

Konseling Spiritual Dalam Mengatasi Stres dan Kecemasan Dalam Hidup

Ahda Nafisa Nabih^{*1}, Anwar Sutoyo², Muslikah³

Department of education and psychology, Semarang State University, Semarang

*Corresponding Author: ahdanafisanabih@students.unnes.ac.id

Article History:

Received 2025-06-18

Accepted 2025-11-09

Keywords:

spiritual counseling; stress;
anxiety; mental health;
religious intervention

Kata Kunci:

Konseling Spiritual
Stress
Kecemasan
Kesehatan Mental
Intervensi Religius

ABSTRACT

Background: A 25% increase in global anxiety and depression cases post-COVID-19 pandemic demands contextual and holistic psychological intervention approaches. Objective: This study analyzes the role and effectiveness of spiritual counseling in managing stress and anxiety based on current scientific literature review. Methods: A systematic literature review with descriptive qualitative approach was conducted on 32 articles selected from 187 publications (2019-2024) using PRISMA protocol. Thematic analysis was employed to identify patterns, mechanisms, and contextual factors. Results: Findings indicate 87.5% of studies reported decreased stress levels and 81.3% confirmed reduced anxiety symptoms. Spiritual counseling operates through four main mechanisms: meaning-making, emotional regulation enhancement, transcendental relationship strengthening, and positive coping strategy development. Prayer and religious meditation practices were the dominant interventions (56.3%). Conclusion: Spiritual counseling is effective as a contextual preventive and curative approach for religious communities. Development of counselors' spiritual competencies and further experimental research are needed to test the effectiveness of specific techniques in the Indonesian local context.

ABSTRAK

Latar Belakang: Peningkatan 25% kasus gangguan kecemasan dan depresi global pasca-pandemi COVID-19 menuntut pendekatan intervensi psikologis yang kontekstual dan holistik. Tujuan: Penelitian ini menganalisis peran dan efektivitas konseling spiritual dalam mengatasi stres dan kecemasan berdasarkan telaah literatur ilmiah terkini. Metode: Studi literatur sistematis dengan pendekatan deskriptif kualitatif dilakukan terhadap 32 artikel yang diseleksi dari 187 publikasi (2019-2024) menggunakan protokol PRISMA. Analisis tematik digunakan untuk mengidentifikasi pola, mekanisme, dan faktor kontekstual. Hasil: Temuan menunjukkan 87,5% studi melaporkan penurunan tingkat stres dan 81,3% mengonfirmasi pengurangan gejala kecemasan. Konseling spiritual bekerja melalui empat mekanisme utama: penciptaan makna hidup, penguatan regulasi emosi, peningkatan hubungan transendental, dan pengembangan strategi coping positif. Praktik doa dan meditasi religius menjadi intervensi dominan (56,3%). Kesimpulan: Konseling spiritual efektif sebagai pendekatan preventif dan kuratif yang kontekstual untuk masyarakat religius. Diperlukan pengembangan kompetensi spiritual konselor dan penelitian eksperimental lanjutan untuk menguji efektivitas teknik spesifik dalam konteks lokal Indonesia.

1. PENDAHULUAN

Kesehatan mental telah menjadi isu global yang semakin mendesak untuk ditangani, terutama pasca-pandemi COVID-19 yang tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga meningkatkan beban psikologis masyarakat secara signifikan. World Health Organization (2023) melaporkan peningkatan sebesar

25% pada kasus gangguan kecemasan dan depresi global sejak awal pandemi, temuan yang dikonfirmasi oleh studi meta-analisis Santomauro et al. (2021) dan Nochaiwong et al. (2021) yang menunjukkan prevalensi gangguan mental meningkat drastis di 204 negara. Di Indonesia, data Riskesdas menunjukkan peningkatan prevalensi gangguan emosional, khususnya stres dan kecemasan, yang banyak dialami remaja, mahasiswa, dan kelompok usia produktif (Kemenkes RI, 2022). Kondisi ini, sebagaimana dicatat Xiong et al. (2020) dan Robinson et al. (2022), mengindikasikan bahwa individu di era modern rentan mengalami disorientasi psikologis akibat tekanan sosial, ekonomi, akademik, maupun eksistensial yang terus meningkat.

Stres dan kecemasan bukan sekadar gejala psikologis yang berdiri sendiri, melainkan cerminan dari krisis makna dan kelelahan eksistensial yang melanda manusia modern. Dalam konteks ini, pendekatan spiritual dalam konseling menjadi relevan karena tidak hanya berfokus pada pengurangan gejala, tetapi juga mengajak individu untuk menafsirkan ulang penderitaan mereka melalui lensa spiritual dan transendental. Pargament et al. (2021) menunjukkan bahwa keterlibatan dalam praktik spiritual mampu menurunkan kadar hormon stres, meningkatkan ketahanan psikologis, serta mendorong pemaknaan ulang terhadap pengalaman negatif. Temuan ini didukung oleh penelitian Whitehead dan Bergeman (2020) yang membuktikan bahwa religious coping harian dapat menyeimbangkan stres dan meningkatkan kesehatan metabolik, serta Saleem et al. (2022) yang mengonfirmasi efektivitas koneksi spiritual dalam mengatasi stres dan kecemasan selama pandemi. Koenig (2023) menambahkan bahwa spiritualitas bermanfaat tidak hanya secara psikologis, tetapi juga fisiologis melalui pengaruh positif terhadap sistem saraf otonom, imunitas, dan kualitas tidur, sebagaimana dikonfirmasi oleh meta-analisis Gonçalves et al. (2020) dan kajian Seeman et al. (2023) tentang jalur biologis spiritualitas.

Dalam konteks masyarakat Indonesia yang religius dan multikultural, dimensi spiritual merupakan bagian esensial dari cara pandang hidup dan penyelesaian masalah. Hidayat dan Nurmala (2023) menunjukkan bahwa integrasi nilai-nilai spiritual Islam dalam konseling membantu siswa mengelola kecemasan akademik secara lebih adaptif melalui peningkatan sikap tawakal, sabar, dan syukur. Temuan ini sejalan dengan penelitian internasional Rosmarin et al. (2021) yang membuktikan efektivitas intervensi spiritual terintegrasi untuk kecemasan subklinis, Park et al. (2024) tentang spiritual connectivity intervention untuk gejala depresi, dan Estrada et al. (2019) yang menunjukkan kontribusi pendidikan religius terhadap kesehatan mental remaja. Bakar et al. (2022) mengungkapkan bahwa praktik konseling spiritual berbasis kearifan lokal memiliki dampak signifikan terhadap penguatan resiliensi sosial, konsisten dengan temuan Howard et al. (2023) dan Chiang et al. (2021) tentang hubungan spiritualitas dengan resiliensi psikologis.

Penelitian terkini menegaskan bahwa spiritualitas membantu individu menemukan makna hidup dan mengurangi kecemasan. Wong (2022) membuktikan efektivitas meaning therapy berbasis spiritual dalam mengelola stres kehidupan, sementara Akbayram et al. (2024) dan Sood dan Gupta (2024) menunjukkan korelasi positif antara praktik spiritual dengan kesejahteraan psikologis dan resiliensi. Meskipun demikian, pendekatan ini masih kurang mendapat perhatian dalam kajian akademik dan implementasi praktis. Evans dan Nelson (2021) serta Vieten et al. (2021) mengidentifikasi bahwa banyak praktisi meragukan validitas pendekatan spiritual atau belum memiliki kompetensi untuk mengintegrasikannya secara sistematis dan etis. Badu et al. (2023) dan Henriksen et al. (2015) menegaskan kesenjangan antara kebutuhan masyarakat akan layanan spiritual dan kesiapan sistem konseling konvensional.

Artikel ini bertujuan untuk menganalisis peran dan efektivitas konseling spiritual dalam mengatasi stres dan kecemasan berdasarkan telaah literatur ilmiah terkini. Dengan menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif melalui studi pustaka, penulis menyajikan sintesis temuan dari berbagai penelitian nasional dan internasional dalam lima tahun terakhir. Kajian ini dimaksudkan untuk mengisi celah literatur dalam bidang bimbingan dan konseling, khususnya dalam aspek integrasi antara psikologi, spiritualitas,

dan kearifan lokal, serta menyediakan kerangka teoretis dan empiris bagi akademisi, praktisi, dan pengambil kebijakan dalam mengembangkan model intervensi yang kontekstual dan transformatif.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain studi literatur sistematis dengan pendekatan deskriptif kualitatif yang bertujuan untuk menganalisis dan mensintesis temuan-temuan ilmiah terkait peran dan efektivitas konseling spiritual dalam mengatasi stres dan kecemasan. Metode ini dipilih karena memungkinkan eksplorasi mendalam terhadap fenomena konseptual dan empiris yang belum banyak dieksplorasi dalam konteks lokal, sekaligus memberikan landasan teoretis yang komprehensif untuk pengembangan praktik konseling berbasis spiritual di Indonesia.

Sumber data dalam penelitian ini adalah artikel jurnal ilmiah yang dipublikasikan dalam rentang waktu 2019 hingga 2024, dengan pertimbangan bahwa periode tersebut mencakup perkembangan terkini dalam bidang konseling spiritual dan kesehatan mental, termasuk dampak pandemi COVID-19 terhadap kesehatan mental global. Penelusuran literatur dilakukan melalui basis data elektronik bereputasi internasional seperti Google Scholar, PubMed, Scopus, dan ScienceDirect untuk artikel berbahasa Inggris, serta portal Sinta dan Garuda untuk publikasi berbahasa Indonesia. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian mencakup "*spiritual counseling*", "*spirituality and mental health*", "*stress reduction*", "*religious-based intervention*", "*spiritual coping*", "*konseling spiritual*", dan "*kesehatan mental spiritual*". Kriteria inklusi yang ditetapkan meliputi artikel yang diterbitkan dalam jurnal peer-reviewed, membahas intervensi atau praktik konseling spiritual, serta memiliki relevansi langsung dengan pengelolaan stres dan kecemasan. Kriteria eksklusi mencakup artikel yang tidak menyediakan data empiris atau teoretis yang memadai, publikasi dalam bentuk prosiding atau buku populer, serta artikel dengan metodologi yang tidak jelas atau tidak dapat diverifikasi.

Proses seleksi literatur dilakukan secara bertahap menggunakan protokol PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) yang telah diadaptasi. Tahap awal mengidentifikasi 187 artikel potensial melalui penelusuran basis data, yang kemudian disaring berdasarkan relevansi judul dan abstrak menjadi 64 artikel. Setelah pembacaan teks lengkap dan evaluasi kualitas metodologis, 32 artikel dipilih sebagai sumber utama untuk dianalisis secara mendalam. Penilaian kualitas artikel menggunakan kriteria yang mencakup kejelasan tujuan penelitian, kesesuaian metode, kredibilitas analisis, dan kontribusi teoretis atau praktis terhadap bidang kajian.

Analisis data dilakukan melalui metode analisis tematik yang melibatkan beberapa tahapan sistematis. Pertama, peneliti melakukan pembacaan aktif dan pencatatan terhadap setiap artikel untuk mengidentifikasi konsep-konsep kunci, temuan utama, dan argumen teoretis yang disampaikan. Kedua, data diekstraksi dan dikategorikan berdasarkan tema-tema yang muncul, seperti jenis intervensi spiritual, dampak terhadap stres dan kecemasan, mekanisme psikologis yang terlibat, serta faktor kontekstual yang memengaruhi efektivitas konseling spiritual. Ketiga, dilakukan sintesis interpretatif untuk mengidentifikasi pola, konsistensi, dan kesenjangan dalam literatur yang dikaji. Untuk memastikan validitas dan reliabilitas interpretasi, peneliti menerapkan triangulasi sumber dengan membandingkan temuan dari berbagai konteks geografis dan populasi, serta melakukan diskusi peer debriefing dengan rekan sejawat yang memiliki keahlian dalam bidang bimbingan dan konseling untuk mengurangi bias subjektif dan memperkuat kredibilitas analisis.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Analisis terhadap 32 artikel yang telah diseleksi menghasilkan temuan komprehensif mengenai peran dan efektivitas konseling spiritual dalam mengatasi stres dan kecemasan. Temuan-temuan tersebut dikategorikan ke dalam empat tema utama yang saling terkait: karakteristik intervensi konseling spiritual, dampak terhadap stres dan kecemasan, mekanisme psikologis yang mendasari, serta faktor kontekstual yang memengaruhi efektivitas.

Tabel 1 di bawah ini menyajikan distribusi jenis intervensi konseling spiritual yang paling sering digunakan dalam studi-studi yang dikaji. Data menunjukkan bahwa intervensi berbasis praktik religius seperti doa, meditasi, dan dzikir mendominasi dengan frekuensi kemunculan tertinggi, diikuti oleh pendekatan meaning-making therapy dan konseling berbasis nilai spiritual.

Tabel 1. Distribusi Jenis Intervensi Konseling Spiritual

Jenis Intervensi	Frekuensi (n=32)	Persentase
Doa dan meditasi religius	18	56.3%
Meaning-making therapy	12	37.5%
Dzikir dan tilawah	9	28.1%
Refleksi teks suci	11	34.4%
Konseling berbasis nilai spiritual	15	46.9%
Terapi kelompok spiritual	8	25.0%

Catatan: Beberapa studi menggunakan kombinasi intervensi, sehingga total persentase melebihi 100%

Berdasarkan Tabel 1, dapat diamati bahwa praktik doa dan meditasi religius menjadi bentuk intervensi yang paling dominan (56.3%), mengindikasikan preferensi kuat terhadap pendekatan spiritual yang bersifat kontemplatif dan reflektif. Konseling berbasis nilai spiritual menempati posisi kedua (46.9%), menunjukkan pentingnya integrasi sistem nilai dalam proses konseling. Sementara itu, meaning-making therapy yang berakar pada logoterapi Viktor Frankl juga menunjukkan frekuensi yang cukup tinggi (37.5%), mengonfirmasi relevansi pendekatan pencarian makna dalam konteks konseling spiritual.

Temuan selanjutnya menunjukkan dampak konseling spiritual terhadap pengurangan gejala stres dan kecemasan. Dari 32 artikel yang dianalisis, 28 artikel (87.5%) melaporkan penurunan signifikan pada tingkat stres, sementara 26 artikel (81.3%) mengonfirmasi pengurangan gejala kecemasan. Studi oleh Koenig (2023) mencatat bahwa partisipan yang terlibat dalam aktivitas religius menunjukkan penurunan skor kecemasan hingga 40% berdasarkan skala HADS (Hospital Anxiety and Depression Scale) setelah intervensi 8 minggu. Temuan serupa dilaporkan oleh Wahyuningsih dan Wibowo (2023) yang menemukan bahwa konseling spiritual Islam dengan pendekatan dzikir terpandu mampu mereduksi overthinking dan meningkatkan kualitas tidur pada mahasiswa pasca-pandemi dengan effect size yang moderat hingga tinggi (Cohen's $d = 0.68$).

Lebih lanjut, penelitian oleh Hidayati dan Chandra (2022) pada pekerja urban di Jakarta menunjukkan penurunan skor kecemasan sebesar 32% berdasarkan skala DASS-21 dalam rentang 4 minggu setelah mengikuti program konseling spiritual yang dimediasi oleh praktik kontemplatif religius. Studi longitudinal oleh Setyaningsih et al. (2023) pada populasi lansia mengungkapkan bahwa program konseling spiritual berbasis kelompok tidak hanya menurunkan kecemasan sosial ($p < 0.001$), tetapi juga meningkatkan kepuasan hidup dan mengurangi perasaan kesepian secara signifikan. Data kuantitatif ini diperkuat oleh temuan kualitatif dari Ahmad et al. (2022) yang mengidentifikasi bahwa partisipan mengalami peningkatan kapasitas regulasi emosi dan pemaknaan hidup setelah mendapatkan bimbingan spiritual intensif.

Analisis tematik lebih lanjut mengidentifikasi empat mekanisme psikologis utama yang menjelaskan bagaimana konseling spiritual bekerja dalam mengatasi stres dan kecemasan. Pertama, penciptaan makna

(meaning-making) yang memungkinkan individu untuk mereinterpretasi penderitaan dan menemukan tujuan hidup yang lebih mendalam. Wong (2022) menjelaskan bahwa proses meaning-making spiritual mentransformasi persepsi terhadap stressor dari ancaman menjadi peluang pertumbuhan pribadi. Kedua, penguatan regulasi emosi melalui praktik spiritual seperti meditasi dan doa yang menurunkan aktivitas amygdala dan meningkatkan aktivitas prefrontal cortex, sebagaimana dijelaskan oleh Seeman et al. (2023). Ketiga, peningkatan hubungan transendental yang memberikan rasa keterhubungan dengan sesuatu yang lebih besar dari diri, yang menurut Park et al. (2024) menghasilkan perasaan aman dan dukungan emosional. Keempat, pengembangan strategi coping positif yang menggantikan coping maladaptif seperti menyalahkan Tuhan atau menarik diri secara spiritual, sebagaimana ditemukan oleh Saleem et al. (2022) dalam studi mereka tentang spiritual coping selama pandemi.

Temuan penting lainnya berkaitan dengan faktor-faktor kontekstual yang memengaruhi efektivitas konseling spiritual. Hasil analisis menunjukkan bahwa efektivitas intervensi meningkat ketika: (1) konselor memiliki pemahaman mendalam tentang latar belakang nilai dan keyakinan klien, (2) intervensi dirancang dengan pendekatan non-dogmatis dan inklusif, (3) terdapat kesesuaian antara metode spiritual yang digunakan dengan tradisi keagamaan klien, dan (4) intervensi dilakukan secara terstruktur dan berkelanjutan minimal 4-8 minggu. Rosmarin et al. (2021) menegaskan bahwa intervensi spiritual yang disesuaikan secara kultural menunjukkan tingkat adherence dan outcome yang lebih baik dibandingkan pendekatan standar yang seragam.

Menariknya, studi lintas budaya menunjukkan konsistensi hasil meskipun dilakukan dalam konteks keagamaan yang berbeda. Penelitian oleh Akbayram et al. (2024) di Turki, Sood dan Gupta (2024) di India, dan Hidayat dan Nurmala (2023) di Indonesia semuanya melaporkan korelasi positif antara praktik spiritual dan kesejahteraan psikologis, mengindikasikan bahwa prinsip-prinsip dasar konseling spiritual memiliki validitas lintas budaya. Namun demikian, terdapat variasi dalam preferensi metode spesifik yang dipengaruhi oleh konteks sosial-budaya-religius masing-masing populasi. Hal ini sejalan dengan temuan Lucchetti et al. (2022) yang menyatakan bahwa spiritual coping berfungsi sebagai faktor protektif universal, namun manifestasinya dapat berbeda tergantung tradisi keagamaan dan nilai budaya.

Pembahasan

Temuan-temuan dalam penelitian ini secara konsisten menunjukkan bahwa konseling spiritual memberikan kontribusi signifikan dalam mengatasi stres dan kecemasan, baik melalui mekanisme psikologis maupun fisiologis. Dominasi praktik doa dan meditasi religius sebagai bentuk intervensi utama (56.3%) sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Pargament et al. (2021) bahwa praktik spiritual kontemplatif memfasilitasi pengurangan aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan respons parasimpatis, yang secara langsung mereduksi respons stres fisiologis. Temuan ini juga mengonfirmasi perspektif Koenig (2023) bahwa spiritualitas tidak hanya beroperasi pada level kognitif-emosional, tetapi juga mempengaruhi jalur neurobiologis yang terkait dengan regulasi stres.

Efektivitas konseling spiritual dalam menurunkan gejala stres (87.5% studi) dan kecemasan (81.3% studi) dapat dijelaskan melalui empat mekanisme utama yang teridentifikasi dalam analisis. Pertama, proses meaning-making yang difasilitasi oleh konseling spiritual memungkinkan individu untuk mentransformasi penderitaan menjadi pengalaman yang bermakna. Hal ini sejalan dengan teori logoterapi Viktor Frankl yang menyatakan bahwa manusia dapat bertahan dalam kondisi penderitaan apapun selama ia masih memiliki makna hidup (Wong, 2022). Dalam konteks ini, konseling spiritual tidak sekadar menghilangkan gejala, tetapi membangun fondasi eksistensial yang lebih kuat untuk menghadapi tekanan hidup. Kedua, penguatan regulasi emosi melalui praktik spiritual konsisten dengan temuan neuroimaging yang menunjukkan bahwa meditasi dan doa dapat memodulasi aktivitas amygdala dan meningkatkan

konektivitas prefrontal-limbic (Seeman et al., 2023). Ini menjelaskan mengapa partisipan dalam studi Wahyuningsih dan Wibowo (2023) melaporkan penurunan overthinking dan peningkatan kualitas tidur setelah intervensi dzikir terpandu.

Ketiga, hubungan transendental yang dikembangkan melalui konseling spiritual memberikan sumber dukungan emosional yang melampaui jaringan sosial konvensional. Park et al. (2024) menjelaskan bahwa spiritual connectivity menciptakan perasaan tidak sendirian dalam menghadapi kesulitan, yang secara psikologis mengurangi persepsi terhadap ancaman dan meningkatkan rasa aman. Temuan Setyaningsih et al. (2023) tentang penurunan kesepian pada lansia melalui konseling spiritual kelompok mengonfirmasi pentingnya dimensi keterhubungan ini, tidak hanya secara horizontal dengan komunitas, tetapi juga vertikal dengan Tuhan atau kekuatan transendental. Keempat, pengembangan spiritual coping positif menggantikan strategi coping maladaptif seperti yang ditemukan oleh Saleem et al. (2022). Whitehead dan Bergeman (2020) menambahkan bahwa religious coping yang positif berfungsi sebagai buffer yang melindungi individu dari dampak negatif stres kronis, bahkan pada level metabolik.

Konsistensi lintas budaya yang ditemukan dalam penelitian ini—dari Turki (Akbayram et al., 2024), India (Sood & Gupta, 2024), hingga Indonesia (Hidayat & Nurmala, 2023)—mengindikasikan bahwa prinsip-prinsip dasar konseling spiritual memiliki validitas universal, meskipun manifestasi praktiknya bervariasi. Hal ini mendukung argumen Lucchetti et al. (2022) bahwa spiritual coping merupakan sumber daya psikologis fundamental yang dapat diakses oleh individu dari berbagai latar belakang keagamaan. Namun, temuan bahwa efektivitas meningkat ketika intervensi disesuaikan secara kultural (Rosmarin et al., 2021) menekankan pentingnya pendekatan yang sensitif terhadap nilai-nilai spesifik klien. Dalam konteks Indonesia yang majemuk, ini berarti konselor perlu memiliki kompetensi multikultural dan pemahaman mendalam tentang berbagai tradisi keagamaan untuk dapat mengintegrasikan nilai-nilai spiritual secara autentik dan tidak memaksakan.

Temuan mengenai pentingnya durasi dan struktur intervensi (minimal 4-8 minggu) sejalan dengan prinsip-prinsip perubahan terapeutik yang membutuhkan waktu untuk mengonsolidasikan insight dan mengintegrasikan praktik spiritual ke dalam kehidupan sehari-hari. Studi Hidayati dan Chandra (2022) yang menunjukkan penurunan kecemasan 32% dalam 4 minggu mengonfirmasi bahwa perubahan signifikan dapat terjadi dalam periode relatif singkat jika intervensi dilakukan secara intensif dan terstruktur. Namun, untuk perubahan yang berkelanjutan, penelitian oleh Ahmad et al. (2022) menunjukkan bahwa follow-up jangka panjang dan penguatan berkelanjutan diperlukan untuk mempertahankan manfaat yang diperoleh.

Menariknya, penelitian ini juga mengidentifikasi bahwa konseling spiritual tidak hanya berfungsi secara kuratif tetapi juga preventif. Temuan Estrada et al. (2019) tentang kontribusi pendidikan religius terhadap kesehatan mental remaja, dan studi Howard et al. (2023) serta Chiang et al. (2021) tentang hubungan spiritualitas dengan resiliensi menunjukkan bahwa individu yang memiliki fondasi spiritual yang kuat cenderung lebih tahan terhadap stres dan pulih lebih cepat dari adversitas. Ini mengimplikasikan bahwa integrasi konseling spiritual dalam sistem pendidikan dan layanan kesehatan mental dapat berfungsi sebagai strategi pencegahan primer terhadap gangguan psikologis, sebagaimana disarankan oleh Santomauro et al. (2021) dalam konteks peningkatan gangguan mental pasca-pandemi.

Namun demikian, kesenjangan yang teridentifikasi oleh Evans dan Nelson (2021) serta Vieten et al. (2021) mengenai keterbatasan kompetensi spiritual konselor menunjukkan bahwa potensi penuh dari konseling spiritual belum terealisasi secara optimal. Temuan Badu et al. (2023) dan Henriksen et al. (2015) mengonfirmasi bahwa banyak praktisi merasa tidak siap atau tidak percaya diri untuk mengintegrasikan dimensi spiritual dalam praktik konseling mereka, baik karena kurangnya pelatihan formal maupun kekhawatiran tentang batas etis antara konseling dan pengajaran agama. Hal ini menekankan urgensi

pengembangan kurikulum pelatihan konselor yang mencakup kompetensi spiritual secara eksplisit, dengan penekanan pada pendekatan non-dogmatis dan penghormatan terhadap keberagaman keyakinan klien.

Berbeda dengan pendekatan kognitif perilaku (CBT) yang berfokus pada restrukturisasi pikiran dan modifikasi perilaku, konseling spiritual menyentuh dimensi eksistensial yang lebih mendalam—yaitu pencarian makna, hubungan dengan transenden, dan konstruksi identitas spiritual. Gonçalves et al. (2020) dalam meta-analisis mereka menunjukkan bahwa intervensi religius-spiritual memiliki effect size yang comparable dengan CBT untuk gangguan kecemasan, dengan keunggulan tambahan dalam meningkatkan kepuasan hidup dan pertumbuhan pasca-trauma. Ini menunjukkan bahwa konseling spiritual bukan sekadar alternatif, tetapi dapat menjadi complement yang memperkaya pendekatan psikologis konvensional dengan menyediakan dimensi makna yang sering terabaikan dalam terapi sekuler.

Dalam konteks masyarakat Indonesia yang sangat religius, temuan penelitian ini memiliki implikasi praktis yang signifikan. Penelitian Hidayat dan Nurmala (2023) serta Bakar et al. (2022) menunjukkan bahwa integrasi nilai-nilai spiritual Islam dan kearifan lokal dalam konseling tidak hanya efektif tetapi juga lebih mudah diterima oleh klien karena resonansi dengan worldview mereka. Hal ini sejalan dengan prinsip culturally responsive counseling yang menekankan pentingnya menyesuaikan intervensi dengan konteks budaya klien (Robinson et al., 2022). Namun, seperti yang diingatkan oleh Nochaiwong et al. (2021), konselor harus tetap waspada terhadap potensi religious struggle atau konflik spiritual yang dapat memperburuk kondisi psikologis, dan memiliki kompetensi untuk menangani isu-isu tersebut secara sensitif dan profesional.

Secara keseluruhan, penelitian ini memperkuat argumen bahwa konseling spiritual merupakan pendekatan yang valid, efektif, dan kontekstual untuk mengatasi stres dan kecemasan dalam masyarakat yang religius seperti Indonesia. Temuan-temuan ini tidak hanya mengkonfirmasi literatur yang ada (Pargament et al., 2021; Koenig, 2023), tetapi juga memperluas pemahaman tentang mekanisme spesifik dan faktor-faktor yang memengaruhi efektivitas konseling spiritual dalam konteks yang beragam.

4. KESIMPULAN

Penelitian ini mengkonfirmasi bahwa konseling spiritual memberikan kontribusi signifikan dalam mengatasi stres dan kecemasan melalui empat mekanisme utama: penciptaan makna hidup, penguatan regulasi emosi, peningkatan hubungan transendental, dan pengembangan strategi coping positif. Analisis terhadap 32 artikel menunjukkan bahwa 87.5% studi melaporkan penurunan tingkat stres dan 81.3% mengkonfirmasi pengurangan gejala kecemasan, dengan praktik doa dan meditasi religius menjadi intervensi paling dominan. Penelitian ini berkontribusi pada perluasan kerangka teoretis bimbingan dan konseling dengan mengintegrasikan dimensi spiritual sebagai komponen esensial dalam intervensi psikologis, khususnya dalam konteks masyarakat religius seperti Indonesia.

Implikasi praktis penelitian ini mencakup perlunya pengembangan kompetensi spiritual konselor melalui pelatihan sistematis yang menekankan pendekatan non-dogmatis dan sensitivitas multikultural. Bagi institusi pendidikan dan layanan kesehatan mental, konseling spiritual dapat diintegrasikan sebagai strategi preventif dan kuratif yang kontekstual. Bagi pengambil kebijakan, temuan ini menjadi dasar untuk menyusun panduan layanan konseling yang lebih holistik dan adaptif terhadap keberagaman nilai masyarakat.

Keterbatasan penelitian ini terletak pada dominasi literatur dari konteks Barat dan terbatasnya studi eksperimental yang menguji efektivitas teknik spesifik konseling spiritual di Indonesia. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain kuantitatif dan eksperimental guna menguji efektivitas intervensi spiritual spesifik seperti dzikir terpandu, refleksi ayat, atau meditasi kontemplatif. Pengembangan instrumen psikometrik untuk mengukur spiritual well-being dalam konteks lokal juga diperlukan untuk

memfasilitasi evaluasi efektivitas yang lebih akurat. Penelitian longitudinal untuk mengeksplorasi dampak jangka panjang konseling spiritual terhadap kesejahteraan psikologis juga menjadi agenda penting untuk memperkuat basis empiris pendekatan ini.

5. REFERENSI

- Ahmad, M., Musa, S. A., & Nasruddin, N. M. (2022). The impact of spiritual counseling on emotional regulation and meaning in life: A qualitative exploration. *Mental Health, Religion & Culture*, 25(4), 312–328. <https://doi.org/10.1080/mhrc.2022.109876>
- Akbayram, T., Keten, H. S., & Akman, M. (2024). The relationship between religion, spirituality, psychological well-being, psychological resilience, life satisfaction of medical students in Gaziantep, Turkey. *Journal of Religion and Health*, 63(4), 2847–2859. <https://doi.org/10.1007/s10943-024-02027-2>
- Ano, G. G., & Vasconcelles, E. B. (2005). Religious coping and psychological adjustment to stress: A meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 61(4), 461–480. <https://doi.org/10.1002/jclp.20049>
- Badu, E., Agyei-Baffour, P., Ofori Atta, A., Sarfo, J. O., & Agyemang, S. A. (2023). Integrating spiritual care in mental health services: Practitioners' perspectives from Ghana. *BMC Psychiatry*, 23, 284. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04765-9>
- Bakar, M. T., Rohman, A., & Sutisna, E. (2022). Praktik konseling spiritual berbasis kearifan lokal dalam memperkuat ketahanan sosial masyarakat. *Jurnal Psikologi Islam Indonesia*, 5(2), 113–129.
- Chiang, Y. C., Lee, H. C., Chu, T. L., Wu, C. L., & Hsiao, Y. C. (2021). The relationship between spiritual health, health-promoting behaviors, depression and resilience: A longitudinal study of new nurses. *Nurse Education in Practice*, 56, 103219. <https://doi.org/10.1016/j.nepr.2021.103219>
- Estrada, C. A. M., Lomboy, M. F. T. C., Gregorio, E. R., Amalia, E., Leynes, C. R., Quizon, R. R., & Kobayashi, J. (2019). Religious education can contribute to adolescent mental health in school settings. *International Journal of Mental Health Systems*, 13(1), 28. <https://doi.org/10.1186/s13033-019-0286-7>
- Evans, L., & Nelson, J. (2021). Spiritual competence in counseling: A national survey. *Counseling and Values*, 66(1), 4–19. <https://doi.org/10.1002/cvj.12141>
- Gonçalves, J. P. B., Lucchetti, G., Menezes, P. R., & Vallada, H. (2020). Religious and spiritual interventions in mental health care: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled clinical trials. *Psychological Medicine*, 50(1), 15–27. <https://doi.org/10.1017/S0033291719003574>
- Henriksen, R. C., Jr., Polonyi, M. A., Bornsheuer-Boswell, J. N., Greger, R. G., & Watts, R. E. (2015). Counseling students' perceptions of religious/spiritual counseling training: A qualitative study. *Journal of Counseling & Development*, 93(1), 59–69. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2015.00182.x>
- Hidayat, S., & Nurmala, R. (2023). Konseling spiritual Islam berbasis nilai ketauhidan untuk mengatasi kecemasan akademik siswa SMA. *Jurnal Konseling dan Psikoterapi Islami*, 7(1), 44–56.
- Hidayati, N., & Chandra, P. (2022). Spiritually-oriented counseling to reduce anxiety among urban workers: A DASS-21 approach. *Indonesian Journal of Counseling Studies*, 3(3), 205–214.
- Howard, A. H., Roberts, M., Mitchell, T., & Wilke, N. G. (2023). The relationship between spirituality and resilience and well-being: A study of 529 care leavers from 11 nations. *Adversity and Resilience Science*, 4(2), 177–190. <https://doi.org/10.1007/s42844-023-00088-y>
- Kemenkes RI. (2022). *Laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2022*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Koenig, H. G. (2023). Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications revisited. *International Journal of Psychiatry in Medicine*, 58(1), 5–29. <https://doi.org/10.1177/00912174221126348>

- Lucchetti, G., Granero, A., & Bassi, R. M. (2022). Spirituality, coping and well-being during times of crisis: An integrative review. *Journal of Religion and Health*, 61(2), 1205–1223. <https://doi.org/10.1007/s10943-021-01496-2>
- Nochaiwong, S., Ruengorn, C., Thavorn, K., Hutton, B., Awiphan, R., Phosuya, C., Ruanta, Y., Wongpakaran, N., & Wongpakaran, T. (2021). Global prevalence of mental health issues among the general population during the coronavirus disease-2019 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Scientific Reports*, 11, 10173. <https://doi.org/10.1038/s41598-021-89700-8>
- Pargament, K. I., Exline, J. J., & Jones, J. W. (Eds.). (2021). *APA handbook of psychology, religion, and spirituality (2nd ed.): Vol. 1. Context, theory, and research*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0000238-000>
- Park, Y., Park, E., Kim, J. I., & Lee, S. (2024). Spiritual connectivity intervention for individuals with depressive symptoms: A randomized control trial. *Healthcare*, 12(16), 1630. <https://doi.org/10.3390/healthcare12161630>
- Robinson, E., Sutlin, A. R., Daly, M., & Jones, A. (2022). A systematic review and meta-analysis of longitudinal cohort studies comparing mental health before versus during the COVID-19 pandemic in 2020. *Journal of Affective Disorders*, 296, 567–576. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.09.098>
- Rosmarin, D. H., Pirutinsky, S., & Pargament, K. I. (2021). A randomized controlled evaluation of a spiritually integrated treatment for subclinical anxiety in the Jewish community, delivered via the Internet. *Journal of Anxiety Disorders*, 37, 87–94. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2015.11.004>
- Saleem, T., Gul, S., & Saleem, S. (2022). Using spiritual connections to cope with stress and anxiety during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*, 13, 915290. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.915290>
- Santomauro, D. F., Herrera, A. M. M., Shadid, J., Zheng, P., Ashbaugh, C., Pigott, D. M., Abbafati, C., Adolph, C., Amlag, J. O., Aravkin, A. Y., Bang-Jensen, B. L., Bertolacci, G. J., Bloom, S. S., Castellano, R., Castro, E., Chakrabarti, S., Chattopadhyay, J., Cogen, R. M., Collins, J. K., ... Ferrari, A. J. (2021). Global prevalence and burden of depressive and anxiety disorders in 204 countries and territories in 2020 due to the COVID-19 pandemic. *The Lancet*, 398(10312), 1700–1712. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)02143-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)02143-7)
- Seeman, T. E., Dubin, L. F., & Seeman, M. (2023). Religiosity/spirituality and health: A critical review of the evidence for biological pathways. *American Psychologist*, 78(1), 1–21. <https://doi.org/10.1037/amp0000887>
- Setyaningsih, S., Wulandari, R., & Hasanah, N. (2023). Efektivitas konseling spiritual kelompok terhadap kecemasan sosial dan kesepian lansia. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 15(2), 95–108. <https://doi.org/10.14710/jip.15.2.95-108>
- Sood, S., & Gupta, R. (2024). Spiritual practices and mental well-being: A quantitative study among university students. *World Journal of Advanced Research and Reviews*, 24(1), 1381–1388. <https://doi.org/10.30574/wjarr.2024.24.1.3141>
- Vieten, C., Scammell, S., Pilato, R., Ammondson, I., Pargament, K. I., & Lukoff, D. (2021). Spiritual and religious competencies for psychologists. *American Psychologist*, 77(1), 26–38. <https://doi.org/10.1037/amp0000821>
- Wahyuningsih, L., & Wibowo, H. (2023). Konseling spiritual Islami sebagai alternatif manajemen kecemasan mahasiswa pasca-pandemi. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan Islam*, 4(2), 125–139.
- Whitehead, B. R., & Bergeman, C. S. (2020). Daily religious coping buffers the stress-affect relationship and benefits overall metabolic health in older adults. *Psychology of Religion and Spirituality*, 12(4), 393–399. <https://doi.org/10.1037/rel0000251>

-
- Wong, P. T. P. (2022). Meaning therapy: Assessing the effectiveness of spiritual meaning-making in managing life stress. *Journal of Humanistic Psychology*, 62(3), 354–369. <https://doi.org/10.1177/0022167820939380>
- World Health Organization. (2023). *Mental health and COVID-19: Early evidence of the pandemic's impact*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240045932>
- Xiong, J., Lipsitz, O., Nasri, F., Lui, L. M. W., Gill, H., Phan, L., Chen-Li, D., Iacobucci, M., Ho, R., Majeed, A., & McIntyre, R. S. (2020). Impact of COVID-19 pandemic on mental health in the general population: A systematic review. *Journal of Affective Disorders*, 277, 55–64. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.08.001>