Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
p-ISSN: 3124-9930, e-ISSN: 3124-9892
Volume 1, Nomor 2, (Agustus 2026): 568-578
https://ejournal.darulfaizin.or.id/index.php/jiwara

Trust Issue pada Remaja dalam Perspektif Bimbingan Konseling Islam: Kajian Faktor Penyebab dan Strategi Penanganan

Siti Afifatul Ummah[1], Pudji Rahmawati[2]
[1,2] Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

INFO ARTIKEL

Riwayat artikel:
Diterima : 29/08/2026
Direvisi : 19/10/2026
Dipublikasikan : 18/11/2026

Kata kunci:
Trust Issue; Remaja; Bimbingan Konseling Islam; Psychospiritual Healing; Resiliensi Spiritual.

ABSTRAK

Remaja berada pada fase peralihan yang mudah terguncang oleh krisis kepercayaan *(trust issue)*. Krisis ini muncul dari akumulasi trauma relasional, disfungsi keluarga, perundungan, dan tekanan teman sebaya, sehingga memicu isolasi sosial, kecemasan eksistensial, serta melemahnya kehidupan spiritual. Kondisi tersebut menuntut penanganan yang tidak hanya memperbaiki perilaku, tetapi juga memulihkan batin secara menyeluruh. Penelitian ini bertujuan menelaah dinamika psikososial yang melatarbelakangi trust issue pada remaja dan merumuskan strategi penanganan holistik melalui Bimbingan Konseling Islam (BKI). Dengan metode studi literatur *(library research)* dan analisis isi terhadap berbagai sumber ilmiah mutakhir, kajian ini menemukan bahwa krisis kepercayaan berakar pada kegagalan pembentukan basic trust, kelekatan yang tidak aman *(insecure attachment)*, distorsi kognitif berupa prasangka buruk *(su'uzhan)*, dan renggangnya kelekatan transendental *(tsiqah billah)*. Strategi penanganan dalam BKI disusun secara sistematis dalam kerangka psychospiritual healing yang terdiri atas empat tahap saling berkaitan, yaitu tazkiyatun nafs dan terapi pemaafan, rekonstruksi kognitif berbasis husnuzhan, penguatan tsiqah billah dan tawakal sebagai sandaran rasa aman utama (ultimate security), serta penerapan healthy boundaries berlandaskan adab Islam. Pendekatan ini terbukti membangun ketahanan mental jangka panjang yang lebih kuat dibandingkan psikoterapi sekuler konvensional, karena rasa aman konseli dilabuhkan pada sandaran transendental yang tidak berubah, dan menjadi rujukan bagi guru BK serta praktisi konseling.

Penulis Korespondensi:
Siti Afifatul Ummah
Email: afifahhummh@gmail.com

PENDAHULUAN

Masa remaja merepresentasikan fase peralihan yang bersifat multidimensional, meliputi aspek biologis, kognitif, afektif, dan sosial, dengan intensitas perubahan yang ekstrem sekaligus diliputi gejolak psikologis yang mendalam. Dalam rentang perkembangan tersebut, individu dihadapkan pada rangkaian tugas krusial, terutama pencarian jati diri *(identity versus role confusion)* serta pembentukan relasi interpersonal yang semakin kompleks, intim, dan otonom di luar lingkup keluarga inti. Kebutuhan afektif untuk membangun hubungan sosial yang dilandasi saling percaya *(mutual trust)*, loyalitas, dan keterbukaan dengan kelompok sebaya menempati posisi esensial. Namun, dinamika pergaulan remaja jarang berlangsung secara linear maupun harmonis. Beragam pengalaman kekecewaan relasional mulai dari pengkhianatan sahabat

p-ISSN: 3124-9930
e-ISSN: 3124-9892

dekat, penolakan sosial di lingkungan sekolah *(peer rejection)*, perundungan, hingga pola keluarga disfungsional berupa konflik interparental yang berkepanjangan atau perceraian orang tua *(broken home)* kerap meninggalkan jejak luka emosional yang dalam dan memicu kerentanan psikologis yang signifikan (Vatarisa & Selian, 2025). Kondisi traumatik semacam ini berpotensi melahirkan krisis kepercayaan diri maupun sosial yang secara populer dikenal sebagai trust issue.

Trust issue pada remaja tidak lagi terbatas pada kewaspadaan yang adaptif sebagai mekanisme proteksi diri. Sebaliknya, gejala tersebut telah berkembang menjadi pola pertahanan maladaptif *(over-defense mechanism)* yang secara aktif menghambat kemampuan individu untuk membangun relasi sehat di masa mendatang. Remaja yang mengalami gangguan ini umumnya memperlihatkan ketakutan kronis dan berlebihan terhadap pengkhianatan, kesulitan ekstrem dalam mengekspresikan kerentanan *(vulnerability)*, serta skeptisisme yang menetap terhadap niat baik orang lain. Dari sudut pandang psikologi perkembangan, mereka kerap mengalami hambatan dalam membentuk kelekatan aman *(secure attachment)*, sehingga cenderung menarik diri dari interaksi sosial atau menampilkan perilaku defensif yang agresif (Narmada et al., 2025). Apabila tidak ditangani melalui intervensi yang memadai dan terstruktur, dampaknya terbukti sangat merusak: isolasi sosial, peningkatan ansietas, distorsi citra diri, depresi klinis, hingga munculnya ide bunuh diri *(suicidal ideation)*. Dalam perspektif yang lebih luas, krisis kepercayaan ini tidak hanya merusak dimensi hubungan horizontal antarmanusia *(hablum minan nas)*, melainkan juga melemahkan aspek spiritualitas individu. Kerapuhan rasa percaya sering bereskalasi menjadi sikap su'uzhan atau prasangka buruk tidak semata terhadap sesama makhluk, tetapi juga bergeser menjadi hilangnya ketenangan batin dalam menerima takdir dan ketentuan Allah SWT *(su'uzhan billah)*.

Berbagai kajian psikologi konvensional dan literatur kesehatan mental kontemporer telah menelaah penanganan krisis kepercayaan melalui pendekatan psikoterapi seperti *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)*, terapi berbasis trauma *(trauma-informed therapy)*, serta restrukturisasi kognitif. Literatur psikologi modern menegaskan efektivitas pendekatan-pendekatan tersebut dalam memetakan distorsi pola pikir dan meregulasi respons emosional negatif pada level perilaku lahiriah (Lanongbuka & Luma, 2024). Namun demikian, terdapat kesenjangan penelitian *(research gap)* yang fundamental. Pendekatan-pendekatan tersebut cenderung berfokus semata pada ranah perilaku empiris, modifikasi kognisi rasional, dan mekanisme pertahanan psikologis yang bersifat sekuler, tanpa menyentuh akar transendental serta dimensi keimanan yang menjadi pilar utama dalam struktur kepribadian remaja Muslim (Vatarisa & Selian, 2025). Sebagaimana diungkapkan dalam riset kesehatan mental remaja, pendekatan psikologis murni cenderung meletakkan rasa aman *(sense of security)* pada sandaran material, validasi sosial, atau figur manusia yang pada hakikatnya temporal, rapuh, dan penuh ketidakpastian. Akibatnya, pemulihan yang dicapai sering bersifat superfisial dan rentan kambuh ketika individu kembali menghadapi kekecewaan sosial di kemudian hari.

Berangkat dari kekosongan teoretis dan praktis tersebut, kebaruan *(novelty)* artikel ini terletak pada penawaran model intervensi holistik yang mengintegrasikan dimensi psikologis, emosional, dan spiritualitas Islam melalui kerangka Bimbingan Konseling Islam (BKI). BKI hadir sebagai alternatif solusi komprehensif yang memandang pemulihan rasa percaya *(tsiqah)* tidak akan tuntas apabila hanya mengandalkan rasionalitas semata; pemulihan tersebut harus berakar pada penguatan sandaran transendental kepada Sang Pencipta melalui konsep tsiqah billah (Rizqi & Khayati, 2025). Melalui internalisasi nilai-nilai keislaman seperti *tazkiyatun nafs* (pembersihan jiwa dari kotoran batin dan residu emosional masa lalu), *husnuzhan* (pembiasaan prasangka baik terhadap sesama maupun ketetapan Ilahi), *tawakal* (penyerahan diri secara total setelah ikhtiar maksimal), serta budaya pemaafan (ma'af) untuk meredakan dendam psikologis, BKI menawarkan kerangka yang tidak sekadar merekonstruksi kognisi konseli, tetapi juga memulihkan ketenangan batin secara spiritual *(psychospiritual healing)*. Pendekatan berbasis nilai Islam ini sejalan dengan temuan riset mutakhir mengenai efektivitas strategi BKI dalam mengurangi berbagai gangguan psikologis pada remaja. Berdasarkan rumusan masalah yang ditetapkan, artikel ini berfokus pada analisis faktor penyebab serta

p-ISSN: 3124-9930
e-ISSN: 3124-9892

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan pendekatan kualitatif melalui rancangan studi pustaka. Pemilihan rancangan tersebut dilandasi oleh orientasi utama kajian yang bertujuan menguraikan, mensintesis, sekaligus merumuskan kerangka teoretis dan konseptual Bimbingan Konseling Islam dalam merespons fenomena trust issue di kalangan remaja berdasarkan penelusuran literatur ilmiah yang mendalam.

Proses pengumpulan data dilaksanakan secara terstruktur melalui penelusuran berbagai sumber pustaka yang relevan. Data primer diambil dari ayat-ayat Al-Qur'an serta Hadis Nabi SAW yang membahas konsep *tsiqah, husnuzhan, tazkiyatun nafs,* dan *tawakal*, dilengkapi dengan literatur teoretis mengenai Bimbingan Konseling Islam. Adapun data sekunder diperoleh dari artikel-artikel jurnal ilmiah nasional terakreditasi SINTA maupun jurnal internasional bereputasi yang terbit dalam kurun waktu lima tahun terakhir dan membahas dinamika psikologis remaja, trauma akibat pengkhianatan interpersonal, serta efektivitas pendekatan konseling berbasis Islam.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui studi dokumentasi sekaligus penelusuran literatur berbasis kata kunci, antara lain "trust issue remaja", "bimbingan konseling Islam", "husnuzhan", "tazkiyatun nafs", dan "trauma relasional", pada beragam database akademik. Setelah literatur terkumpul, dilakukan seleksi serta reduksi data guna menjamin validitas dan kesesuaian substansi materi dengan rumusan masalah penelitian.

Analisis data memanfaatkan teknik analisis isi yang dipadukan dengan pendekatan hermeneutik-interpretatif. Analisis isi berfungsi memetakan kategori faktor penyebab trust issue baik dari perspektif psikologi perkembangan maupun konseling Islam. Sementara pendekatan hermeneutik-interpretatif dimanfaatkan untuk mentransformasikan teks-teks keagamaan dan prinsip-prinsip spiritual Islam menjadi formulasi strategi penanganan konseling yang aplikatif, logis, dan responsif terhadap kebutuhan emosional remaja. Triangulasi teori dan literatur dijalankan sepanjang proses analisis guna menjaga keabsahan data sekaligus objektivitas penarikan kesimpulan. Strategi penanganan trust issue pada remaja dalam perspektif Bimbingan Konseling Islam.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Dinamika Psikososial serta Determinan *Trust Issue* pada Remaja

Krisis kepercayaan atau "trust issue" pada masa remaja merepresentasikan kondisi psikologis yang bersifat kompleks dan multidimensional. Kondisi ini ditandai oleh ketidakmampuan yang bersifat kronis dalam menaruh rasa percaya terhadap individu lain maupun lingkungan sosial di sekitarnya (Varillas, 2021; Monroy, 2021). Fenomena tersebut bukanlah sesuatu yang muncul secara tiba-tiba, melainkan merupakan hasil akumulasi dari luka psikologis serta kegagalan dalam proses adaptasi relasional yang terjadi sepanjang fase perkembangan transisional. Tinjauan dari psikologi perkembangan kontemporer sekaligus Bimbingan Konseling Islam menunjukkan bahwa dinamika krisis kepercayaan ini bersumber dari interaksi antara tekanan psikososial eksternal dan pergolakan internal pada ranah psikospiritual-kognitif individu.

Secara teoretis, akar kegagalan dalam membangun kepercayaan selama masa remaja dapat dilacak melalui sejumlah kerangka psikologis utama. Erik Erikson menekankan bahwa fondasi kemampuan membedakan antara kepercayaan dan ketidakpercayaan telah diletakkan sejak tahap awal kehidupan. Ketika rasa aman gagal dibangun pada masa kanak-kanak awal, dan kemudian diperburuk oleh gejolak krisis identitas di masa remaja, individu cenderung mengalami regresi berupa kecurigaan mendalam terhadap berbagai bentuk komitmen sosial (Hidayat et al., 2025). Perspektif ini diperkuat oleh Teori Kelekatan John Bowlby. Menurut teori tersebut, kualitas kelekatan awal dengan pengasuh utama membentuk model kerja internal individu. Apabila kelekatan tersebut bersifat tidak aman atau mengalami kerusakan, remaja cenderung memandang figur di luar lingkungan keluarga sebagai ancaman potensial yang dapat sewaktu-waktu menolak atau mengkhianati mereka (Theofani & Rohayani, 2025). Teori

p-ISSN: 3124-9930
e-ISSN: 3124-9892

Pembelajaran Sosial Albert Bandura selanjutnya menjelaskan bahwa perilaku defensif yang berlebihan serta mekanisme pertahanan diri yang kaku pada remaja terbentuk melalui proses observasi dan pengalaman langsung. Paparan terhadap pengkhianatan interpersonal atau perundungan mendorong remaja menginternalisasi rasa takut secara mendalam, sehingga mereka memilih membangun batasan emosional yang sangat ketat sebagai strategi proteksi diri (Suhirman et al., 2025).

Dari sisi faktor eksternal, lingkungan keluarga dan relasi sosial memegang peranan sentral. Keluarga berfungsi sebagai mikrokosmos sosial pertama tempat anak mempelajari makna loyalitas dan keterbukaan. Ketika lingkungan domestik diwarnai oleh ketiadaan figur ayah secara fisik maupun psikologis, atau oleh konflik interparental yang berlangsung kronis, remaja kehilangan figur yang dapat diandalkan sebagai tempat berlindung yang aman. Pengalaman traumatis semacam itu memperkecil kemungkinan terbentuknya kelekatan yang aman, sehingga remaja menggeneralisasi bahwa hampir seluruh hubungan interpersonal pada akhirnya akan berujung pada kekecewaan dan pengabaian (Mohd Zin et al., 2024) . Memasuki fase remaja, orientasi sosial mengalami pergeseran signifikan dari orang tua menuju kelompok sebaya. Kebutuhan yang mendesak akan penerimaan sosial dan ruang untuk mengekspresikan kerentanan diri sering kali berbenturan dengan realitas pergaulan yang bersifat toksik. Pengalaman dikhianati oleh sahabat dekat, menjadi korban pengucilan sosial, atau mengalami perundungan secara berulang meninggalkan bekas luka neuro-emosional yang dalam. Kondisi tersebut memicu respons ketakutan terkondisi, di mana kedekatan emosional dipersepsikan secara keliru sebagai bentuk kerentanan yang mengundang bahaya (Hidayat et al., 2025). Tekanan ini semakin diperparah oleh distorsi realitas digital dan ekosistem media sosial kontemporer. Fenomena relasional modern seperti pelanggaran privasi secara daring, manipulasi emosional dalam pertemanan virtual, serta paparan narasi hubungan beracun menimbulkan trauma sekunder. Akibatnya, remaja menyerap keyakinan sinis bahwa ketulusan merupakan sesuatu yang sangat langka.

Selain faktor eksternal, dinamika ”trust issue” juga digerakkan oleh faktor internal yang bersumber dari ranah psikospiritual dan kognitif-nafsiyah. Dari sudut pandang psikologi kognitif dan konseling Islam, krisis kepercayaan berakar pada bias dalam pemrosesan informasi yang menghasilkan distorsi kognitif. Pikiran otomatis negatif mendominasi kesadaran remaja, sehingga kewaspadaan yang semula wajar berubah menjadi generalisasi yang irasional. Remaja secara otomatis mengasumsikan bahwa setiap individu yang mendekati mereka menyimpan motif tersembunyi yang merugikan. Akibatnya, mereka menutup rapat pintu komunikasi dan empati sosial. Dalam konteks kecemasan sosial, respon kognisi dan afeksi yang tidak terkendali membuat individu menghindari interaksi sosial (Apriyadi, 2022). Secara lebih mendalam, keruntuhan kepercayaan terhadap sesama manusia kerap merembes dan merusak dimensi spiritualitas remaja. Ketika kekecewaan sosial datang beruntun tanpa henti, remaja yang rapuh secara psikospiritual mulai mempertanyakan keadilan, kasih sayang, dan takdir Ilahi. Ketidakmampuan menerima kepahitan hidup kemudian bereskalasi menjadi krisis “tsiqah billah”, yakni hilangnya keyakinan terhadap hikmah dan perlindungan Allah SWT. Pada akhirnya, remaja terjebak dalam rasa curiga yang menyiksa, kecemasan eksistensial, serta perasaan terisolasi di tengah dunia yang mereka anggap kejam dan tanpa arah.

2. Formulasi Strategi Penanganan Trust Issue dalam Perspektif Bimbingan Konseling Islam

Krisis kepercayaan (*trust issue*) pada remaja merupakan persoalan berlapis yang menyangkut emosi, cara berpikir, relasi sosial, dan makna hidup. Penanganannya pun menuntut pendekatan yang tidak berhenti pada perubahan perilaku yang tampak. Bimbingan Konseling Islam (BKI) menawarkan intervensi holistik yang menjangkau dimensi transendental, penyucian jiwa, dan pemulihan eksistensial konseli secara utuh, bukan sekadar perbaikan perilaku lahiriah atau restrukturisasi kognitif yang bercorak sekuler. Psikoterapi konvensional cenderung membatasi pemulihan pada penyesuaian fungsi emosi dan kognisi di level permukaan. BKI justru memandang krisis kepercayaan sebagai gejala terganggunya keseimbangan psikospiritual (*tazkiyatun nafs*) sekaligus renggangnya kelekatan transendental individu dengan Sang Pencipta

p-ISSN: 3124-9930
e-ISSN: 3124-9892

(Syifa & Nurjannah, 2024). Dengan sudut pandang ini, luka akibat pengkhianatan tidak hanya dipahami sebagai pengalaman interpersonal yang menyakitkan, tetapi juga sebagai guncangan terhadap rasa aman dan arah hidup dalam konseling.

Atas dasar itu, pemulihan kepercayaan (*rebuilding trust*) dalam kerangka konseling Islam dirancang sebagai *psychospiritual healing* yang integratif menggabungkan dimensi psikologis dan spiritual secara holistik (Azmi & Wahab, 2020; Ainul, 2017). Pendekatan ini sejalan dengan psikologi Islam yang berakar pada etika Qur'ani, menekankan pentingnya taqwa, refleksi diri, dan pertumbuhan spiritual sebagai kerangka pengembangan resiliensi (Al-Thani, 2025). Tujuannya adalah mengembalikan ketenangan batin (*tuma'ninah*) dan menumbuhkan kembali resiliensi emosional konseli melalui empat tahapan yang sistematis berikut. Urutan tahapan ini penting: beban emosional perlu diurai lebih dahulu, pola pikir ditata sesudahnya, lalu sandaran spiritual diperkuat, dan semuanya dikonkretkan dalam keterampilan relasi sehari-hari. Keberhasilan setiap tahap sangat dipengaruhi kematangan tahap sebelumnya, menjadikan urutan ini tidak dapat dipertukarkan (Azwar & Abdurrahman, 2022; Haryati et al., 2022).

a. *Tazkiyatun Nafs* (Pembersihan Batin) dan Terapi Pemaafan (*Forgiveness Therapy*)

Pemulihan psikologis yang diawali dengan *tazkiyatun nafs* merupakan pendekatan yang berakar kuat dalam tradisi psikologi Islam. Secara etimologis*, tazkiyatun nafs* berarti penyucian jiwa dari segala kotoran batin, termasuk emosi negatif, dendam, dan amarah yang terpendam (Hasan & Tamam, 2018; Ghofar & Azhar, 2018). Al-Ghazali mendefinisikan proses ini sebagai pengosongan diri dari akhlak tercela *(takhliyatun nafs)* sebelum diisi dengan akhlak mulia (Musrifah, 2019; Haque et al., 2024). Pada tahap ini, konselor berperan dalam menyediakan ruang katarsis emosional yang aman, empatik, dan bebas penghakiman. Dalam ruang itu, remaja merasa divalidasi untuk mengungkapkan luka psikologis yang selama ini dipendam sendirian. Katarsis semacam ini penting karena emosi yang belum terungkap sulit diolah, apalagi dilepaskan. Sikap konselor yang menerima tanpa menghakimi juga menjadi pengalaman relasional yang baru bagi konseli, yaitu pengalaman bahwa berbagi luka dengan orang lain tidak selalu berujung pada kekecewaan.

Ketika beban emosional sudah terpetakan dengan jelas, konselor mengarahkan konseli pada terapi pemaafan berbasis spiritual. Remaja dibimbing untuk memahami konsep pemaafan secara jujur dan objektif. Memaafkan bukanlah bentuk pembenaran (*condonation*), pengabaian, ataupun penyelesaian secara hukum atas kesalahan pihak lain. Pemaafan memungkinkan individu memutuskan untuk tidak membiarkan tindakan orang lain mengendalikan hidupnya (Cathrina & Basaria, 2024), sehingga berfungsi sebagai sarana pembebasan diri *(self-liberation)* dari ikatan trauma masa lalu (Ersan & Yulia, 2023). Pemahaman ini membantu konseli menyadari bahwa melepaskan dendam tidak berarti menyangkal rasa sakit yang pernah dialami. Konseli diajak melepaskan identitas sebagai "korban yang terus terikat pada kejahatan masa lalu", lalu mengalihkan energi emosionalnya untuk menata masa depan dengan jiwa yang lebih lapang, bersih, dan berdaya. Dengan demikian, pemaafan dipahami sebagai proses bertahap yang tumbuh seiring kesiapan konseling, bukan tuntutan yang dipaksakan sejak awal sesi.

b. Rekonstruksi Kognitif Berbasis Internalisasi Nilai *Husnuzhan*

Setelah beban emosional berangsur reda, konseling berlanjut pada restrukturisasi pola pikir (*cognitive restructuring*) yang dipadukan dengan internalisasi nilai *husnuzhan* (berprasangka baik). Trauma pengkhianatan kerap menghasilkan pikiran otomatis negatif *(negative automatic thoughts)* yang bersifat disfungsional. Sebagaimana dijelaskan dalam perspektif kognitif, individu yang mengalami gangguan emosional cenderung mengembangkan distorsi kognitif dan bias pemrosesan informasi yang tidak akurat (Haikal, 2022; Rahmawati, 2022). Keduanya mendorong generalisasi yang irasional, yaitu anggapan bahwa setiap orang yang mendekat pasti menyimpan niat buruk (*su'uzhan*). Pola pikir seperti ini sering terasa sebagai bentuk perlindungan diri, padahal justru menutup peluang konseli untuk menjalin relasi yang sehat. Tanpa pengolahan pada tahap ini, pikiran otomatis negatif akan terus menjadi lensa yang menyaring setiap interaksi baru.

p-ISSN: 3124-9930
e-ISSN: 3124-9892

Konselor kemudian membantu konseli menguraikan dan menguji kesahihan asumsi negatif tersebut secara kritis. Remaja dilatih mengenali distorsi dalam pola pikirnya serta membedakan secara proporsional dan rasional antara figur toksik yang pernah melukai mereka dan orang-orang baru di lingkungan sosial saat ini yang berpotensi menjalin relasi yang sehat, jujur, dan positif . *Husnuzhan* dalam konteks ini tidak diajarkan sebagai kepolosan atau naivitas sosial. Ia ditanamkan sebagai sikap kognitif yang bijaksana, objektif, dan terukur dalam menilai niat serta perilaku orang lain, tanpa dikendalikan oleh prasangka yang berangkat dari rasa takut berlebihan (Syifa & Nurjannah, 2024). Dengan demikian, konseli belajar bahwa berhati-hati dan berprasangka baik dapat berjalan bersamaan. Sikap ini menjadi bekal penting agar konseli tidak menutup diri dari relasi yang bermakna.

c. Penguatan *Tsiqah Billah* dan Penanaman Tawakal

Tahap ketiga menjadi fondasi sekaligus puncak pemulihan spiritual dalam BKI, karena berfokus pada pengalihan sandaran rasa aman utama (*ultimate security*) konseli. Krisis kepercayaan terhadap sesama manusia sering berakar pada kekeliruan menggantungkan ekspektasi dan rasa aman yang mutlak kepada makhluk yang fana, lemah, dan penuh ketidakpastian. Melalui pembimbingan spiritual yang mendalam, konselor menanamkan kembali konsep *tsiqah billah* (kepercayaan penuh kepada Allah SWT) disertai sikap tawakal yang dinamis, yakni berikhtiar sungguh-sungguh lalu menyerahkan hasilnya kepada Allah. Tawakal sendiri bukan kepasrahan pasif, melainkan sikap dinamis: berikhtiar sungguh-sungguh lalu menyerahkan hasilnya kepada Allah (Arifin, 2022; Aziz, 2019). Konsep ini menegaskan bahwa Islam memerintahkan umatnya untuk berusaha sebaik mungkin, kemudian membulatkan hati bahwa seluruh kehidupan pada hakikatnya berasal dari Allah. Tawakal memberikan ketenangan dan kestabilan hati (Arifin, 2022), serta mencegah konseli terjebak dalam keputusasaan maupun ketergantungan berlebihan kepada sesama manusia (Hapsah et al., 2026).

Remaja diajak merekonstruksi pemaknaan atas takdir dan pengalaman pahit yang dialaminya. Manusia memang dapat mengecewakan dan mengkhianati, tetapi Allah SWT tetap menjadi tempat bersandar yang tidak pernah mengecewakan, dan di balik setiap ujian tersimpan hikmah Ilahi yang agung. Pemaknaan ini membantu konseli memandang pengalaman pahitnya bukan sebagai akhir, melainkan sebagai bagian dari perjalanan hidup yang memiliki makna. Keyakinan transendental ini, menurut berbagai kajian, efektif mereduksi kecemasan eksistensial (*qalaq*), memulihkan rasa berharga diri (*self-worth*), dan menumbuhkan ketenangan jiwa yang kokoh di tengah dinamika sosial yang tidak pasti.

d. Psikoedukasi *Healthy Boundaries* dan Adab Pergaulan Islam

Proses konseling ditutup dengan langkah konkret berupa pelatihan keterampilan sosial (*social skills training*) dan penataan batasan relasi yang sehat (*healthy boundaries*) yang selaras dengan prinsip adab pergaulan Islam. Tahap ini menjembatani pemulihan batin dengan kehidupan sosial nyata, sehingga hasil konseling tidak berhenti di ruang bimbingan. Pelatihan keterampilan sosial diakui sebagai salah satu cara efektif untuk mengurangi perilaku agresif dan maladaptif, serta membantu individu berinteraksi secara konstruktif di lingkungan sosialnya (Muthi et al., 2022). Dalam konteks ini, psikoedukasi praktis menjadi bekal awal bagi remaja untuk mengenali diri, memahami batasan privasi, dan mengembangkan keterampilan hidup (Nursiswati et al., 2022). Remaja diajarkan menetapkan batasan privasi, mengomunikasikan kebutuhan emosional dengan jelas, dan mengenali tanda-tanda awal hubungan yang tidak sehat (*red flags*).

Selain itu, konselor membimbing remaja memilih lingkungan pertemanan yang saleh, jujur, dan saling mendukung (*sahabat muqarrabin*). Lingkungan yang suportif berfungsi sebagai ruang latihan bagi konseli untuk menguji kembali kepercayaannya secara bertahap dan aman. Pada saat yang sama, konselor menumbuhkan komitmen dalam diri konseli untuk menjunjung tinggi kejujuran, keterbukaan, dan amanah ketika kembali berinteraksi di tengah masyarakat. Dengan demikian, pemulihan kepercayaan tidak hanya berarti konseli mampu memercayai orang lain kembali, tetapi juga menjadi pribadi yang layak dipercaya.

p-ISSN: 3124-9930
e-ISSN: 3124-9892

3. Diskusi Analitis dan Implikasi Praktis dalam Layanan Konseling

Perpaduan antara temuan empiris psikologi perkembangan dan kerangka teoretis Bimbingan Konseling Islam (BKI) membawa satu implikasi mendasar: krisis kepercayaan (*trust issue*) pada remaja tidak cukup ditangani sebagai persoalan teknis yang selesai dalam satu atau dua sesi. Trauma relasional, disfungsi keluarga, perundungan oleh teman sebaya, dan kerapuhan emosional di era digital saling berkaitan dan membentuk luka yang berlapis. Karena itu, intervensi yang hanya menyasar satu lapisan, misalnya perilaku yang tampak, berisiko meninggalkan akar persoalan tanpa tersentuh. Orientasi yang semula berhenti pada peredaan gejala dan perubahan perilaku jangka pendek perlu bergeser ke arah penyembuhan psikospiritual (*psychospiritual healing*) yang menyentuh dasar eksistensial manusia. Penilaian kritis terhadap berbagai aliran psikoterapi memunculkan sejumlah implikasi teoretis, filosofis, dan praktis yang patut dicermati oleh akademisi, guru Bimbingan dan Konseling (BK), dan praktisi kesehatan mental.

Perbedaan kedua sistem tampak jelas ketika BKI dibandingkan dengan psikoterapi sekuler yang sudah mapan, misalnya *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) konvensional. Keduanya berangkat dari asumsi epistemologis dan metodologis yang berbeda tentang hakikat manusia dan trauma, sehingga cara masing-masing merumuskan masalah, menetapkan tujuan, dan menilai keberhasilan pun berbeda. CBT sekuler terutama bekerja dengan mengidentifikasi distorsi kognitif, menata ulang pikiran otomatis, dan mengubah perilaku yang tampak. Rasa aman konseli dalam kerangka ini bersandar sepenuhnya pada rasionalitas empiris, penerimaan diri, dan dukungan sosial yang bersifat sekuler (Puspitasari, 2025). Pendekatan tersebut memang sistematis dan efektif untuk memetakan pola pikir irasional pada tataran permukaan. Namun, ia kerap mengabaikan dimensi eksistensial-transendental, padahal dimensi inilah yang menjadi jangkar terdalam bagi ketenteraman batin manusia. Ketika pertanyaan konseli menyangkut makna penderitaan, alasan mengapa ia dikhianati, atau tempat bersandar setelah kepercayaan runtuh, teknik kognitif-perilaku semata tidak selalu memiliki bahasa untuk menjawabnya. BKI menawarkan kerangka yang lebih luas karena memadukan rasionalitas kognitif, penyucian jiwa (*tazkiyatun nafs*), dan penautan diri kepada Tuhan dalam satu proses yang berjalan bersamaan.

Dari sisi ketahanan jangka panjang, model pemulihan yang hanya bertumpu pada pendekatan sekuler memiliki kelemahan mendasar. Remaja yang telah melewati masa krisis lewat psikoterapi konvensional sering kali masih menyimpan kerentanan laten. Kerentanan itu muncul kembali ketika mereka menghadapi pengkhianatan, penolakan, atau luka interpersonal yang baru (Biantoro & Arifuddin, 2025). Penyebabnya, sandaran rasa aman utama (*ultimate security*) mereka tetap ditempatkan pada manusia dan dunia empiris, yang sifatnya fana, berubah-ubah, dan sarat ketidakpastian. Selama fondasi ini tidak bergeser, pemulihan yang dicapai pada dasarnya bergantung pada stabilitas relasi di sekitar konseli, sesuatu yang tidak sepenuhnya dapat dikendalikan. Pada titik inilah BKI mengisi kekosongan tersebut melalui penguatan konsep *tsiqah billah*. Ketika kepercayaan kepada sesama runtuh oleh pengalaman pahit, hubungan transendental dengan Sang Pencipta menjaga remaja dari kehilangan arah dan makna hidup. Dengan demikian, mereka dapat membangun resiliensi spiritual yang kuat, tangguh, dan tidak mudah berputus asa saat menghadapi kesulitan.

Pada tataran metodologis, integrasi terapi berbasis Islam, seperti perpaduan *forgiveness therapy*, refleksi zikir, dan konseling naratif, terbukti secara empiris menurunkan ketegangan neuro-emosional akibat perundungan dan pengkhianatan masa lalu secara signifikan. Setiap komponen memiliki peran yang saling melengkapi: pemaafan membebaskan konseli dari ikatan emosi negatif, zikir menghadirkan ketenangan melalui kedekatan dengan Allah, dan konseling naratif memberi ruang untuk menata ulang cerita hidup. Pendekatan ini membantu konseli menyusun ulang narasi hidupnya yang getir menjadi proses pertumbuhan spiritual (*spiritual growth*) (Yandri et al., 2023). Terapi tafakkur dan upaya memaknai hikmah di balik takdir juga membuka ruang kontemplasi yang dalam. Lewat ruang itu remaja dapat memahami bahwa luka psikologis bisa menjadi sarana pendewasaan diri sekaligus penyucian jiwa. Semua ini menegaskan bahwa BKI tidak menolak capaian psikologi modern. BKI justru

p-ISSN: 3124-9930
e-ISSN: 3124-9892

menyempurnakannya dengan memberi dimensi transendental pada aspek kognitif dan afektif manusia (Lazuardi et al., 2025). Dengan kata lain, hubungan antara keduanya lebih tepat dipahami sebagai integrasi, bukan persaingan.

Secara praktis, temuan ini menjadi pegangan strategis bagi guru BK di sekolah menengah, konselor klinis, dan praktisi lembaga kesejahteraan sosial. Mereka tidak perlu ragu memasukkan pendekatan bernuansa spiritual ke dalam layanan konseling remaja. Cakupan intervensi sebaiknya diperluas melampaui teknik wawancara psikologis konvensional. Praktisi dapat secara aktif memfasilitasi penghayatan nilai keimanan, bimbingan refleksi zikir, penguatan doa yang terarah, penanaman *husnuzhan*, dan pembimbingan adab pergaulan Islam (*healthy boundaries*). Dalam praktiknya, unsur-unsur ini dapat berjalan beriringan dengan teknik konseling yang sudah dikuasai praktisi, sehingga tidak menuntut penggantian metode, melainkan pengayaan makna dan arah intervensi. Langkah integratif ini terbukti mempercepat pemulihan luka emosional, menurunkan kecemasan eksistensial (*qalaq*), dan membekali generasi muda dengan ketahanan mental untuk menghadapi kompleksitas kehidupan sosial masa kini.

KESIMPULAN

Masa remaja merupakan periode peralihan yang membuat seseorang mudah mengalami krisis kepercayaan (*trust issue*). Krisis ini tumbuh dari beberapa sumber yang saling menumpuk: trauma dalam hubungan dekat, kondisi keluarga yang tidak berfungsi sebagaimana mestinya, dan tekanan dari teman sebaya. Ketiganya berpangkal pada rasa aman dasar yang tidak terbentuk sejak masa kanak-kanak, kelekatan yang rapuh dengan pengasuh utama, serta pengalaman dikhianati atau dirundung berkali-kali. Sebagai respons, remaja mendirikan pertahanan emosional yang kaku. Hubungan dengan siapa pun dibaca sebagai sumber bahaya, dan cara berpikirnya terdistorsi oleh kecurigaan yang melampaui batas wajar.

Untuk menjawab persoalan yang berlapis ini, Bimbingan Konseling Islam menawarkan intervensi holistik berbentuk penyembuhan psikospiritual yang utuh. Prosesnya disusun secara berurutan dalam empat tahap. Pada tahap awal, remaja dibimbing membersihkan batinnya dan menjalani terapi pemaafan. Dendam, luka, dan sisa emosi negatif dari pengkhianatan lama dilepaskan agar jiwanya lebih lapang untuk melangkah. Tahap berikutnya menata ulang cara berpikir melalui penanaman prasangka baik. Konseli dibantu menelusuri pikiran negatif yang muncul otomatis, lalu belajar memisahkan secara proporsional antara orang-orang yang pernah menyakitinya dan orang lain yang kini berpeluang menjadi relasi yang baik. Tahap ketiga memperkuat keyakinan kepada Sang Pencipta dan menumbuhkan sikap berserah diri. Sandaran rasa aman yang semula tertambat pada manusia yang fana dialihkan kepada Zat yang Maha Kekal, sehingga kecemasan eksistensial mereda dan ketenangan batin menjadi kokoh. Tahap terakhir membimbing remaja menetapkan batasan relasi yang sehat berdasarkan adab pergaulan Islam. Dengan bekal ini, mereka mampu bersikap asertif dan memilih teman yang saleh serta saling menguatkan.

Jika ditelaah secara kritis, pendekatan ini memiliki kelebihan nyata dibandingkan psikoterapi konvensional yang bercorak sekuler. Pendekatan sekuler pada umumnya berkutat pada penataan kognisi dan perubahan perilaku yang kasatmata. Remaja yang dipulihkan dengan cara itu tetap mudah goyah ketika kembali dikhianati, karena rasa amannya masih disandarkan pada manusia yang tidak stabil. Konseling Islam mengisi kekosongan tersebut dengan menghadirkan dimensi transendental sebagai jangkar ketahanan batin. Bagi guru Bimbingan Konseling di sekolah dan praktisi kesehatan mental, temuan ini membawa implikasi praktis yang penting, yaitu memasukkan nilai spiritual, refleksi batin, dan adab Islam ke dalam layanan konseling.

Pada akhirnya, memulihkan *trust issue* pada remaja menuntut pendekatan yang menyentuh sisi lahir sekaligus sisi batin. Gabungan terapi psikologis dan nilai spiritual terbukti lebih efektif untuk membangun resiliensi yang bertahan lama. Oleh sebab itu, sekolah, keluarga, dan praktisi konseling perlu bekerja sama untuk menyediakan lingkungan yang aman, agar

p-ISSN: 3124-9930
e-ISSN: 3124-9892

generasi muda memiliki ketahanan mental yang tangguh dalam menghadapi dinamika sosial yang kompleks.

DAFTAR PUSTAKA

Ainul, D. (2017). Terapi psikospiritual dalam kajian sufistik. *Khazanah Jurnal Studi Islam Dan Humaniora*, *14*(2), 234. https://doi.org/10.18592/khazanah.v15i2.1157

Al-Thani, H. (2025). Religion and spiritual well-being: A qualitative exploration of perspectives of higher education faculty in Qatar and its challenge to Western well-being paradigms. *Frontiers in Psychology*, *16*, Article 1549863. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1549863

Apriyadi, A. (2022). *Cognitive behavioral therapy* spiritualitas Islam untuk mengatasi kecemasan sosial remaja. *Counselle| Journal of Islamic Guidance and Counseling*, *2*(1), 70–83. https://doi.org/10.32923/couns.v2i1.2304

Arifin, S. (2022). Konseling sufistik-*narrative therapy* melalui literasi karya K.H.R. As'ad Syamsul Arifin untuk mengurangi *social phobia* dalam moderasi dakwah santri. *Consilium Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan*, *9*(1), 36. https://doi.org/10.37064/consilium.v9i1.11550

Aziz, S. (2019). *Tawakal* education in Darul Qur'an Al-Karim Kindergarten Baturraden Banyumas 2018–2019. *Thufula Jurnal Inovasi Pendidikan Guru Raudhatul Athfal*, *7*(2), 207. https://doi.org/10.21043/thufula.v7i2.5886

Azmi, M. H., & Wahab, M. N. A. (2020). Keperluan modul latihan pengukuhan kepulihan terhadap (Orang Kena Pengawasan - OKP) berbantukan latihan psikospiritual dan *biofeedback*. *International Journal of Humanities Technology and Civilization*, *5*(1), 65–71. https://doi.org/10.15282/ijhtc.v5i1.4820

Azwar, B., & Abdurrahman, A. (2022). Peningkatan resiliensi diri warga binaan dengan konseling. *Consilium Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan*, *9*(2), 63. https://doi.org/10.37064/consilium.v9i2.14020

Biantoro, O. F., & Arifuddin, A. (2025). Resiliensi remaja Muslim di era digital: Peran Bimbingan Konseling Islam dalam pencegahan krisis moral. *Muthmainnah: Jurnal Bimbingan Konseling Islam dan Psikosufistik*, *1*(1), 33–43. https://doi.org/10.38073/muthmainnah.v1i1.3508

Cathrina, C., & Basaria, D. (2024). Analisis korelasi antara *forgiveness* dengan *psychological well being* terhadap remaja korban *bullying*. *Journal of Social and Economics Research*, *5*(2), 1245–1252. https://doi.org/10.54783/jser.v5i2.223

Ersan, O., & Yulia, C. (2023). Efektivitas terapi maaf dalam penerimaan diri siswa sebagai korban perceraian orang tua di SMA Negeri Jakarta Timur. *Research and Development Journal of Education*, *9*(2), 906. https://doi.org/10.30998/rdje.v9i2.19458

Ghofar, A., & Azhar, M. (2018). *Tazkiyatun nafs* as a strength base of teacher personality competency. *Ijish (International Journal of Islamic Studies and Humanities)*, *1*(2), 128–140. https://doi.org/10.26555/ijish.v1i2.559

Haikal, M. (2022). Terapi kognitif perilaku untuk mengurangi gejala kecemasan. *Procedia Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, *10*(2), 47–52. https://doi.org/10.22219/procedia.v10i2.19215

Hapsah, H., Saleh, A., Arafat, R., & Yusuf, A. (2026). From cognitive restructuring to spiritual purification: A theoretical synthesis of the transactional model and Islamic psychology. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, *33*(5), 800–812. https://doi.org/10.1111/jpm.70157

Haque, N., R, R. I., Salwa, A. F., Oktapia, D. N., Hartono, D. P., & Nurhasanah, N. (2024). The effect of DBT therapy and *tazkiyah al nafs* on impulsive smoking behavior in psychology

p-ISSN: 3124-9930
e-ISSN: 3124-9892

students of UIN Raden Fatah. *Journal of Islamic Psychology and Behavioral Sciences*, *2*(1), 39–43. https://doi.org/10.61994/jipbs.v2i1.226

Haryati, A., Soneta, B., & Wardani, S. (2022). Upaya konselor Islami dalam penanganan spiritualitas pada korban trauma kekerasan dalam rumah tangga. *Consilium Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan*, *9*(1), 1. https://doi.org/10.37064/consilium.v9i1.9579

Hasan, A. B. P., & Tamam, A. M. (2018). The implementation of mental health concept by Imam Al-Ghazali in Islamic counseling guidance. *Journal of Strategic and Global Studies*, *1*(1). https://doi.org/10.7454/jsgs.v1i1.1000

Hidayat, E. K. N., Amalia, U., & Rossydah, S. (2025). Kecenderungan *trust issue* pada remaja korban *bullying*. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Pandohop*, *6*(1), 60–66. https://doi.org/10.37304/pandohop.v6i1.23153

Lanongbuka, A. L., & Luma, S. (2024). Upaya pastoral konseling bagi pemuda yang mengalami *trust issue* akibat konflik saat berpacaran. *ATOHEMA: Jurnal Teologi Pastoral Konseling*, *1*(1), 21–33. https://doi.org/10.70420/1p4kh743

Lazuardi, K., Mursalim, M., & Masrohatin, S. (2025). Paradigma holistik Bimbingan Konseling Islam: Integrasi dimensi spiritual, psikologis, dan sosial dalam kerangka tauhid. *Itqan: Jurnal Ilmu-ilmu Kependidikan*, *16*(2), 163–177. https://doi.org/10.47766/itqan.v16i2.6722

Mohd Zin, N. A., Ku Johari, K. S., Abu Bakar, A. Y., & Mahmud, M. I. (2024). Validity and reliability of the Spiritual Counselling Intervention Module (MIKS). *Qubahan Academic Journal*, *4*(2), 454–476. https://doi.org/10.48161/qaj.v4n2a592

Monroy, Y. R. M. (2021). *Contexto escolar y salud mental en adolescentes*. Corporación Universitaria del Caribe (CECAR). https://doi.org/10.21892/9786287515024.8

Mursalin, H. (2018). *Tazkiyatun nafs* curriculum development in junior high school (analysis of concepts *tazkiyatun nafs* by Ahmad Anas Karzon and its implementation in junior high school). *Rayah Al-Islam*, *2*(02), 207–231. https://doi.org/10.37274/rais.v2i02.69

Musrifah, M. (2019). The relevance of Al-Ghazali's *tazkiyatun-nafs* concept with Islamic education in the millennial era. *Nadwa Jurnal Pendidikan Islam*, *1*(1), 15. https://doi.org/10.21580/nw.2019.1.1.3899

Muthi, B., Djannah, W., & Muslim, M. (2022). Efektivitas teknik *contingency contracting* untuk mereduksi agresivitas verbal siswa SMK. *Jurnal Psikoedukasi Dan Konseling*, *3*(1), 40. https://doi.org/10.20961/jpk.v3i1.28806

Narmada, A. M. V., Istiarini, C. H., Prawesti, I., & Kustanti, C. Y. (2025). Studi kualitatif dinamika resiliensi remaja dalam menghadapi *trust issues* pada mahasiswa keperawatan di Yogyakarta. *Prosiding STIKES Bethesda*, *5*(1), 165–172.

Nursiswati, N., Anggraeni, S. R., Rubiyanti, Y., Sari, D. S., & Fitri, S. U. R. (2022). Upaya peningkatan kesejahteraan psikologis pada anak dan remaja di masa pandemi Covid-19 melalui *virtual konseling*. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, *5*(8), 2363–2376. https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i8.6493

Puspitasari, K. (2025). Konseling Islam dengan pendekatan *cognitive behavioral therapy* (CBT) untuk meningkatkan *self regulation* narapidana kasus narkotika. *Jurnal Fokus Konseling*, *11*(2), 105–115. https://doi.org/10.52657/jfk.v11i2.2720

Rahmawati, R. (2022). Menurunkan gejala kecemasan pada gangguan kecemasan umum dengan *cognitive therapy*. *Procedia Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, *10*(4), 103–107. https://doi.org/10.22219/procedia.v10i4.19184

Rizqi, F. A., & Khayati, S. N. (2025). Studi literatur: Strategi Bimbingan dan Konseling Islam dalam mengatasi berbagai gangguan kesehatan mental pada remaja. *MUHAFADZAH*, *6*(1), 30–36. https://doi.org/10.53888/muhafadzah.v6i1.917

p-ISSN: 3124-9930
e-ISSN: 3124-9892

Suhirman, S., Ramdhani, S., Nirmalasari, E., Umajan, L. H. H., & Mahdalena, S. (2025). Implementasi *parenting style* melalui metode *authoritative* dalam penanaman karakter dan penanganan *trust issue* pada anak usia dini korban perceraian. *Jurnal Golden Age*, *9*(1), 121–128.

Syifa, S., & Nurjannah, N. (2024). Integrasi psikologi dan spiritualitas Islam dalam pendekatan holistik pemulihan trauma. *Saneskara: Journal of Social Studies*, *1*(2), 104–111. https://doi.org/10.62491/sjss.v1i2.2024.26

Theofani, M., & Rohayani, H. (2025). *Fatherless* dalam keluarga Kristen: Implikasi terhadap perkembangan anak di masa *emerging adulthood*. *Immanuel: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristen*, *6*(1), 46–62. https://doi.org/10.46305/im.v6i1.395

Varillas, R. Y. R. (2021). Estudio de caso: Timidez en la adolescencia. *Avances En Psicología*, *29*(1), 101–116. https://doi.org/10.33539/avpsicol.2021.v29n1.2353

Vatarisa, D., & Selian, S. N. (2025). *Trust issue* pada anak perempuan yang tumbuh dalam kondisi *fatherless*. *HARAPAN: Jurnal Ilmu Kesehatan dan Psikologi*, *2*(2), 67–74. https://doi.org/10.70115/harapan.v2i2.345

Yandri, H., Kholidin, F. I., Sujadi, E., & Juliawati, D. (2023). Finding inner peace: An exploration of forgiveness therapy for bullying trauma recovery. *Al-Musyrif: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, *7*(1), 24–38. https://doi.org/10.38073/almusyrif.v7i1.1539