LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS..V2I2.3027

Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol 8 No 2 Tahun 2024.
Online ISSN: 3026-7889

PENERAPAN TEKNIK GUIDED IMAGERY KONSELING ISLAM DALAM MENGATASI STRES DAN KECEMASAN DARI PERSPEKTIF HADIST PADA SEORANG MAHASISWA DI KEC. GUNUNG ANYAR SURABAYA

Achmad Rifa'i Zulvan
Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
Email : rifaizulvan12@gmail.com

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi penerapan teknik *guided imagery* dalam konseling Islam untuk membantu mengatasi stres dan kecemasan pada seorang mahasiswa di Kecamatan Gunung Anyar, Surabaya, dari perspektif hadist. *Guided imagery* merupakan teknik terapi yang memanfaatkan imajinasi terarah untuk menciptakan visualisasi positif yang dapat mendukung proses pengelolaan emosi negatif, seperti stres dan kecemasan. Dengan memadukan nilai-nilai spiritual yang bersumber dari ajaran Islam, khususnya hadist, Pendekatan ini akan berfokus pada penguatan keyakinan religius sebagai bagian integral dari pemulihan psikologis. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Data diperoleh melalui wawancara mendalam yang dilakukan terhadap subjek penelitian, yaitu seorang mahasiswa yang mengalami stres dan kecemasan terkait tekanan akademik dan masalah personal. Selain itu, studi kepustakaan juga kami gunakan untuk memperkaya pemahaman teoretis tentang teknik *guided imagery* serta pendekatan konseling Islam yang berlandaskan hadist. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik guided imagery dalam konseling Islam secara signifikan dapat membantu menurunkan tingkat stres dan kecemasan subjek. Aspek spiritual yang terkandung dalam hadist memberikan pengaruh mendalam terhadap proses terapi, dengan meningkatkan rasa ketenangan dan kepercayaan diri subjek dalam menghadapi masalahnya. Dengan kesimpulan akhir penelitian ini menunjukkan bahwa integrasi teknik guided imagery dengan konseling Islam berdasarkan hadist terbukti efektif dalam menangani masalah stres dan kecemasan pada mahasiswa. Hal ini membuka peluang bagi pengembangan metode konseling berbasis agama dalam konteks psikologi modern, khususnya di kalangan mahasiswa yang rentan terhadap tekanan akademik dan sosial.

Kata Kunci: *Guided Imagery*, Konseling Islam, Stres, Kecemasan, Hadist, Penelitian Kualitatif, Mahasiswa

Article History
Received: Desember 2024
Reviewed: Desember 2024
Published: Desember 2024

Plagirism Checker No 234
Prefix DOI : Prefix DOI :
10.8734/Liberosis.v1i2.365
Copyright : Author
Publish by : Liberosis

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

Abstract: *This study aims to explore the application of guided imagery techniques in Islamic counseling to address stress and anxiety experienced by a university student in Gunung Anyar District, Surabaya, from the perspective of the hadith. Guided imagery is a therapeutic technique that utilizes directed imagination to create positive visualizations that can support the management of negative emotions such as stress and anxiety. By integrating spiritual values derived from Islamic teachings, particularly hadith, this approach focuses on strengthening religious faith as an integral part of psychological recovery.This research employs a qualitative method with a case study approach. Data were obtained through in-depth interviews with the subject, a student experiencing stress and anxiety related to academic and personal pressures. In addition, a literature review was conducted to enrich the theoretical understanding of the guided imagery technique and the Islamic counseling approach based on hadith. The findings reveal that guided imagery in Islamic counseling significantly reduces the subject's levels of stress and anxiety. The spiritual aspect derived from hadith has a profound impact on the therapeutic process, fostering a sense of calm and confidence in the subject when dealing with their issues.In our final conclusion, with integrating guided imagery techniques with Islamic counseling based on hadith has proven effective in addressing stress and anxiety in students. This highlights the potential for developing religion-based counseling methods within modern psychology, particularly for students who are vulnerable to academic and social pressures*

Keywords: *Guided Imagery, Islamic Counseling, Stress, Anxiety, Hadith, Qualitative Research, Students*

PENDAHULUAN

Menurut World Health Organization (WHO), stres dan kecemasan merupakan dua dari gangguan mental yang paling umum dialami oleh mahasiswa.(Jawad, Abbas, Jawad, Hassan, & Hadi, 2021) Di Indonesia, data menunjukkan peningkatan signifikan dalam jumlah mahasiswa yang mengalami stres dan kecemasan selama beberapa tahun terakhir.(Sitohang, Rosyad, & Rias, 2022) Faktor yang mempengrahui seperti Pandemi Covid-19, Tekanan untuk mencapai prestasi akademis yang tinggi, ekspektasi keluarga, serta kekhawatiran akan prospek karier sering kali menjadi sumber utama stres. Selain itu, perubahan lingkungan sosial dan kehidupan mandiri yang baru sering kali menyebabkan kecemasan, terutama bagi mahasiswa yang jauh dari keluarga. Stres dan kecemasan merupakan dua kondisi psikologis yang umum dihadapi oleh mahasiswa, terutama ketika mereka berada dalam lingkungan akademik yang menuntut. Penelitian menunjukkan bahwa tekanan akademis, tanggung jawab sosial, dan kekhawatiran akan masa depan adalah beberapa faktor utama yang memicu stres dan kecemasan pada mahasiswa. Kondisi ini, jika tidak ditangani dengan baik, dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan fisik, serta menurunkan performa akademik mahasiswa.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Akbar, 2019) menyebutkan bahwa Pendekatan konvensional dalam mengatasi stres dan kecemasan sering kali melibatkan terapi kognitif, konseling, dan penggunaan obat-obatan. Namun, pendekatan ini tidak selalu efektif bagi semua individu, terutama bagi mereka yang memiliki nilai-nilai spiritual yang kuat. Dalam konteks ini, konseling berbasis Islam menawarkan alternatif yang dapat lebih efektif bagi mahasiswa Muslim. Konseling Islam mengintegrasikan prinsip-prinsip agama dan spiritualitas dalam proses konseling, yang dapat memberikan ketenangan batin dan menguatkan mental individu. Dalam fokus penelitian kami menginisiasikan salah satu Teknik yang ada dalam dunia Konseling modern, Yaitu Guided Imagery adalah teknik konseling yang melibatkan penggunaan visualisasi yang dipandu untuk membantu individu menemukan ketenangan dan mengurangi stres serta kecemasan.(Ajuan, 2022) Dalam konteks pembahasan kami dalam Konseling Islam, teknik ini dapat diintegrasikan dengan ajaran-ajaran Islam yang terkandung dalam hadist. Hadist-hadist Nabi Muhammad SAW memberikan banyak petunjuk tentang bagaimana seorang Muslim dapat menghadapi kesulitan hidup dengan sabar dan tawakal. Dengan menggabungkan Guided Imagery dan petunjuk dari hadist, individu dapat diarahkan untuk memvisualisasikan skenario-skenario positif yang mengandung unsur-unsur spiritual, seperti mengingat kebesaran Allah, merenungkan kebesaran alam ciptaan-Nya, dan menguatkan niat untuk tetap sabar dalam menghadapi cobaan.(Kurniawati, Pohan, Hartiti, Soesantoe, & Astuti, 2022)

Kecamatan Gunung Anyar di Surabaya merupakan wilayah yang memiliki populasi mahasiswa cukup besar, terutama karena lokasinya yang dekat dengan beberapa perguruan tinggi seperti Universitas Islam Negri Sunan Ampel kampus 2 ditambahi dengan Universitas Veteran Jawa Timur Pembangunan Negri. Mahasiswa di wilayah ini menghadapi tantangan yang sama dengan mahasiswa lain pada umumnya, Seperti tekanan akademis dan kekhawatiran akan masa depan. Oleh karena itu, penelitian ini akan sangat relevan untuk mengetahui bagaimana teknik Guided Imagery dalam Konseling Islam dapat diterapkan untuk membantu mahasiswa di wilayah ini mengatasi stres dan kecemasan mereka. Meskipun terdapat banyak penelitian mengenai konseling berbasis Islam, masih sedikit yang secara spesifik mengkaji penggunaan teknik Guided Imagery dalam konteks Islam, apalagi yang berlandaskan hadist. Hadist sebagai sumber ajaran Islam yang kedua setelah Al-Qur'an, memberikan pedoman yang jelas mengenai cara menjalani kehidupan dengan tenang dan penuh keikhlasan. Meneliti bagaimana teknik ini dapat diterapkan secara efektif dalam kehidupan sehari-hari, khususnya untuk mengatasi masalah stres dan kecemasan, dapat memberikan kontribusi besar terhadap pengembangan metode konseling Islam.

Dalam pandangan besar kami sebagai penulis, Penelitian ini tidak hanya akan memberikan manfaat praktis bagi seseorang mahasiswa di Kecamatan Gunung Anyar, tetapi juga dapat memperkaya literatur tentang Konseling Islam. Dengan fokus pada penerapan teknik Guided Imagery yang berlandaskan hadist, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru tentang bagaimana ajaran Islam dapat diaplikasikan secara praktis dalam upaya pengelolaan kesehatan mental. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan teknik-teknik konseling Islam lainnya yang lebih spesifik dan efektif dalam menangani masalah-masalah psikologis yang dihadapi umat Islam. Berdasarkan latar belakang di atas, penelitian ini tentubertujuan untuk mengeksplorasi dan menguji efektivitas teknik Guided Imagery dalam Konseling Islam, yang didasarkan pada hadist, dalam mengatasi stres

dan kecemasan pada seorang mahasiswa di Kecamatan Gunung Anyar, Surabaya. Penelitian ini juga bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih jelas dan sebenar-benarnya tentang bagaimana teknik ini dapat diterapkan dalam konteks kehidupan sehari-hari seorang mahasiswa Muslim.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Penelitian kualitatif adalah pendekatan penelitian yang berfokus pada pemahaman mendalam terhadap fenomena sosial atau perilaku manusia melalui eksplorasi perspektif, pengalaman, dan makna subjektif dari individu atau kelompok. Berbeda dengan penelitian kuantitatif yang mengandalkan data numerik dan statistik, penelitian kualitatif menggunakan data naratif atau deskriptif yang biasanya diperoleh melalui metode seperti wawancara mendalam, observasi, dan studi dokumen. Tujuan utama dari penelitian kualitatif adalah untuk menggali dan menginterpretasi fenomena yang kompleks, memahami konteks, dan menghasilkan pemahaman yang kaya tentang bagaimana orang mengalami, memaknai, dan merespons situasi tertentu. Kami sebagai peneliti kualitatif akan mengadopsi pendekatan yang fleksibel dan adaptif, Yang memungkinkan kami untuk merespons dinamika yang muncul selama proses penelitian. Data yang kami kumpulkan akan kami analisis secara induktif, di mana tema dan pola dipahami dari bawah ke atas, bukan melalui pengujian hipotesis yang telah ditetapkan sebelumnya. Metode ini cocok kami gunakan karena kami sebagai peneliti ingin memperoleh wawasan yang mendalam dan mendetail, terutama dalam konteks perilaku manusia yang kompleks dan beragam.(Dr. Harahap, Nursapia, 2020)

Studi ini akan meneliti secara mendalam pengalaman seorang mahasiswa yang menerapkan teknik Guided Imagery berbasis Konseling Islam dalam mengatasi stres dan kecemasan. Data akan dikumpulkan melalui wawancara mendalam (*Indepth Interview)* dan observasi, Dalam penelitian ini, teknik wawancara digunakan sebagai metode utama untuk mengumpulkan data kualitatif. Wawancara dilakukan secara mendalam dan bersifat semi-terstruktur, Di mana kami sebagai peneliti menyiapkan daftar pertanyaan terbuka namun memberikan fleksibilitas kepada subjek untuk menjelaskan secara lebih luas dan mendalam mengenai pengalaman mereka. Wawancara ini dilakukan secara tatap muka dengan subjek penelitian, yaitu seorang mahasiswa yang mengalami stres dan kecemasan, untuk mendapatkan pemahaman yang lebih kaya tentang perasaan, pemikiran, serta respon subjek terhadap masalah yang dihadapinya. Proses wawancara kami akan difokuskan pada menggali bagaimana subjek merasakan dan mengelola stres serta kecemasan, dan bagaimana penerapan teknik *guided imagery* dalam konseling Islam dari perspektif hadist memberikan pengaruh terhadap kondisi emosionalnya. Selama wawancara, kami akan menggunakan pendekatan yang empatik dan terbuka, memungkinkan subjek untuk merasa nyaman dan bebas mengekspresikan pengalaman pribadinya. Peneliti juga mencatat bahasa non-verbal serta reaksi emosional subjek untuk mendapatkan pemahaman lebih dalam. Setelah wawancara selesai, data yang diperoleh kemudian dianalisis untuk mengidentifikasi tema-tema penting yang muncul, seperti pengaruh spiritualitas dan nilai-nilai agama dalam proses pemulihan emosional subjek. Data ini kemudian diintegrasikan dengan temuan dari studi kepustakaan untuk memberikan analisis yang lebih

komprehensif tentang efektivitas teknik *guided imagery* dalam konseling Islam.serta dianalisis menggunakan teknik analisis tematik.(Susanto, Risnita, & Jailani, 2023)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian kami menemukan bahwa penerapan teknik guided imagery dalam konseling Islam berdasarkan perspektif hadist dapat secara efektif membantu mengatasi stres dan kecemasan pada seorang mahasiswa. Berdasarkan hasil wawancara, Subjek yang awalnya mengalami kecemasan berlebihan dan tekanan akademik yang cukup besar, menunjukkan perubahan signifikan setelah mengikuti sesi konseling dengan teknik ini. Teknik guided imagery yang berbasis nilai-nilai agama, khususnya yang bersumber dari hadist, mampu menghadirkan rasa tenang dan keyakinan yang lebih kuat kepada subjek.

Sebelum kita membahas lebih dalam lagi, Subjek dalam penelitian ini adalah seorang mahasiswa berusia 21 tahun yang berdomisili di Kecamatan Gunung Anyar, Surabaya. Mahasiswa ini mengalami tingkat stres dan kecemasan yang signifikan, terutama terkait dengan tekanan akademik dan beban tugas kuliah yang semakin meningkat. Ia merasa sering kewalahan dengan tuntutan akademik, mengalami kesulitan tidur, dan khawatir berlebihan tentang kegagalan. Subjek telah mencoba beberapa metode untuk mengatasi stres, termasuk meningkatkan usaha belajar dan berzikir, namun merasa bahwa kecemasan tetap sulit dikendalikan sebelum mengikuti sesi konseling dengan teknik *guided imagery*.

Proses konseling berbasis hadist dalam penelitian ini terdiri dari beberapa tahapan yang sudah kami rancang untuk mengatasi stres dan kecemasan melalui pendekatan spiritual yang sesuai dengan ajaran Islam. Konseling yang kami lakukan ini memadukan teknik *guided imagery* dengan nilai-nilai yang diambil dari hadist, yang bertujuan untuk memberikan ketenangan batin, meningkatkan kepercayaan diri, dan menguatkan spiritualitas subjek, Berikut adalah tahapan dan proses konseling yang kami lakukan sebagai Konselor:

1. Pengkajian Awal dan Identifikasi Masalah

   Pada tahap pertama, kami sebagai peneliti juga konselor melakukan pengkajian awal dengan mendengarkan keluhan subjek secara mendalam. Subjek mengungkapkan sumber kecemasan dan stres yang dialaminya, seperti tekanan akademik dan kekhawatiran akan kegagalan. Konselor mengidentifikasi masalah ini sebagai bagian dari tantangan psikologis yang membutuhkan pendekatan yang lebih sesuai dengan apa yang kami harapkan, Yang mencakup aspek spiritual.(Prasanti, Padjadjaran, Barat, & Islam, 2017)
2. Pengenalan Hadist dan Nilai-nilai Islam

   Setelah memahami masalah subjek, konselor memperkenalkan hadist-hadist yang relevan dengan pengelolaan kecemasan dan stres, Hadist yang kami gunakan untuk acuan adalah tentang tawakal (berserah diri kepada Allah) dan sabar (kesabaran). Tujuan utama dari langkah ini adalah untuk mengajarkan bahwa segala urusan, termasuk kesulitan akademik, ada dalam kendali Allah dan bahwa manusia harus berserah diri dengan penuh keyakinan kepada-Nya.

   Konselor menggunakan hadist:

   "Seandainya kalian bertawakal kepada Allah dengan sebenar-benarnya tawakal, niscaya Allah akan memberi kalian rezeki sebagaimana Dia memberi rezeki kepada burung-burung yang berangkat di

pagi hari dalam keadaan lapar, dan pulang di sore hari dalam keadaan kenyang." (HR. Tirmidzi No. 2344)

3. Penerapan Teknik Guided Imagery Berbasis Hadist

Dalam sesi berikutnya, kami memulai teknik guided imagery dengan mengarahkan subjek untuk membayangkan skenario yang menenangkan yang terkait dengan nilai-nilai Islam. Visualisasi ini mungkin berupa membayangkan alam ciptaan Allah yang indah, seperti taman yang damai atau langit yang luas, diiringi dengan perasaan bahwa Allah selalu hadir dan melindungi. Subjek kami minta untuk membayangkan dirinya dalam situasi yang tenang sambil mengingat kebesaran Allah, dan mengulang zikir atau doa-doa yang berkaitan dengan ketenangan batin, seperti:

"Ingatlah, dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram." (QS. Ar-Ra'd: 28)

Proses ini bertujuan untuk membantu subjek mengarahkan pikiran pada kedamaian ilahiah, sekaligus memperkuat keyakinan bahwa Allah akan memberi jalan keluar dari segala kesulitan.

4. Diskusi dan Refleksi Spiritual

Setelah sesi visualisasi, konselor mengajak subjek untuk berdiskusi tentang perasaan dan pengalaman yang dirasakannya selama proses visualisasi. Subjek diminta untuk menggambarkan perasaan tenang dan percaya diri yang muncul ketika membayangkan kebesaran Allah dan perlindungan-Nya. Pada tahapan ini, subjek juga diajak untuk merenungkan hadist-hadist yang dibahas dan mengaitkannya dengan situasi hidupnya, seperti tekanan akademik. Konselor membantu subjek memahami bahwa ujian dan tantangan hidup adalah bagian dari rencana Allah, yang membutuhkan kesabaran dan keyakinan.

5. Penutup dan Penerapan Praktis

Di akhir sesi, kami sebagai konselor memberikan arahan untuk melanjutkan praktik guided imagery secara mandiri sebagai bagian dari rutinitas subjek. Subjek didorong untuk mengingat kebesaran Allah setiap kali merasa cemas atau stres, serta berlatih zikir dan visualisasi sebagai bagian dari ibadah sehari-hari. Dengan demikian, subjek bisa menginternalisasi keyakinan bahwa spiritualitas dapat menjadi alat yang kuat untuk mengatasi kecemasan.

Keseluruhan proses ini berfokus pada penguatan hubungan subjek dengan Allah melalui pendekatan spiritual yang didasarkan pada hadist. Tujuannya adalah untuk memberikan ketenangan emosional sekaligus meningkatkan kualitas spiritualitas, yang akan membantu subjek dalam mengelola stres dan kecemasan secara lebih efektif. Temuan ilmiah ini dapat dijelaskan dari berbagai sudut pandang. Pertama, guided imagery adalah sebuah teknik psikoterapi atau relaksasi yang menggunakan visualisasi mental untuk membantu seseorang mencapai keadaan yang lebih rileks, fokus, atau damai. Teknik ini melibatkan panduan dari seorang terapis, konselor, atau instruktur yang membantu individu membayangkan gambar-gambar positif, tempat yang tenang, atau skenario yang menenangkan. Visualisasi tersebut dirancang untuk mempengaruhi pikiran dan emosi individu, sehingga dapat membantu mengurangi stres, kecemasan, serta gejala fisik dan psikologis lainnya. Dalam teknik ini, subjek kami minta untuk membayangkan pemandangan alam yang indah, seperti taman, pantai, atau pegunungan, sambil menggunakan teknik

pernapasan dalam atau meditasi. Gambar-gambar mental tersebut bertujuan untuk menimbulkan perasaan relaksasi, keamanan, atau ketenangan. Teknik ini digunakan dalam terapi stres, manajemen nyeri, pengendalian emosi, serta peningkatan performa mental dalam berbagai situasi, seperti saat menghadapi ujian, masalah kesehatan, atau trauma.(Toussaint et al., 2021)

Lebih dalam nya lagi yang kami lakukan adalah dengan dipadukan dengan ajaran Islam mengarahkan subjek untuk membayangkan skenario yang tenang dan positif, seperti kebesaran alam ciptaan Allah atau perlindungan-Nya. Ketika subjek diarahkan untuk membayangkan bahwa Tuhan selalu hadir dan memberikan kedamaian, mereka merasa lebih tenang dan terlindungi. Hal ini dibuktikan dari kutipan wawancara berikut

> *"Ketika saya diminta untuk membayangkan Tuhan yang Maha Pengasih selalu ada bersama saya, mendukung saya, itu benar-benar mengubah cara saya melihat masalah saya... saya merasa ada kekuatan yang lebih besar yang selalu ada untuk membantu."*

Dari perspektif neuropsikologis, visualisasi positif ini merangsang sistem saraf parasimpatik yang mengontrol respons relaksasi tubuh.(Sadida, Tunliu, Kartikasari, & Mada, 2024) Dengan demikian, teknik ini berhasil mengurangi aktivitas otak yang terkait dengan kecemasan, khususnya pada amigdala yang berperan dalam mengolah emosi takut dan cemas. Selain itu, visualisasi yang mengandung unsur spiritual, seperti pengharapan akan bantuan Tuhan, mampu mempengaruhi keseimbangan emosional individu.(Us'an, Suyadi, & Siraj, 2023) Subjek merasa lebih tenang karena keyakinan bahwa segala urusan ada dalam kendali Allah, yang sesuai dengan hadist tentang tawakal:

> *"Seandainya kalian bertawakal kepada Allah dengan sebenar-benarnya tawakal, niscaya Allah akan memberi kalian rezeki sebagaimana Dia memberi rezeki kepada burung-burung yang berangkat di pagi hari dalam keadaan lapar, dan pulang di sore hari dalam keadaan kenyang." (HR. Tirmidzi No. 2344)*

Dengan menanamkan keyakinan akan perlindungan Allah, subjek tidak lagi merasa sendirian dalam menghadapi tekanan akademik, tetapi merasa diperkuat oleh keyakinan spiritual. Tren ini konsisten dengan literatur yang menunjukkan bahwa coping religius dapat berperan besar dalam pengelolaan stres. Menurut (Pargament, 2020), individu yang menggunakan pendekatan religius dalam mengatasi stres, seperti yang dilakukan melalui *guided imagery* berbasis hadist ini, cenderung mengalami hasil yang lebih positif, terutama dalam hal ketenangan batin dan penurunan kecemasan. Studi lain oleh (Don, Van Cappellen, & Fredrickson, 2022) menemukan bahwa meditasi dan teknik visualisasi yang melibatkan unsur spiritual dapat meningkatkan emosi positif serta kesejahteraan psikologis. Dalam konteks penelitian ini, kombinasi visualisasi positif dengan elemen religius Islam seperti hadist memperkuat temuan tersebut, menegaskan bahwa spiritualitas memainkan peran penting dalam mendukung kesehatan mental individu, terutama dalam situasi tekanan yang berat. Ditambah lagi, subjek juga mengungkapkan bahwa teknik ini memberikan dampak jangka panjang pada cara mereka menghadapi tantangan. Tidak hanya dalam menghadapi tekanan akademik, tetapi juga dalam kehidupan sehari-hari. Subjek menyatakan bahwa mereka lebih sabar dan tidak terlalu terburu-buru dalam membuat keputusan, yang

mencerminkan ajaran Rasulullah SAW tentang pentingnya sabar dalam menghadapi kesulitan:

> *"Sungguh mengagumkan perkara seorang mukmin, karena segala urusannya adalah baik baginya. Jika ia mendapat kesenangan, ia bersyukur, maka itu baik baginya. Dan jika ia ditimpa kesusahan, ia bersabar, maka itu baik baginya." (HR. Muslim No. 2999)*

Hal ini menunjukkan bahwa *guided imagery* yang berbasis hadist tidak hanya membantu subjek dalam menghadapi kecemasan sementara, tetapi juga meningkatkan kualitas spiritualitas mereka, yang pada gilirannya memperkuat mekanisme *coping* dalam jangka panjang. Selain itu, teknik ini juga membantu subjek mengembangkan rasa percaya diri yang lebih kuat dalam menghadapi masa depan. Subjek belajar untuk berserah diri kepada Allah dan mempercayakan segala urusan kepada-Nya, seperti yang diajarkan dalam Islam, sehingga mampu mengelola stres lebih baik. Proses ini juga sejalan dengan hadist yang menekankan pentingnya zikir atau mengingat Allah sebagai sarana untuk mencapai ketenangan jiwa:

> *"Ingatlah, dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram." (QS. Ar-Ra'd: 28)*

Pengalaman subjek yang merasa lebih tenang saat membayangkan kehadiran Tuhan dan melibatkan unsur spiritual dalam visualisasi juga mendukung ajaran ini. Teknik *guided imagery* yang meminta subjek untuk membayangkan tempat-tempat yang menenangkan dan bersifat ilahiah, seperti taman indah atau alam ciptaan Allah, berperan sebagai bentuk zikir yang meningkatkan ketenangan batin.

Dari perspektif ilmiah, fenomena ini juga dapat dijelaskan melalui konsep *mind-body connection.* Visualisasi spiritual yang positif tidak hanya mengubah cara berpikir individu, tetapi juga memengaruhi kesejahteraan emosional dan fisik. Dengan memusatkan perhatian pada kehadiran Allah dan keyakinan akan kasih sayang-Nya, subjek mengembangkan pola pikir yang lebih sehat dan optimis, yang berdampak langsung pada penurunan tingkat stres dan kecemasan. Tren yang terlihat dari penurunan kecemasan dan stres pada subjek penelitian tidak hanya disebabkan oleh teknik visualisasi itu sendiri, melainkan juga oleh dukungan spiritual yang didapatkan melalui proses konseling berbasis hadist. Ini sejalan dengan pandangan bahwa pendekatan yang menggabungkan psikologi modern dan nilai-nilai agama memiliki potensi besar dalam menangani masalah psikologis, khususnya pada populasi yang secara religius terikat erat dengan kepercayaannya. Dalam konteks Islam, *guided imagery* yang berfokus pada visualisasi spiritual memberikan dimensi tambahan yang memperkuat peran agama sebagai mekanisme coping emosional. Gambaran seperti kebesaran alam semesta ciptaan Tuhan atau pengharapan akan kedamaian di akhirat membantu menenangkan pikiran subjek, sehingga mengurangi intensitas respon stres yang dialami.

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini mendukung hipotesis bahwa teknik guided imagery yang dipadukan dengan nilai-nilai Islam dari perspektif hadist dapat membantu mengatasi stres dan kecemasan secara efektif. Selain menghasilkan ketenangan emosional, teknik ini juga memperkuat spiritualitas subjek, yang pada gilirannya memperkuat kemampuan mereka dalam menghadapi tantangan hidup. Hasil ini konsisten dengan

penelitian sebelumnya yang menunjukkan pentingnya peran spiritualitas dalam mengatasi tekanan psikologis, dan memberikan kontribusi signifikan bagi pengembangan pendekatan konseling berbasis agama dalam dunia modern. Yang pada dengan demikian, teknik ini tidak hanya relevan bagi individu yang berjuang dengan kecemasan akademik, tetapi juga dapat diterapkan dalam situasi lain yang melibatkan tekanan emosional.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini menggambarkan bahwa penerapan teknik *guided imagery* dalam konseling Islam berbasis hadist secara efektif membantu mengatasi stres dan kecemasan pada mahasiswa. Temuan ini menjawab hipotesis bahwa pendekatan yang memadukan spiritualitas Islam dengan teknik psikoterapi modern dapat memberikan solusi yang lebih efektif dibandingkan metode konvensional. Penggunaan guided imagery yang berfokus pada visualisasi positif, ditambah dengan nilai-nilai religius seperti tawakal dan kesabaran, terbukti mampu meningkatkan ketenangan emosional, kepercayaan diri, dan keyakinan spiritual pada subjek penelitian. Temuan ini memberikan kontribusi signifikan bagi pengembangan metode konseling berbasis agama yang mempunyai relevansi yang tinggi untuk populasi mahasiswa Muslim yang rentan terhadap tekanan akademik dan sosial. Teknik ini tidak hanya efektif untuk mengurangi gejala stres dan kecemasan, tetapi juga berpotensi meningkatkan spiritualitas subjek secara jangka panjang, memberikan dampak positif yang berkelanjutan dalam kehidupan sehari-hari.

Sebagai tindak lanjut, Kami merekomendasikan untuk mengembangkan program pelatihan konselor dalam menggunakan teknik ini secara lebih luas. Selain itu, perlu dilakukan penelitian lanjutan yang lebih mendalam dan berbasis kuantitatif untuk menguji efektivitas teknik ini pada populasi yang lebih besar atau dalam konteks lain, seperti gangguan psikologis kompleks. Pendekatan ini juga dapat diperluas ke dalam terapi psikologis berbasis agama lainnya untuk memperkaya pilihan terapi yang dapat diintegrasikan dengan nilai-nilai spiritual bagi individu yang memiliki kepercayaan religius kuat.

DAFTAR PUSTAKA

Ajuan, Ona. (2022). Keefektifan pemberian terapi guided imagery untuk mengurangi tingkat kecemasan pada pasien gangguan jiwa skizofrenia. *Professional Health Journal*, *4*(1), 1–9. https://doi.org/10.54832/phj.v4i1.201

Akbar, M. Yudi Ali. (2019). BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM DALAM MENGHADAPI REVOLUSI INDUSTRI 4.0. *International Conference on Islamic Guidance and Counseling 2018*, 273–281.

Don, Brian P., Van Cappellen, Patty, & Fredrickson, Barbara L. (2022). Training in Mindfulness or Loving-kindness Meditation Is Associated with Lower Variability in Social Connectedness Across Time. *Mindfulness*, *13*(5), 1173–1184. https://doi.org/10.1007/s12671-022-01856-0

Dr. Harahap, Nursapia, M. .. (2020). Penelitian Kualitatif. In *Wal ashri* (Vol. 11). Retrieved from http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.200

8.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI

Jawad, Mahmood J., Abbas, Mohanned Mahmood, Jawad, Mohammed J., Hassan, Saif M., & Hadi, Najah R. (2021). Mental Health and Psychosocial Considerations Post Covid-19 Outbreak. *Wiadomosci Lekarskie (Warsaw, Poland : 1960)*, *74*(12), 3156–3159. https://doi.org/10.36740/wlek202112106

Kurniawati, Ayu Khuzaimah, Pohan, Vivi Yosafianti, Hartiti, Tri, Soesantoe, Edy, & Astuti, Rahayu. (2022). Model Samry (Stres Adaptasi Mahfudzat & Guided Imagery). *Unimus Press*, 28. Retrieved from http://repository.unimus.ac.id/6121/1/Dokumen HaKI - Modul Keperawatan Modul SAMRY Stres Adaptasi Mahfudzat dan Guided Imagery.pdf

Prasanti, Ditha, Padjadjaran, Universitas, Barat, Jawa, & Islam, Kajian. (2017). PROSES KOMUNIKASI DALAM KONSELING KAJIAN ISLAM A . Pendahuluan Komunikasi sebagai sebuah proses yang tidak dapat dihindarkan dalam kehidupan manusia , kini mengalami berbagai macam perubahan , seiring juga dengan perkembangan teknologi informasi . Dalam k. *Bimbingan Konseling Islam*, *8*(2), 315–334.

Sadida, Qaulan, Tunliu, Sarlina K., Kartikasari, Novia, & Mada, Universitas Gadjah. (2024). *STUDI LITERATUR MENGENAI ANAK USIA SEKOLAH DASAR DENGAN ADHD : PERSPEKTIF NEUROPSIKOLOGI ELSE (Elementary School Education*. 2–4. Retrieved from https://journal.um-surabaya.ac.id/pgsd/article/view/20868

Sitohang, Tiur Romatua, Rosyad, Yafi Syabila, & Rias, Yohannes Andy. (2022). Analisa Faktor Kecemasan Pada Masyarakat Indonesia Bagian Barat Selama Pandemic Covid 19 Tahun 2020. *Jurnal Endurance*, *6*(2), 279–289. https://doi.org/10.22216/jen.v6i2.229

Susanto, Dedi, Risnita, & Jailani, M. Syahran. (2023). Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data Dalam Penelitian Ilmiah. *Jurnal QOSIM Jurnal Pendidikan Sosial & Humaniora*, *1*(1), 53–61. https://doi.org/10.61104/jq.v1i1.60

Toussaint, Loren, Nguyen, Quang Anh, Roettger, Claire, Dixon, Kiara, Offenbächer, Martin, Kohls, Niko, Hirsch, Jameson, & Sirois, Fuschia. (2021). Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation, Deep Breathing, and Guided Imagery in Promoting Psychological and Physiological States of Relaxation. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, *2021*. https://doi.org/10.1155/2021/5924040

Us'an, Us'an, Suyadi, Suyadi, & Siraj, Saedah Binti. (2023). Neuropsychological Intervention Using an Islamic Religious Approach to Prevent Bullying: Case Study at Madrasah Aliyah Mu'allimaat Muhammadiyah Yogyakarta. *Jurnal Tarbiyatuna*, *14*(2), 94–115. https://doi.org/10.31603/tarbiyatuna.v14i2.9791

.