



Volume 7 No 2 Maret 2022  
p-ISSN: 2460-8750 e-ISSN: 2615-1731  
<https://doi.org/10.33286/talenta.v7i1.33773>



## Efektivitas Pelatihan Konseling Al Qur'an dalam Meningkatkan Resiliensi Mahasiswa

Ahmad Razak<sup>1\*</sup>, M. Ahkam Alwi<sup>2</sup>, Muhrajan Piara<sup>3</sup>  
<sup>1 2 3</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar. Indonesia  
Email: ahmad7106@unm.ac.id



©2018 –JPT Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar. Ini adalah artikel dengan akses terbuka di bawah lisensi CC BY-NC-4.0 (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>).

### ABSTRACT

*This study examined the effectiveness of Al-Quran Counseling training in improving the resilience of students. This study aimed to determine differences in the resilience of students before and after al-Quran counseling training. There were 40 students as participants in this study. Purposive sampling was used in this study to acquire the participants. The research program was quasi experiment one group pretest-posttest design. Data analysis was performed using paired samples t test. The results showed that there are differences in the resilience of students before and after al-Quran Counseling training.*

**Keywords:** Resilience, Al-Quran counseling

### ABSTRAK

*Studi ini meneliti tentang Efektivitas pelatihan Konseling al-Qur'an dalam meningkatkan resiliensi mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan resiliensi mahasiswa sebelum dan sesudah pelatihan konseling al-Qur'an. Penelitian ini diikuti 40 mahasiswa. Pemilihan subjek menggunakan purposive sampling. Rancangan penelitian ini adalah quasi experiment one Group Pretest-Posttest design. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji t paired samples test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan resiliensi mahasiswa sebelum dan sesudah mengikuti pelatihan konseling al-Qur'an.*

**Kata kunci:** Resiliensi, Konseling al-Qur'an

### PENDAHULUAN

Sebagai masyarakat kampus, mahasiswa dituntut mandiri dan melakukan penyesuaian sosial agar dapat menjalankan tridharma perguruan tinggi yaitu pendidikan, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat. Mahasiswa diharapkan disamping dapat menuntut ilmu, memiliki keahlian dan mampu menyelesaikan studinya, mahasiswa juga dapat menjalankan fungsi-fungsi sosialnya dengan baik. Namun demikian faktanya tidak sedikit mahasiswa

mengalami kesulitan dalam mengemban tugas-tugasnya karena berbagai masalah atau persoalan yang dihadapinya. Menurut Zuliana (2013) menyebutkan bahwa masalah-masalah yang sering dialami mahasiswa seperti rutinitas perkuliahan yang cenderung membosankan, lingkungan kos yang tidak mendukung untuk belajar dan mengembangkan diri, sulitnya membagi waktu antara kuliah, mengerjakan tugas-tugas, dan organisasi. Pada sisi lain orangtua mereka mengharapkan agar ia memperoleh Indeks Prestasi (IP) yang maksimal pada setiap semesternya dan mampu menyelesaikan studinya tepat waktu dan bisa mendapatkan pekerjaan yang layak.

Akibatnya mahasiswa resisten terhadap gangguan stres dan depresi. Harus disadari bahwa masalah merupakan suatu kesulitan dan tantangan yang pasti dihadapi oleh setiap manusia di dalam kehidupannya. Oleh karena masalah merupakan suatu realitas dan bahagian dari fenomena kehidupan yang tidak mungkin dihindari. Permasalahan dapat saja terjadi dalam berbagai sisi kehidupan manusia seperti sisi bio-psiko-sosio dan spiritualnya.

Sikap dan reaksi setiap orang terhadap masalah yang dihadapinya dapat berbeda-beda. Ada yang menyikapinya sebagai suatu tantangan hidup yang harus disikapi dengan cara yang bijaksana. Namun ada pula yang menyikapinya dengan rasa kecewa dan merasa putus asa atas apa yang menimpa dirinya. Akibatnya dapat menimbulkan ekses negatif dalam diri individu dan berpengaruh terhadap kehidupan sosialnya. Bukan mustahil kasus narkoba, pergaulan bebas dan perilaku tawuran yang semakin menggorgoti dunia mahasiswa adalah karena pelarian dari berbagai permasalahan yang dihadapinya.

Perbedaan reaksi ini ternyata disebabkan oleh cara pandang yang berbeda terhadap permasalahan yang ada. Salah satu faktor yang mempengaruhi perbedaan itu adalah resiliensi. Menurut Wagnild dan Young (Montheit & Gilboa 2002) resiliensi didefinisikan sebagai karakteristik seseorang untuk mengembangkan kemampuan beradaptasi terhadap situasi-situasi berat dalam hidupnya. Menurut Reivich dan Shatte (2002), resiliensi adalah kapasitas individu dalam merespon secara tepat dan produktif ketika menghadapi kesulitan atau permasalahan, dimana hal itu penting untuk mengelola tekanan hidup sehari-hari. Menurut (Widuri, 2012) berbagai kondisi dan situasi yang penuh tantangan itu menyebabkan mahasiswa membutuhkan resiliensi agar tetap dapat mengembangkan kapasitas dirinya dengan baik sesuai kompetensi yang dimiliki.

Resiliensi merupakan faktor yang sangat berperan dalam memberikan kemampuan individu untuk bertahan, bangkit, dan mampu mengatasi berbagai permasalahan dengan kondisi bagaimanapun sulitnya, sehingga mahasiswa dapat terhindar dari efek negatif yang ditimbulkan dari kesulitan tersebut. Ruswahyuningsih dan Afiatin (2015) berpendapat bahwa penerimaan diri yang positif dan kemampuan memaknai dengan baik permasalahan yang dihadapi adalah tanda bahwa individu tersebut memiliki resiliensi. Salah satu faktor yang dapat mendukung adanya resiliensi dalam individu adalah dukungan sosial yang diperoleh dari lingkungan sekitar, seperti keluarga, teman, dan komunitas. Namun, hal ini tidak lantas dengan mudah membentuk level resiliensi di semua individu. Beberapa individu masih memerlukan bantuan orang lain atau tim profesional ketika menghadapi permasalahan yang dianggap berat.

Salah satu pendekatan yang dapat membangun resiliensi mahasiswa adalah layanan konseling. Azmanbahauddin (2012) mengemukakan bahwa layanan konseling merupakan salah satu upaya tepat bagi individu yang mengalami kondisi keputusasaan, kerapuhan, dan ketidakberdayaan dalam hidupnya. Walau bagaimanapun layanan konseling merupakan proses pemberian bantuan terhadap seseorang yang mengalami masalah yang bermuara kepada proses penyelesaian masalah. Namun sayangnya layanan konseling terkadang tidak efektif karena beberapa kendala, seperti: memerlukan waktu yang cukup lama, bertemu langsung dengan konselor dalam upaya pemecahan masalah, adanya kendala psikologis subjek (klien) dalam mengutarakan sejumlah rahasia pribadinya; terkadang penanganan masalahnya bersifat trial

and error. Oleh karena itu perlu diupayakan bentuk layanan konseling yang dapat mengarahkan individu untuk membantu dirinya sendiri dalam upaya pemecahan masalahnya secara efektif.

Oleh karena itu perlu diupayakan bentuk konseling yang dapat mengarahkan mahasiswa untuk membantu dirinya sendiri dalam membangun atau meningkatkan resiliensinya. Konseling al-Qur'an merupakan salah satu model konseling Islami yang diharapkan mampu membangun resiliensi. Walaubagaimanapun al-Qur'an adalah pedoman hidup (way of life) dalam memberikan jalan terang kepada ummat manusia. Al-Qur'an adalah petunjuk bagi orang-orang yang bertaqwa dan juga petunjuk bagi ummat manusia. Hal ini tersebut di dalam al-Qur'an Surah (2: 2 dan 185). Dijelaskan oleh Qardhawi (1999) bahwa al-Qur'an memuat berbagai macam penjelasan tentang banyak persoalan dan merangkum banyak kebenaran didalamnya, maka pada saat itu ia akan menyadari betapa besarnya manfaat Al-Qur'an bagi kehidupan. Menurutnya, al-Qur'an sesungguhnya sumber solusi bagi setiap persoalan hidup manusia.

## METODE PENELITIAN

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan menggunakan quasi eksperimen *one Group Pretest-Posttest design* (Cook dan Campbell, 1986; Suryabrata, 2003). Dalam rancangan ini digunakan satu kelompok subyek. Pertama-tama dilakukan pengukuran resiliensi, lalu dikenakan perlakuan untuk jangka waktu tertentu kemudian dilakukan pengukuran resiliensi untuk kedua kalinya. Untuk lebih jelasnya rancangan quasi eksperimen tersebut dapat digambarkan sebagai berikut:

**Tabel 1.** Rancangan Quasi Eksperimen

Kelompok	Pretest	Treatment	Posttest
Kqex	T <sub>1</sub>	X	T <sub>2</sub>

### Keterangan:

Kq<sub>ex</sub>: Kelompok Eksperimen

X : *Treatment* Konseling al-Qur'an

T<sub>1</sub> : *Pretest* Resiliensi

T<sub>2</sub> : *Posttest* Resiliensi

Subjek penelitian adalah mahasiswa Universitas Muslim Indonesia (UMI Makassar). Penelitian ini mengambil sampel sebanyak 40 mahasiswa dengan metode *purposive sampling*, artinya sampel dalam penelitian ini telah ditentukan kriterianya, yaitu mahasiswa beragama Islam yang resiliensinya berada pada kategori rendah. Alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala resiliensi yang terdiri atas 56 item. Namun setelah diuji cobakan maka jumlah item yang sah digunakan sebanyak 44 item yang memiliki item total di atas 0,30 dengan koefisien korelasi kesahihan butir skala bergerak dari 0.306 – 0.791. Sedangkan 12 aitem dinyatakan gugur karena korelasi item totalnya di bawah 0,30.

Adapun reliabilitas skala Resiliensi melalui teknik *Alpha Cronbach* diperoleh Alpha sebesar 0,913. Ini berarti bahwa skala resiliensi memiliki tingkat keandalan yang tinggi dan dapat digunakan dalam penelitian.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Berdasarkan hasil analisis data, data deskriptif menunjukkan bahwa pre tes resiliensi mahasiswa memiliki skor hipotetik minimal 44 dan maximal 176 dengan mean 110 serta SD

22. Adapun skor empiriknya adalah minimal 80.00 dan maximal 102.00 dengan mean 90.25 serta SD 4.53. Data deskriptif pos tes resiliensi mahasiswa memiliki skor hipotetik minimal 44 dan maximal 176 dengan mean 110 serta SD 22. Adapun skor empiriknya adalah minimal 115.00 dan maximal 138.00 dengan mean 125.65 serta SD 6.04. Untuk lebih jelasnya terlihat pada table di bawah ini:

**Tabel 2.** Deskripsi Data Resiliensi

Resiliensi	Skor hipotetik		Mean	SD	Skor empirik		Mean	SD
	min	max			min	max		
	Pre-tes	44			176	110		
Pos-tes	44	176	110	22	115.00	138.00	125.65000	6.04

Adapun kategorisasi resiliensi mahasiswa sebelum dan sesudah pelatihan konseling al-Qur'an dapat diketahui melalui tabel 3.

**Tabel 3.** Kategorisasi Resiliensi Mahasiswa

Skor	Kategori	Kelompok Eksperimen			
		Pre tes	%	Pos tes	%
151 – 176	Sangat Tinggi	-	-	-	-
124 – 150	Tinggi	-	-	23	57.5
97 – 123	Sederhana	3	7.5%	17	42.5
70 – 96	Rendah	37	9.5%	-	-
47 – 69	Sangat Rendah	-	-	-	-
Total		40	100%	40	100%

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa resiliensi mahasiswa sebelum pelatihan konseling al-Qur'an 37 orang atau 9.5% berada pada kategori resiliensi rendah dan setelah mengikuti pelatihan konseling al-Qur'an 23 orang (57.5%) berada pada kategori resiliensi tinggi dan 17 orang (42%) berada pada kategori resiliensi sederhana.

Hasil uji hipotesis penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan skor mean resiliensi mahasiswa sebelum dan sesudah pelatihan konseling al-Qur'an. Untuk lebih jelasnya dapat diketahui seperti pada tabel 4.

**Tabel 4.** Perbedaan Skor Resiliensi Mahasiswa

Variabel	Kelompok Eksp	N	Mean	SD	df	t	Sig
Resiliensi	Pre tes	40	90.25000	4.53	39	-30.004	0.000
	Pos tes	40	125.65000	6.04			

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan ada perbedaan signifikan skor mean pre tes resiliensi dan pos tes resiliensi dengan nilai,  $t = -30.004$ ,  $p < 0.0001$ . Keputusan ini menunjukkan skor mean pre tes resiliensi dan pos tes resiliensi adalah lebih tinggi yaitu 125.65000 berbanding skor mean pre tes yaitu 90.25000. Ini berarti bahwa hipotesis diterima.

## Pembahasan

Temuan dalam penelitian ini memperkuat hasil penelitian sebelumnya yang menjelaskan bahwa konseling al-Qur'an memberikan dampak positif terhadap penyelesaian masalah (*problem solving*) yang dialami oleh individu (Ahmad dan Yasser, 2017). Hasil penelitian Budiharto (2012) juga menunjukkan bahwa Konseling Qur'ani terbukti dapat meningkatkan kebermaknaan hidup mahasiswa muslim dengan hasil uji analisis *two-independent samples-tests* dari *Man Whitney*, gain score menunjukkan skor  $Z = -2.860$ ,  $p = 0.003$  ( $p < 0.001$ ). Hasil penelitian lain yang pernah dilakukan oleh Budiharto dan Anggraini (2007) mengenai efektivitas konseling Qur'ani untuk meningkatkan kesadaran diri mahasiswa menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kesadaran diri mahasiswa melalui konseling al-Qur'an. Hasil penelitian Noffiyanti (2020) juga menunjukkan bahwa al-Qur'an dapat membimbing dalam mengendalikan emosi amarah seseorang.

Signifikansi efektivitas konseling al-Qur'an sesuai dengan pandangan Qardhawy (1999) yang menyebutkan bahwa siapa yang membaca al-Qur'an dan mentadabburinya maka seseorang akan menemukan petunjuk dengan penuh keyakinan bahwa al-Qur'an adalah faktor yang dapat memberikan pengaruh positif, dapat meluruskan kembali pemahaman dan perilaku yang keliru dan dapat memberikan koreksi pemahaman yang salah. Sementara itu Sayyid Qutub (2004) mengemukakan bahwa sesungguhnya al-Qur'an merupakan kitab yang penuh hikmah. Dia mendidik dan memberikan hikmah sesuai dengan akal dan jiwa manusia. Al-Qur'an mampu memberikan stimuli lahirnya energi baru bagi manusia sambil mengarahkan ke jalan yang benar.

Az-Zahrani (2005) menyebutkan bahwa al-Qur'an adalah kitab yang mampu membentuk individu yang memiliki prinsip dan nilai-nilai kemanusiaan yang mulia, menjadi individu yang kuat dan penuh kedisiplinan, dapat memberikan kekuatan jiwa yang besar dan membangkitkan emosi serta energi positif di dalam dirinya. Setiawan dan Ahmad (2020) menegaskan pula bahwa konseling pendekatan al-Qur'an bukan hanya sebatas menangani permasalahan-agama semata tetapi konseling pendekatan al-Qur'an dapat menjadi solusi dari berbagai permasalahan yang meliputi kehidupan manusia.

Berkait dengan pandangan tersebut, maka benarlah firman Allah Swt di dalam al-Qur'an al-Karim Surah al-Baqarah ayat 185 yang artinya:

*“(Beberapa hari yang ditentukan itu ialah) bulan Ramadhan, bulan yang di dalamnya diturunkan (permulaan) al-Qur'an sebagai petunjuk bagi manusia dan penjelasan-penjelasan mengenai petunjuk itu dan pembeda (antara yang hak dan yang bathil).”*

Oleh karena itu apabila kitab al-Qur'an dijadikan sebagai pedoman dalam kehidupan, maka hal-hal tersebut diatas dan gangguan penyakit khususnya di bidang kesehatan jiwa akan mudah diatasi.

## KESIMPULAN

Penelitian yang dilakukan terhadap mahasiswa mengenai efektivitas konseling al-Quran terhadap resiliensi menunjukkan bahwa konseling al-Quran memberikan pengaruh yang

signifikan terhadap resiliensi. Terdapat perbedaan resiliensi mahasiswa antara sebelum dan sesudah pemberian konseling al-Quran, dimana terdapat peningkatan resiliensi mahasiswa setelah diberikan konseling al-Quran.

## REFERENCE

- Abdul Baqi, Muhammad Fuad (2011). *Al- Lu'lu' Wal Marjan: Mutiara Hadits Shahih Bukhari dan Muslim*. Jakarta: Umul Qura'.
- Ahmad dan Yasser (2017). *Problem Solving Berbasis Konseling al-Qur'an*. *Konseling Religi Jurnal Bimbingan Konseling Islam*. Vol. 8 (1), h. 45-64.
- Al-Qur'an al Karim.
- Ash-Shidieqy, Tengku Hasby (1990). *Pedoman Dzikir dan Do'a*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Azmanbahauddin. 2012. *Layanan Bimbingan dan Konseling Berbasis Telepon*. *Opini*. <http://aznanbahauddin.wordpress.com> [Diakses tanggal 27/03/2014].
- Azwar, S (2000). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Az-Zahrani, Musafir bin Said. (2005). *Konseling Terapi*. Diterjemahkan oleh: Sari Narulita. Jakarta: Gema Insani Press.
- Connor & Davidson (2003). *Development of The New Resilience Scale : The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)*. *Journal of Depression and Anxiety*. Vol 18 : 76-83.
- Cook, D.T and Campbell, T.D (1979). *Quasi- Experimentation: Design and Analysis Issues for Field Settings*. Boston: Houghton Mifflin Company.
- El-Ashary, Tohirin (2013). *Manusia Mencari Tuhan*. *Opini*. <http://filsafat.kompasiana.com>. [Diakses tanggal 17/03/2014].
- Erhamwilda (2009). *Konseling Islam*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Faqih, A.R (2001). *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*. Jogjakarta : UII press.
- Grotberg, E.H (1999). *Tapping Your Inner Strength*. Oakland : New Harbinger Publication, Inc.
- Hadi, S (2000). *Statistik*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Lauddin, Abu Bakar. 2010. *Dasar-dasar Konseling: tinjauan teori dan praktek*. Bandung: Cita Pustaka Media Perintis.
- Lu'ay, Farid (2011). *Al-Qur'an dan Kesehatan Jiwa*. *Opini*. <http://luaydpk.wordpress.com> [Diakses tanggal 17/03/2014].
- Muhammad Ali al-Shabuni, Muhammad Ali (1988). *al-Tibyan fi Ulum al-Qur'an*. Diterjemahkan oleh: Muhammad Qadirun Nur dengan judul *Ikhtisar Ulumul Qur'an*. Jakarta: Pustaka Amani.
- Noffiyanti. (2020). *Marah dan Penyembuhan dalam Al-Qur'an (Perspektif Bimbingan dan Konseling Islam)*. *Ristekdik Jurnal Bimbingan dan Konseling*. Vol. 5 (2), h. 172-184.
- Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 30 Tahun 1990. *Tentang Pendidikan Tinggi*.
- Qardhawi, Yusuf (1999). *Kaifa Nata'amalu Ma'a al-Qur'ani al-Adzhim*. Diterjemahkan oleh: Abdul Hayyie al-Kattani dengan judul *Berinteraksi dengan Al-Qur'an*. Jakarta: Gema Insani Press.
- Reivich, K & Shatte, A (2002). *The Resilience Factor ; 7 Essential Skill For Overcoming Life's Inevitable Obstacle*. New York, Broadway Books
- Ruswahyuningsih, M. C. & Afiatin, T. (2015). *Resiliensi pada Remaja Jawa*. *Gadjah Mada Journal of Psychology*, 1(2): 96-105.
- Salafudin (2009). *Implementasi Syariat Islam Sebagai Solusi untuk Mengatasi Krisis Lingkungan*. *Jurnal Religia*, 12 (1): 1-12.
- Sayyid Quthub. T.t. *Tafsir fi Zilal al- Qur'an*. Juz VI Libanon: Darul Ahya'.

- Setiawan, A,M dan Ahmad, I,K. (2020). Pengantar Bimbingan dan Konseling Pendekatan Qur'ani dalam Berbagai Kekhasan dan Setting Kehidupan. Yogyakarta: Depublish.
- Shihab, Muhammad Quraish (2002). Tafsir Al-Misbah. Jilid VI. Jakarta: Lentera Hati.
- Suryabrata, S (2003). Pengembangan Alat Ukur Psikologi. Yogyakarta: Andi Offset.
- Sutoyo, Anwar (2013). Bimbingan dan Konseling Islami. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Wajiran (2012). Manusia Makhluk Paling Lemah. Opini. <http://filsafat.kompasiana.com> [Diakses tanggal 17/03/2014].
- Widuri, Erlina Listyanti (2012). Regulasi Emosi dan Resiliensi Mahasiswa Tahun Pertama. Jurnal Humanitas. Vol IX (2): 147-156.
- Yu, X & Zhang. J (2007). Factor Analysis and Psychometric Evaluation of The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) with Chinese People. Journal of Social Behavior and Personality,35 (1), 19-30.
- Zuliana, Belia (2013). Permasalahan Mahasiswa. Artikel. <http://citizennews.suaramerdeka.com> [Diakses tanggal 15/03/2014].