bimbingan konseling islam dapat melalui tiga metode yaitu metode bil hikmah pendekatan yang dilakukan dengan penuh kebijaksanaan pendekatan dakwah yang berlandaskan kebijaksanaan, kasih sayang, dan pemahaman mendalam terhadap kondisi mental dan emosional individu.

Kata Kunci: Konseling Islam, Komunikasi, Psikologi

Abstract:

This research is motivated by the desire to delve deeper into the psychological perspective and analysis of Islamic counseling guidance methods in good communication. The purpose of this study is to analyze the psychological perspective and analysis of Islamic counseling guidance methods in good communication. The type of research used is a qualitative research method with a literature review. Literature study is a series of activities that include collecting, reading, recording and processing research materials from the library. Literature study is a data collection technique by conducting a review study of books, literature, notes and reports related to a research. Research sources consist of primary sources and secondary sources. The results of this study are Psychological Perspectives in the meaning of Q.S Al-Baqarah verse 83 influence the progress of technological development. Communication in Islamic counseling guidance means interaction between humans, both individuals and groups, communication is part of human life since birth humans have been able to communicate non-verbally. The psychological perspective in good communication emphasizes mental health, character development, and social welfare through the command to worship vertically and horizontally (interpersonal relationships). Analysis of Islamic counseling guidance methods can be done through three methods, namely the bil hikmah method, an approach carried out with full wisdom, and a da'wah approach based on wisdom, compassion, and a deep understanding of the individual's mental and emotional condition.

Keywords: Islamic Counseling, Communication, Psychology

PENDAHULUAN

Di era saat ini budaya keilmuan bimbingan konseling islam berkembang dengan sangat pesat. Tidak lain dan tidak bukan dikarenakan perkembangan keilmuan. Pada era ini secara sadar maupun tidak umat manusia dihadapkan pada pilihan-pilihan (Abdul Hamid al-Bilali, 2014; Abror, 2017). Dakwah merupakan suatu aktivitas seorang muslim untuk menyebarkan ajaran Islam ke muka bumi yang penyampaian diwajibkan kepada setiap muslim, yang mukalaf sesuai dengan kadar kemampuannya (Suparta, 2015). Islam adalah agama dakwah artinya agama yang selalu mendorong pemeluknya untuk senantiasa aktif melakukan kegiatan dakwah. Sebagaimana yang tercantum dalam Al-Qur'an dalam surat Ali-Imran : 104.

وَلْتَكُنْ مِنْكُمْ أُمَّةٌ يَدْعُونَ إِلَى الْخَيْرِ وَيَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ.

Artinya: "Dan hendaklah ada di antara kamu segolongan umat yang menyeru kepada kebajikan, menyuruh (berbuat) yang makruf, dan mencegah dari yang mungkar. Merekalah orang-orang yang beruntung".

Dakwah secara etimologi berasal dari bahasa Arab yakni da'a-yad'u-da'wan-du'a yang diartinya mengajak atau menyeru, memanggil, seruan, permohonan, dan permintaan. Istilah ini sering diberi arti yang sama dengan istilah-istilah tabligh, amr ma'ruf dan nahi munkar, mau'idzah hasanah, tabsyir, indzhar, washiyah, tarbiyah, ta'lim, dan khotbah. Pemaparan definisi dakwah diatas dimaksudkan untuk membandingkan, meletakkan dan menelusuri perkembangan definisi dakwah. Umumnya para ahli membuat definisi dakwah berangkat dari pengertian dakwah menurut bahasa. Kata-kata seruan, anjuran, ajakan dan panggilan selalu ada dalam definisi dakwah. Ini menunjukkan mereka sepakat bahwa dakwah bersifat persuasif, bukan represif (Adigwe & Okoro, 2016; Atukunda, 2025).

Metode bimbingan konseling islam yang dipergunakan dalam konteks keilmuannya menggunakan metode meliputi metode ibadah, keteladanan, penalaran logis, kisah serta metode yang lebih spesifik seperti bil hikmah (dengan hikmah), mau'idzhah hasanah (nasihat yang baik), dan mujadalah ahsan (berdialog yang baik) yang semua bertujuan dalam pengembangan spiritual, akal dan moral individu untuk mencapai kebahagiaan akhirat (Bungin, 2012; Costa & Moreira, 2025). Dalam perspektif psikologi mujadalah ahsan dalam perspektif psikologi sangat erat kaitannya dengan prinsip keterbukaan dan penyampaian pesan yang baik. Pesan yang baik dapat tersampaikan apabila pesan tersebut dapat dipahami oleh penerima pesan (Dwistia et al., 2025; Feng et al., 2020).

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perspektif psikologi dalam konteks bimbingan konseling Islam serta mengidentifikasi metode-metode yang dapat diterapkan dalam komunikasi yang baik antara konselor dan klien. Penelitian ini juga bertujuan untuk mengkaji bagaimana prinsip-prinsip psikologi dapat diintegrasikan dengan nilai-nilai Islam dalam proses bimbingan konseling, serta mengeksplorasi peran komunikasi yang efektif dalam membangun hubungan yang harmonis antara konselor dan klien. Selain itu, penelitian ini akan menggali bagaimana metode bimbingan konseling Islam dapat membantu klien dalam mencapai kesejahteraan psikologis dan spiritual.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoretis maupun praktis. Secara teoretis, penelitian ini akan memperkaya kajian tentang integrasi psikologi dengan bimbingan konseling Islam, memberikan pemahaman yang lebih dalam mengenai prinsip-prinsip komunikasi yang baik dalam konteks konseling, serta meningkatkan kesadaran akan pentingnya pendekatan holistik yang melibatkan aspek psikologis dan spiritual dalam bimbingan konseling. Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan bagi para konselor, pendidik, dan praktisi bimbingan konseling dalam mengembangkan keterampilan komunikasi yang lebih efektif dan sesuai dengan nilai-nilai Islam, serta

memberikan solusi dalam meningkatkan kualitas hubungan konseling yang mendukung kesejahteraan mental dan spiritual klien.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan tinjauan kepustakaan. Zed (2003) menyatakan bahwa studi kepustakaan adalah serangkaian kegiatan yang meliputi pengumpulan, membaca, mencatat dan mengolah bahan penelitian dari pustaka. Studi kepustakaan adalah teknik pengumpulan data dengan mengadakan studi penelaahan terhadap buku, literatur, catatan dan laporan yang berhubungan dengan sebuah penelitian (Nazir, 2014). Kegiatan penelitian kepustakaan dilakukan secara sistematis untuk mengumpulkan, mengolah dan menyimpulkan data dengan menggunakan metode/teknik tertentu mencari jawaban.

Sumber penelitian terdiri dari sumber primer dan sumber sekunder. Sumber primer adalah sumber diambil dari Qur'an surat Al-Baqarah ayat 83 dan sumber-sumber yang berkaitan dengan bimbingan dan konseling Islam. Sedangkan sumber sekunder diambil dari buku dan jurnal yang mendukung tercapainya tujuan penelitian ini. Sedangkan analisis yang digunakan adalah analisis isi (*content analysis*). Analisis isi (*content analysis*) adalah teknik penelitian untuk membuat inferensi-inferensi yang dapat ditiru (*replicable*), dan sah data dengan memperhatikan konteksnya (Bungin, 2012). Fokus penelitian adalah pusat perhatian dari apa yang akan diteliti guna mendapatkan data yang dikumpulkan, diolah, dianalisis dan diinterpretasikan sesuai dengan masalah yang ditetapkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Perspektif Psikologi dalam Komunikasi yang Baik

Perspektif Psikologi dalam komunikasi yang baik mempengaruhi kemajuan perkembangan teknologi. Kemajuan Perkembangan Teknologi masa kini sangat mempengaruhi tumbuh kembang setiap generasi, tidak terkecuali bagi generasi Z yang sudah mengenal kemudahan teknologi sejak lahir. Kemudahan dalam menggunakan teknologi saat ini membuat generasi Z menjadi pribadi yang sangat terbuka, Keterbukaan generasi ini dalam menerima berbagai pandangan dan pola pikir, menyebabkan mereka mudah menerima keragaman dan perbedaan pandangan akan suatu hal. terlebih dalam usia remaja dimana masa transisi dari anak-anak menuju dewasa, remaja sangat memerlukan pendidikan yang baik agar dapat melalui fase “badai topan” atau masa labil sebelum terbentuk sebuah karakter pada manusia dewasa.

Komunikasi dalam Bimbingan Konseling Islam

Komunikasi dalam bimbingan konseling islam berarti interaksi antar manusia baik perorangan maupun kelompok, komunikasi merupakan bagian dari kehidupan manusia sejak lahir manusia sudah dapat berkomunikasi dengan bahasa non verbal berupa tangisan ketika dilahirkan (Han et al., 2021; Hanin Hamjah & Mat Akhir, 2014). Berdasarkan analisis isi dari kandungan surat Al-Baqarah ayat 83, maka ditemukan tiga metode dalam membangun komunikasi yang baik yang merupakan prinsip fundamental dalam konseling untuk membangun hubungan yang positif dan harmonis antara konselor dan klien. Tiga metode bimbingan dan konseling itu adalah sebagai berikut:

a. Al-Hikmah

Kata al-hikmah menurut bahasa mengandung makna Mengetahui keunggulan sesuatu melalui suatu pengetahuan, sempurna, bijaksana, dan sesuatu ; (a). yang tergantung padanya akibat sesuatu yang terpuji; (b). Ucapan yang sesuai dengan kebenaran, filsafat, perkara yang benar dan lurus, keadilan, pengetahuan dan lapang dada; (c) Kata “al-hikmah” dengan bentuk jamaknya al-hikam bermakna: kebijaksanaan, ilmu dengan pengetahuan, filsafat, kenabian, keadilan, pepatah dan alQur'an al-Karim (Ilyas, 2018).

Pendekatan hikmah dalam bimbingan dan konseling adalah pendekatan yang mengandung kebijaksanaan dalam menjalankan sesi bimbingan dan konseling, dimana konselor benar-benar dapat menyelami klien (jiwa dan raga). Pendekatan Al-Hikmah yang dimaksudkan disini adalah merupakan prinsip fundamental membangun komunikasi dengan bijak, dengan memberikan dan memperhatikan komunikasi yang baik dalam konseling. (Ramayulis, 2016)

b. Mau'izhatul Hasanah.

Secara bahasa, menurut (Ma'luf, 1986) mau'izhah hasanah terdiri dari kata mau'izhah & hasanah. Kata mau'izhah bermakna; nasihat, bimbingan, pendidikan dan peringatan. Sementara hasanah bermakna kebaikan. Secara istilah menurut Abd. Hamid al-Bilali mau'izhah hasanah merupakan salah satu manhaj (metode) dalam mengajak kepada jalan Allah dengan memberikan nasihat atau bimbingan dengan lemah lembut agar mereka mau berbuat baik. (Abdul Hamid al-Bilali, 2014).

Prinsip Mau'izhatul Hasanah dalam Q.S Al-Baqarah ayat 83, konselor memberikan nasihat yang baik dan komunikasi yang positif dengan klien. Metode mau'izhah hasanah adalah metode bimbingan dan konseling dengan cara mengambil pelajaran-pelajaran dari kisah para Nabi, Rasul dan Auliya Allah SWT. Seorang konselor Muslim belajar bagaimana membangun komunikasi yang positif dengan klien. Dengan demikian metode mau'izhah hasanah adalah metode membimbing, menasihati, mengajar dan memberi peringatan yang menyentuh qalbu klien dengan penuh kelembutan dan menjaga aib dari klien. Adapun yang termasuk kepada bentuk-bentuk metode mau'izhah hasanah dalam bimbingan dan konseling adalah ; (a). Nasihat; (b). Bimbingan, pengajaran; (c). Kisah-kisah; (d). Wasiat; (e). Kabar baik dan peringatan

c. Mujadalah Ahsan

Kata mujadalah dalam kamus Bahasa Arab (Iskandar et al., 2022; Khan et al., 2025). Sedangkan dalam bahasa Indonesia mujadalah sering diistilahkan dengan berdebat atau berdiskusi. Berdebat adalah bertukar pikiran dengan mengadu alasan kedua belah pihak (Supena, 2018). Oleh karena itu, bertukar pikiran merupakan salah satu kegiatan utama dalam bermujadalah. Bertukar pikiran mempunyai arah dan aturan tersendiri, sehingga tidak setiap kegiatan bertukar pikiran dapat dikatakan mujadalah atau diskusi (Harahap et al., 2024; Ilyas, 2018). Tukar pikiran dalam diskusi lebih teratur dan sistematis berlaku dalam suatu kelompok baik dalam kelompok kecil maupun kelompok besar (Maqfirah, 2014). Menurut analisa peneliti metode mujadalah ahsan akan adalah metode bimbingan dan konseling yang dapat diterapkan apabila menghadapi klien yang memiliki perasaan negatif.

d. Perspektif Psikologi dan Analisis Metode Bimbingan Konseling Islam dalam Komunikasi yang Baik

Perspektif psikologi dalam komunikasi yang baik menekankan pada kesehatan mental, pengembangan karakter, dan kesejahteraan sosial melalui perintah untuk beribadah secara vertikal dan horizontal (hubungan antarmanusia). Dalam membangun komunikasi yang baik pentingnya hubungan harmonis untuk kepuasan psikologis dan stabilitas masyarakat. Makna psikologis yang terkandung didalamnya adalah pentingnya keseimbangan hidup, adanya empati dan altruisme. perilaku altruistik (peduli terhadap kesejahteraan orang lain). Tindakan ini terbukti secara psikologis meningkatkan kebahagiaan, kepuasan hidup, dan mengurangi stres pada individu yang memberi. Membangun komunikasi yang efektif dan kesehatan relasional dapat membangun hubungan interaksi sosial antara manusia. Dari hubungan yang sehat dapat membangun kepercayaan dan komunikasi yang baik (Maqfirah, 2014; Maslahah et al., 2025; Nazir, 2014; Ramayulis, 2016).

Analisis metode bimbingan konseling islam dapat melalui tiga metode yaitu metode bil hikmah pendekatan yang dilakukan dengan penuh kebijaksanaan pendekatan dakwah yang berlandaskan kebijaksanaan, kasih sayang, dan pemahaman mendalam terhadap kondisi mental dan emosional individu. Metode *mau'izhah hasanah* (nasihat yang baik) dalam prinsip-prinsip komunikasi persuasif, konseling Islami, dan psikologi humanistik yang menekankan pendekatan empatik, bahasa yang positif, dan fokus pada kesejahteraan mental (Lotfi, 2025; Lundeto, 2023).

Metode mujadalah bi ahsan (berdebat atau bertukar pikiran dengan cara terbaik) dalam perspektif psikologi berfokus pada pendekatan komunikasi yang mengutamakan etika, empati, dan logika rasional untuk mencapai pemahaman bersama, bukan untuk menang (Kim, 2015; Kushendar & Fitri, 2018). Pendekatan ini selaras dengan prinsip-prinsip psikologi modern, khususnya dalam bidang psikologi komunikasi dan konseling, yang menekankan pentingnya hubungan interpersonal yang sehat dan resolusi konflik yang konstruktif.

KESIMPULAN

Perspektif psikologi dalam komunikasi yang baik menekankan pada kesehatan mental, pengembangan karakter, dan kesejahteraan sosial melalui perintah untuk beribadah secara vertikal dan horizontal (hubungan antarmanusia). Analisis metode bimbingan konseling islam dapat melalui tiga metode yaitu metode bil hikmah pendekatan yang dilakukan dengan penuh kebijaksanaan pendekatan dakwah yang berlandaskan kebijaksanaan, kasih sayang, dan pemahaman mendalam terhadap kondisi mental dan emosional individu.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Hamid al-Bilali. (2014). *Dakwah Islamiyah*. Rosda Karya.
- Abror, S. (2017). *Pengantar bimbingan dan konseling*. Aswaja Pressindo.
- Adigwe, P., & Okoro, E. (2016). Human communication and effective interpersonal relationships: An analysis of client counseling and emotional stability. *International Journal of Economics and Management Sciences*, 5(4), 1–6. <https://doi.org/10.4172/2162-6359.1000336>
- Atukunda, L. (2025). Understanding the psychology of altruism. *Nigerian Journal of Communication, Innovation, and Applied Management*, 61(2), 1–15.
- Bungin, B. (2012). *Penelitian kualitatif*. Kencana Prenada Media Group.
- Costa, P. J. C., & Moreira, P. A. S. (2025). The empathy–altruism link revisited: A quantitative synthesis of moderating effects across contexts. *Personality and Individual Differences*, 243, 113236. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2025.113236>
- Dwistia, H., Anisak, S., & W., A. (2025). Islamic communication skills in adolescent counseling: A theoretical review of the challenges of the era of moral disruption. *As-Sulthan Journal of Education*, 2(1), 1–15.
- Feng, L., Chen, Y., & Hui, Z. (2020). When altruists cannot help: The influence of altruism on the mental health of university students during the COVID-19 pandemic. *Globalization and Health*, 16(61), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12992-020-00587-y>
- Han, S., Li, Y., & Zhou, Y. (2021). Neural mechanisms of modulations of empathy and altruism by beliefs of others' pain. *eLife*, 10, e73632. <https://doi.org/10.7554/eLife.73632>
- Hanin Hamjah, S., & Mat Akhir, N. S. (2014). Islamic approach in counseling. *Journal of Religion and Health*, 53(1), 279–289. <https://doi.org/10.1007/s10943-013-9703-4>
- Harahap, S., Daulay, A., Padilah, N., Afriani, A., Soraya, A., Aisyah, R., Lubis, F., & Efendi, A. (2024). Islamic counseling as a pedagogical strategy for adolescent character development in globalized education. *APLIKATIF: Journal of Research Trends in Social Sciences and Humanities*, 3(2), 1–12. <https://doi.org/10.59110/aplikatif.v3i2.493>
- Ilyas, Y. (2018). *Kuliah akhlak*. LPPI UMY.

- Iskandar, D., Nusantara, W., Rahman, I., & Alkattani, A. (2022). Counseling guidance from Islamic perspective: An ontological view. *Tasfiah: Jurnal Pemikiran Islam*, 6(1), 141–162. <https://doi.org/10.21111/tasfiah.v6i1.7652>
- Khan, F., Keshavarzi, H., Ahmad, M., Ashai, S., & Sanders, P. (2025). Application of traditional Islamically integrated psychotherapy (TIIP) and its clinical outcome on psychological distress among American Muslims in outpatient therapy. *Spirituality in Clinical Practice*, 12(2), 147–160. <https://doi.org/10.1037/scp0000350>
- Kim, B. S. K. (2015). Communication styles, cultural values, and counseling effectiveness with Asian Americans. *Journal of Counseling & Development*, 93(3), 269–279. <https://doi.org/10.1002/jcad.12025>
- Kushendar, K., & Fitri, H. (2018). The personal characteristics of an Islamic counselor in understanding identity crisis for adolescents. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 1(1), 17–24. <https://doi.org/10.25217/igcj.v1i1.187>
- Lotfi, Z. (2025). Comparison of the effectiveness of Olson’s marital enrichment training, Lazarus’s multimodal therapy, and Islamic approach-based marital skills training on marital satisfaction and conflicts among couples. *AFTJ*, 6(1), 1–15.
- Lundeto, A. (2023). Islamic education for adolescents in the era of disruption in overcoming the moral crisis. *Paradigma*, 20(2), 1–12. <https://doi.org/10.33558/paradigma.v20i2.7135>
- Maqfirah. (2014). Mujadalah menurut Al-Qur’an (Kajian metodologi dakwah). *Jurnal Al-Bayan*, 20(29), 1–15.
- Maslahah, A., Ashilah, M., Febrianti, R., & Albaar, R. (2025). The role of ethical communication in counseling: Insights from the hadith “speak good or remain silent.” *Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan*, 9(1), 1–12.
- Nazir, M. (2014). *Metode penelitian*. Ghalia Indonesia.
- Ramayulis, M. (2016). *Bimbingan dan konseling Islam di madrasah dan sekolah*. Kalam Mulia.
- Supena, I. (2018). *Filsafat Islam*. Ombak.