

## Konseling Teman Sebaya Berbasis Islam dalam mengurangi Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Tantangan Masyarakat Modern

Mufida Istati<sup>1</sup>, Anwar Hafidzi<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Antasari

<sup>2</sup>Fakultas Syariah Universitas Islam Negeri Antasari

Jalan Ahmad Yani, Km. 4.5 Banjarmasin, Kalimantan Selatan

### Article Info

#### Article history:

Received Mart 12<sup>th</sup>, 2020

Revised April 20<sup>th</sup>, 2020

Accepted April 26<sup>th</sup>, 2020

#### Keyword:

Konseling;  
Teman;  
Tantangan  
Modern

### ABSTRACT

The application of Islamic-based peer counseling to help students reduce anxiety in facing the challenges of modern society is based on the concept of cosmopolitan Islamic education which aims to achieve a balance between normative tendencies and freedom of thought. The method used is literature study with a qualitative approach to the relevance of the theory of counseling based on Q.S. Al-Insyirah verses 1-8. Peer counseling is designed through a *halaqah* approach. The findings of this study were peer counseling through the stages of the *halaqah* approach which functioned preventively (preventive), curative (healing), preservative (maintenance) and development (development). The *halaqah* mechanism in increasing the ability to face problems through an internalization process which consists of three stages, namely *ta'lim/* transformation, *takwin/* transaction, and *tanfidz/* transinternalization. The result of these three processes is the formation of the ability to cope with stress, namely thinking positively, acting positively, and expecting positively.

### ABSTRAK

Penelitian ini membahas tentang penerapan konseling teman sebaya berbasis Islam untuk membantu mahasiswa mengurangi kekurangan dalam menghadapi tantangan masyarakat modern berdasar konsep pendidikan Islam kosmopolitan yang mencapai keseimbangan antara kecenderungan normatif dan kebebasan berfikir. Metode yang digunakan adalah studi pustaka dengan pendekatan kualitatif terhadap relevansi teori konseling berdasar dari Q.S. Al-Insyirah ayat 1-8. Temuan penelitian ini adalah konseling teman sebaya melalui tahapan pendekatan *halaqah* yang berfungsi secara preventif (pencegahan), kuratif (penyembuhan), reservatif (pemeliharaan) dan pengembangan (pengembangan). Sementara itu, *halaqah* dalam meningkatkan kemampuan menghadapi masalah adalah melalui proses internalisasi yang terdiri dari tiga tahap yakni *ta'lim/* transformasi, *takwin/* transaksi dan *tanfidz/* transinternalisasi. Hasil dari ketiga proses tersebut adalah terbentuknya kemampuan dalam coping stres yaitu berpikir positif, bertindak positif dan harapan positif.



© 2020 The Authors. Published by UIN Sultan Syarif Kasim Riau.

This is an open access article under the CC BY license

(<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0>)

### Corresponding Author:

Anwar Hafidzi

Rumah Jurnal Universitas Islam Negeri Antasari

Email: [anwar.hafidzi@gmail.com](mailto:anwar.hafidzi@gmail.com)

---

## Pendahuluan

Perkembangan teknologi yang pesat dewasa ini telah menjadikan negara-negara yang sedang berkembang mengalami perubahan-perubahan dalam aspek sosial dan ekonomi. Proses modernisasi di bidang ekonomi dan sosial (Riyadi, 2016) mengakibatkan perubahan bentuk masyarakat dari bentuk tradisional menuju ke bentuk modern. Di satu sisi perkembangan teknologi dalam masyarakat modern memberikan kemudahan-kemudahan bagi kita dalam berbagai hal, seperti dalam transportasi dan berkomunikasi. Akan tetapi, (Musthofa, 2019) perubahan-perubahan teknologi dan modernisasi ternyata dalam sisi lain berdampak negatif. Masyarakat yang sedang berubah merasakan seperti dalam keterasingan di dalam menghadapi perubahan yang terjadi (Marandika, 2018). Dampak dari berbagai perubahan dirasa tidak semua menguntungkan bagi masyarakat. Hal ini dapat dilihat dari berbagai perilaku menyimpang yang muncul dalam masyarakat modern. Munculnya banyak perilaku menyimpang dalam masyarakat modern perlu diwaspadai agar tidak mengancam kehidupan masyarakat modern, sehingga terbentuk masyarakat kota yang teratur, tertib dan nyaman, serta memberikan harapan kehidupan masa depan yang lebih baik (Siswati, 2017).

Perkembangan teknologi tidak terlepas dari proses modernisasi yang melanda di seluruh dunia, baik di negara-negara maju maupun di negara-negara yang sedang berkembang. Secara umum proses modernisasi dapat dikelompokkan dalam dua tipe, yaitu modernisasi ekonomi dan social (Asry, 2019). Kedua tipe modernisasi tersebut yang membawa perubahan masyarakat dari bentuk tradisional yang sederhana menjadi masyarakat kota yang kompleks dan rumit (Yuristia, 2017).

Perubahan kebutuhan tenaga kerja saat ini dan masa depan sudah mulai terlihat perubahannya akibat revolusi industri ke empat (i4.0). Revolusi industri ke-4.0 mempunyai ciri teknologi yang menyatu dengan masyarakat dan tubuh manusia, robotik, quantum komputasi, bioteknologi, 3D printing, otomasi kendaraan, internet, sistem virtual dan fisik bekerjasama yang secara global (Aryati, 2019). Revolusi industri selalu berdampingan dengan munculnya ekonomi baru, perpaduan antara digitalisasi, generasi milenial, serta revolusi industri memunculkan industri kreatif yang kunci ada pada kreatifitas individu yang didukung oleh perkembangan teknologi digital (Satya, 2018). Industri kreatif sering disebut sebagai industri budaya atau ekonomi kreatif yang termasuk dalam ciri-ciri revolusi industri keempat tentang teknologi yang menyatu dengan masyarakat, internet dan system virtual dan fisik yang bekerjasama secara global. Beberapa contoh yang bercirikan I4.0 adalah perusahaan Uber, Grab, Gojek, Gofood, Traveloka, Facebook, online shop, serta berbagai industri dan otomasi yang memanfaatkan digitalisasi dalam aktifitas kerjanya (Suwardana, 2018).

Keuntungan atau manfaat yang besar dari revolusi industri ke empat dari sisi konsumen adalah selalu ada produk baru dan paling baru artinya perubahan jenis dan kualitas produk terus

dan cepat berkembang seiring dengan peningkatan layanan, efisiensi dan produktifitas (Aryati, 2019). Selain itu tantangan besar dalam hal ketidak setaraan keadilan antara pemilik dan pekerja, memunculkan keadaan apakah hidup saya akan terganggu?, apakah saya akan kehilangan pekerjaan?. Kondisi ini (Sudarsana, 2016) akan berlangsung seiring dengan mulainya revolusi i4.0, kegamangan untuk mulai menyesuaikan melalui diri sendiri dan lingkungan akan semakin menjauhkan kualifikasi seseorang dengan kebutuhan kerjanya yang pada akhirnya akan meningkatkan ketidakmampuan seseorang terhadap perubahan di dunia kerja.

Seiring terus berkembangnya ilmu pengetahuan dan teknologi yang memberikan pengaruh meningkatnya tuntutan bagi setiap individu agar bisa bertahan menghadapi tantangan kehidupan masyarakat modern. Tantangan masyarakat modern juga memberikan pengaruh berbagai tuntutan bagi generasi bangsa Indonesia khususnya para mahasiswa. Mahasiswa dituntut untuk dapat mengembangkan potensi diri agar dapat menyesuaikan diri dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi (Trisiana, 2019). Tuntutan masyarakat modern yang mengharuskan mahasiswa dapat berkontribusi positif dalam perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi dengan menunjukkan tindakan dan hasil usaha yang kreatif, inovatif, dan mandiri. Tuntutan tersebut berlaku selama menempuh perkuliahan dan setelah lulus kuliah. Kekhawatiran tidak dapat memenuhi tantangan masyarakat modern tersebut berdampak pada meningkatnya kecemasan para mahasiswa (Rai, Savitri, & Ratu, 2018, p. 141).

Salah satu kecenderungan kecemasan mahasiswa pada era modern ini adalah temuan penelitian bahwa tingkat kecemasan mahasiswa keperawatan dalam menghadapi ujian berbasis *computer based test* 26.4% mahasiswa tidak mengalami kecemasan, 27.6% mahasiswa mengalami kecemasan ringan, 32,2% mahasiswa mengalami kecemasan sedang, 13.0% mahasiswa mengalami kecemasan berat, dan 0.8% mahasiswa mengalami kecemasan sangat berat. Masa studi/tingkat semester mahasiswa berhubungan dengan tingkat kecemasan mahasiswa( $p<0.05$ ). Jadi terdapat mahasiswa yang mengalami kecemasan berat sebanyak 13% dan itu termasuk penting untuk mendapat perhatian dari bidang bimbingan dan konseling (Anissa, Suryani, & Mirwanti, 2018, p. 7)

Permasalahan kecemasan yang dialami mahasiswa dalam menghadapi tantangan masyarakat modern harus segera mendapat solusi yang tepat. Sebuah solusi melalui kajian konsep Islam kosmopolitan dapat diterapkan untuk mengatasi permasalahan kecemasan mahasiswa. Seperti yang terdapat dalam hasil penelitian (Fitriah, 2013, pp. 39–45) tentang Islam Kosmopolitan dalam Pandangan KH. Abdurrahman Wahid dan Implikasinya Terhadap Konsep Pendidikan Islam Indonesia yaitu, 1) Islam kosmopolitan dalam pandangan KH. Abdurrahman Wahid merupakan gambaran Islam yang mencerminkan keluasan dan kematangan wawasan serta pandangan dalam keberislaman seseorang. Keluasan dan kematangan tersebut dapat tercermin dalam keterbukaan sikap yang dengannya akan melahirkan sifat inklusif, toleran, moderat, serta responsif terhadap

perkembangan dan perubahan zaman. Islam adalah agama universal yang akan tetap relevan kapanpun dan dimanapun, dan karenanya watak yang sempit, terkurung, dan eksklusif bukan merupakan gambaran Islam yang universal. 2) Islam kosmopolitan akan mencapai titik optimal manakala terjadi keseimbangan antara kecenderungan normatif dan kebebasan berfikir. Implikasinya dalam dunia pendidikan Islam adalah keharusan adanya keseimbangan dalam pengembangan dimensi *qolbiyah* dan dimensi *aqliyah* dalam diri manusia. Memperoleh keseimbangan pendidikan di antara dua dimensi manusia tersebut, maka diperlukan lembaga pendidikan yang mengutamakan keseimbangan pula (Amin Maghfuri, 2019, p. ix).

Penerapan Islam kosmopolitan tersebut sebagai solusi mengurangi kecemasan mahasiswa menghadapi tantangan masyarakat modern dapat dilaksanakan dalam bentuk konseling teman sebaya. Maka, rumusan masalah dalam tulisan ini adalah konseling teman sebaya berbasis Islam sebagai usaha membantu mengurangi kecemasan mahasiswa menghadapi tantangan masyarakat modern.

## Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kajian pustaka (*library research*) dengan pendekatan kualitatif dalam menelaah berbagai sumber pembahasan yang mengkaji tentang hubungan teori konseling dengan pendekatan Q.S. Al-Insyirah ayat 1-8. Ada dua sumber utama dalam penelitian ini, yakni menggunakan teori Konseling oleh Suwarjo (Nugraha & Suwarjo, 2016) dan teori Abdurrahman Wahid tentang pribadi dan masyarakat serta Islam Kosmopolitan dan Implikasinya Terhadap Konsep Pendidikan Islam Indonesia (Al-Qadri & Said, 2020). Tujuannya adalah mencari temuan dari hubungan konseling teman sebaya untuk membangun pemikiran yang tepat dalam mengurangi rasa cemas menghadapi masa yang akan datang. Temuan dari penelitian ini setidaknya dapat membuktikan bahwa pola konseling teman sebaya dapat memberikan dampak positif terhadap capainya dimasa yang akan datang.

Commented [H1]: Sebaiknya di masukan referensinya

## Diskusi dan Hasil Pembahasan

### 1. Kecemasan Mahasiswa dalam Menghadapi Tantangan Masyarakat Modern

#### a. Karakteristik Masyarakat Modern

Kata “modern” mempunyai dua penafsiran, yaitu dalam arti “baru” yang berlawanan dengan kata “lama” atau “kuno”. Artinya yang dikatakan “baru” adalah sesuatu yang belum ada sebelumnya, dalam arti “yang selalu dianggap baru, tidak pernah dianggap usang sehingga berlaku sepanjang masa” (Hasbullah & Murad, 2018). Dengan demikian, kata “modern” itu juga berarti progresif dan dinamis”. Kata “modern” dalam bahasa Inggris adalah kata “to modernize” dan kata “modernization” dan kata “Modernisasi”. Kata “to modernize” berbentuk verb atau kata kerja adalah “to make suitable for modern use, or for the needs or the present time”. Artinya membuat

sesuatu yang baru yang dapat digunakan, atau sesuatu yang diperlukan pada masa sekarang (Boamah & Rothfuß, 2020). Kata modernisasi berarti upaya, sedangkan kata modernitas berarti sikap. Dengan demikian, “modernisasi” berarti upaya untuk menciptakan sesuatu yang baru yang dibutuhkan dan digunakan pada masa sekarang. Sesuatu yang baru tidak selalu berarti yang belum ada sebelumnya, tetapi bisa berarti yang selalu dianggap baru, tidak usang, sehingga berlaku sepanjang zaman atau bersifat “up to date” tidak out “of date”. Adapun penggunaan kata “Modernisasi” dalam etimologi islam menurut Harun Nasution, “dapat diterjemahkan ke dalam bahasa bahasa dalam islam, seperti Al-Tajdid dalam bahasa arab dan pembaharuan dalam bahasa Indonesia (Hidayat, 2019, p. 45)

Modernisasi kini telah merambah dalam setiap aspek kehidupan di masyarakat, munculnya areal masyarakat pedesaan dan perkotaan yang identik dengan industrialisasi, munculnya kapitalisme yang melahirkan para pelaku ekonomi yang cenderung tidak memperhatikan keseimbangan alam semesta, keuntungan menjadi tujuan utama, segala hal selalu berorientasi pada yang berbau materi serta kekuasaan tanpa memperhatikan nilai-nilai kemanusiaan (Matondang, 2019, p. 188). Dalam kehidupan sosial-budaya masyarakat juga menunjukkan adanya perubahan gaya hidup, pola asuh orang tua yang cenderung permisif memberi kebebasan anak pada dunia teknologi tanpa memperhatikan dampaknya bagi masa depan dan akhlak anak (Asry, 2019, p. 126).

Modernisasi menjadi simbol berkembangnya ilmu pengetahuan dan teknologi dimana banyak hal baru yang semakin memudahkan, meringankan, dan mempercepat cara kerja masyarakat dalam segala aspek kehidupan (Karo, 2017, p. 24). Tentu perkembangan tersebut adalah hal positif jika memang semakin memudahkan langkah dan semakin mengefektifkan cara kerja manusia dengan hasil yang lebih memuaskan.

Meskipun sebenarnya tidak semua orang disebut modern kemudian melupakan nilai-nilai agama dan budaya lama yang sarat dengan makna moral dan sosial. Bagi masyarakat modern yang sudah mapan (Kesuma, 2017) cara berpikinya dapat selektif dalam mengikuti arus modernisasi sesuai dengan kebutuhan perkembangan yang bernilai manfaat dan efektif serta tetap memperhatikan dampak baik buruknya dalam kehidupan. Berbeda di lingkungan masyarakat yang masih labil cara berfikirnya, sehingga akan mengadopsi segala hal yang baru untuk dapat disebut sebagai modern. Akibatnya kehidupan hanya bersifat simbolis tanpa mempertimbangkan sisi fungsionalnya dalam berkehidupan (Hafidzi, 2019, p. 51). Misalnya untuk tidak dicap ketinggalan zaman orang meniru gaya berpakaian meskipun harus membuka aurat, meniru gaya bergaul bebas dengan lawan jenis meskipun menyalahi etika pergaulan dalam Islam. Visualisasi iklan yang muncul dipengaruhi oleh berbagai gaya *fashion*, gemerlap perkotaan, pusat perbelanjaan, alat transportasi, dan realitas sosial kemasyarakatan di Indonesia (Riyanto, 2017, p. 195). Gaya desain dalam iklan memberikan kesan dan mendeskripsikan kehidupan masyarakat yang sedang berlangsung

## **b. Kecemasan Mahasiswa**

Modernisasi memberikan tantangan yang besar bagi umat Islam di dunia, terutama di Indonesia. Hal tersebut tentu berpengaruh bagi eksistensi agama-agama di dunia, terutama Islam. Budaya modern ditengarai membuat perubahan yang signifikan dan mengancam eksistensi agama di dalam diri umat beragama (Pulungan & Febriaty, 2018, p. 103). Kebutuhan beragama umat manusia kian menyusut seiring berkembangnya budaya modern, bahkan agama dalam budaya modern bisa jadi tidak lagi dibutuhkan, karena segala kebutuhan umat manusia bisa terpenuhi dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi. Di sisi lain, agama yang dijadikan sebagai tuntunan dalam menghadapi berbagai keadaan, terlihat kurang begitu respons terhadap kemajuan zaman. Relasi antara agama dan budaya modern bahwa relasi antara keduanya berawal dari relasi vertikal dan horizontal, yang kemudian diterjemahkan menjadi relasi dalam bentuk pribumisasi, negosiasi, dan konflik. Dari relasi tersebut, timbullah sikap-sikap umat beragama, yaitu menolak, menerima sepenuhnya, dan menganalisis terlebih dulu sebelum memutuskan (Arief Rifkiawan Hamzah & Heri Cahyono, 2016, p. 422).

Kecemasan merupakan salah satu masalah psikologis yang sering kita jumpai dalam bermasyarakat dan merupakan suatu yang sering kita alami dari waktu ke waktu. Kecemasan dapat muncul pada banyak hal yang berbeda dan pada macam-macam situasi. Bentuk dari kecemasan pun setiap orang juga berbeda-beda. Kecemasan sendiri merupakan konsep yang rumit didalamnya terdapat dinamika yang bervariasi yang memiliki peranan besar dalam gangguan tertentu. Hampir semua orang mengalami kecemasan (Hanifa & Santoso, 2016, p. 230). Tetapi hampir semua orang tidak dapat melukiskan secara obyektif apa yang dirasakannya.

Sumber kecemasan yang biasanya dihadapi oleh mahasiswa (Martin & Naziruddin, 2020), yaitu: (1) Tingginya tuntutan akademik, (2) Perubahan tempat tinggal, (3) Pergantian teman sebagai akibat dari perpindahan tempat tinggal atau studi, (4) Perubahan budaya asal dengan budaya tempat tinggal yang baru, (5) Penyesuaian dengan jurusan yang dipilih, (6) Mulai memikirkan dan mempersiapkan karier yang ingin ditempuh dan mencari pekerjaan setelah lulus nanti. Dari hasil penelitian (Septiani & Fitria, 2016, p. 59) dapat diketahui terdapat hubungan antara konsep diri dengan kecemasan karier masa depan mahasiswa. Jika konsep diri seseorang rendah maka kecemasan kariernya akan tinggi, begirupun sebaliknya jika konsep diri seseorang tinggi maka kecemasannya semakin rendah.

Efikasi diri memiliki hubungan yang signifikan dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Tridianti Palembang (Rizki Ananda Tiarga, 2017, p. 55). Selain itu terdapat temuan penelitian tentang kecemasan dalam mendapatkan pekerjaan pada mahasiswa BKI Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta bahwa reaksi yang ditimbulkan oleh kecemasan dalam mendapatkan pekerjaan adalah reaksi emosional berupa perasaan sedih, mencela diri sendiri, dan reaksi kognitif seperti bingung, khawatir, dan takut. Upaya yang dilakukan mahasiswa untuk mengurangi kecemasan yang berkaitan dengan reaksi emosional

adalah *sharing* sedangkan yang berkaitan dengan reaksi emosional adalah mencari informasi kerja, orientasi profesi, dan berpikir positif dengan cara memberikan penjelasan realistis (Diah Astuti, 2016, p. 10).

## 2. Konseling Teman Sebaya Berbasis Islam

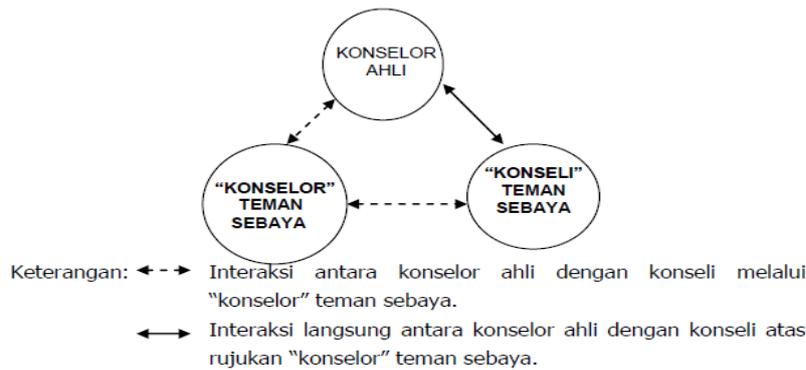
Kelompok masyarakat dan lingkungan hidup mengalami perubahan (Cahyono, 2016, p. 140), Islam yang merupakan agama *rahmatan lil' alamin* sebagai agama yang sesuai untuk setiap masa dan tempat tentunya menyambut baik segala bentuk perubahan yang bersifat positive itu, makalah ini sedikit mengurai tentang tantangan yang dihadapi khazanah islam dengan sifat klasiknya terhadap perubahan modernisasi dan pengaruh globalisasinya (Hafidzi & Hayatunnisa, 2018). Ketika kita dihadapkan pada masalah modernisasi yang semakin kompleks seperti sekarang ini maka tantangan kita untuk bisa memfilter semua itu dan tetap menjaga kemurnian akidah dan kemandapan iman serta bagaimana kita tetap menjaga keutuhan agama Islam.

Konseling adalah panduan tentang pengembangan pribadi holistik dalam upaya membina kepribadian manusia sesuai dengan nilai-nilai dalam masyarakat dan budaya dan norma agama. Semakin maju atau modern masyarakat semakin banyak bimbingan hidup yang harus dipenuhi dan kehidupan mental yang lebih kompleks, dengan meningkatnya kebutuhan bimbingan dan konseling Islam. Dalam proses pelaksanaan konseling Islam, tentu saja, mengarah ke peningkatan iman, ibadah dan cara hidup di dalam ridho Allah. Dengan bimbingan dan konseling memiliki makna penting untuk mengembangkan kepribadian manusia termasuk juga bejat.

Konseling Islam diarahkan pada terwujudnya kehidupan yang sehat, dengan jiwa yang sehat akan mengembangkan itu karakter individu sendiri, karena kondisi sehat jiwa terletak pada pikiran yang terpimpin dan diterangi oleh cahaya ilahi, bahwa kehidupan berkembang dan dibimbing siswa dengan cara kehidupan yang penuh dengan ketaqwaan, itu akan berkembang menjadi orang yang bermoral. Untuk membina moral pribadi perlu beberapa konselor metode antara metode lain metode percakapan, Metode pembiasaan, metode Quran dan Nabi cerita, metode teladan dan sebagainya (Harahap, 2018, p. 8; Munawwaroh, 2019, p. 141)

Salah satu penerapan konseling Islam untuk membantu mahasiswa mengurangi kecemasan menghadapi tantangan masyarakat modern adalah konseling teman sebaya. Menurut Suwarjo konseling teman sebaya secara kuat menempatkan keterampilan-keterampilan komunikasi untuk memfasilitasi eksplorasi diri dan pembuatan keputusan. "Konselor" sebaya bukanlah konselor profesional atau ahli terapi. "Konselor" sebaya adalah para siswa (remaja) yang memberikan bantuan kepada siswa lain di bawah bimbingan konselor ahli. Dalam konseling sebaya, peran dan kehadiran konselor ahli tetap diperlukan. Pada hakekatnya peer counseling adalah counseling through peers. Dalam model konseling teman sebaya, terdapat hubungan Triadik antara Konselor

ahli, “konselor” sebaya dan konseli. Hubungan antara Triadik antara Konselor ahli, “konselor” sebaya dan konseli dapat dilihat pada gambar 1 berikut ini (Suwarjo, 2006, p. 8-9).



Gambar 1

Interaksi Triadik antara Konselor Ahli, “Konselor” Teman Sebaya, dengan “Konseli” Teman Sebaya

“Konselor” sebaya terlatih berdasarkan gambar 1., yang direkrut dari jaringan kerja sosial memungkinkan terjadinya sejumlah kontak yang spontan dan informal. Kontak-kontak yang demikian memiliki multiplying impact pada berbagai aspek dari remaja lainnya. Kontak-kontak tersebut juga dapat memperbaiki atau meningkatkan iklim sosial dan dapat menjadi jembatan penghubung antara konselor profesional dengan para siswa (remaja) yang tidak sempat atau tidak bersedia berjumpa dengan konselor.

Kelebihan dari konseling teman sebaya adalah kerekatan secara emosional antara teman sebaya. Mahasiswa dapat merasa lebih nyaman dan terbuka kepada teman sebayanya. Ketika hubungan konseling telah terjalin dengan baik konseling teman sebaya dapat berjalan dengan baik (Faqih, 2020). Konselor memahami apa yang membuat konseli (teman sebayanya) mengalami kecemasan dalam menghadapi tantangan masyarakat modern sehingga dapat ditemukan cara pengentasan untuk mengurangi kecemasan tersebut.

### 3. Konseling Teman Sebaya dalam Mengurangi Kecemasan

Konseling teman sebaya berbasis Islam membantu mengurangi kecemasan mahasiswa dalam menghadapi tantangan masyarakat modern. Menurut Suwarjo konseling teman sebaya secara kuat menempatkan keterampilan-keterampilan komunikasi untuk memfasilitasi eksplorasi diri dan pembuatan keputusan. “Konselor” sebaya bukanlah konselor profesional atau ahli terapi. “Konselor” sebaya adalah para siswa (remaja) yang memberikan bantuan kepada siswa lain di bawah bimbingan konselor ahli. Dalam konseling sebaya, peran dan kehadiran konselor ahli tetap diperlukan. Pada hakekatnya *peer counseling* adalah *counseling through peers* (Prasetiawan, 2016, pp. 1–5).

Ada beberapa bentuk penerapan konseling teman sebaya berbasis Islam. Salah satunya hasil penelitian tentang konseling teman sebaya dengan metode mentoring. Konseling sebaya merupakan suatu bagian dari komunikasi interpersonal dimana seorang konseli dapat lebih leluasa untuk menceritakan masalah kepada konselor yang secara usia dan status tidak jauh berbeda. Universitas Muhammadiyah Purwokerto memiliki program berupa mentoring yang didesain sebagai bentuk konseling sebaya. Tidak hanya memberikan bimbingan agama, tetapi juga menjadi tempat berdiskusi untuk mendapatkan solusi dalam permasalahan di dunia perkuliahan. Seperti permasalahan adaptasi lingkungan perkuliahan yang dialami oleh mahasiswa baru. Adaptasi pada mahasiswa baru dimulai dengan tahap awal interaksi yang terus menerus dengan diri sendiri, tubuh, perilaku, pemikiran dan perasaan, dengan orang lain dan dengan lingkungan sekitar kampus. Mentoring dilaksanakan setiap satu minggu sekali, dan memiliki materi yang berbeda setiap minggunya. Di dalam mentoring terdiri dari mentor sebagai pembimbing dan mentee sebagai subyek yang dibimbing. Mentor menjadi seorang fasilitator yang membantu mentee untuk mengembangkan diri. Mentor juga berperan andil dalam memberikan informasi tentang dunia perkuliahan baik secara kurikulum dan iklim kampus kepada mentee yaitu mahasiswa baru (Dea Asri Oktiarini & Nur'aini Zulfa, 2015)

Setiap orang pasti memiliki permasalahan dalam hidupnya. Tidak semua orang dapat mengatasi permasalahan yang dialaminya. Tak jarang mereka yang tidak dapat mengani permasalahannya akhirnya menjadi stres. Terlalu banyak stress dapat menimbulkan gangguan-gangguan seperti, penyesuaian yang buruk, penyakit fisik dan ketidak mampuan untuk mengatasi atau coping terhadap masalah yang dihadapi. Salah satu cara untuk mengurangi stres adalah dengan membuat pikiran tenang yaitu dengan mendekatkan diri kita dengan Allah melalui sholat tahajjud (Triyanti & Zhafira Riz Gusningtyas, 2014).

Sebuah solusi melalui kajian konsep Islam: Pribadi dan Masyarakat serta Istam kosmopolitan dapat diterapkan untuk mengatasi permasalahan kecemasan mahasiswa. Pandangan Islam menurut KH. Abdurrahman Wahid bahwa sejarah perkembangan Islam di manapun juga, senantiasa memperlihatkan jalinan antara dua hal, yaitu sistem individu (perorangan) dan sisi kemasyarakatan (sosial). Kedua hal itu harus dimengerti benar, kalau kita menginginkan pengetahuan mendalam akan agama tersebut. firman Allah Swt yang menyatakan: "Dan Ku-jadikan kalian berbangsa-bangsa dan bersuku-suku bangsa agar saling mengenal (*wa ja'alnakum syu'uban wa qabâila lita'arafû*)" (QS al-Hujurât [49]:13). Jelas di situ, yang dimaksudkan umat manusia secara keseluruhan, dan yang dikehendaki adalah kenyataan yang tidak tertulis: persaudaraan antara sesama manusia (Abdurrahman Wahid, 25-26). Pandangan tentang Islam Kosmopolitan dalam Pandangan KH. Abdurrahman Wahid dan Implikasinya Terhadap Konsep Pendidikan Islam Indonesia yaitu, 1) Islam kosmopolitan dalam pandangan KH. Abdurrahman Wahid merupakan gambaran Islam yang mencerminkan keluasan dan kematangan wawasan serta pandangan dalam keberislaman seseorang. Keluasan dan kematangan tersebut dapat tercermin dalam keterbukaan sikap yang dengannya akan

melahirkan sifat inklusif, toleran, moderat, serta responsif terhadap perkembangan dan perubahan zaman. Islam adalah agama universal yang akan tetap relevan kapanpun dan dimanapun, dan karenanya watak yang sempit, terkurung, dan eksklusif bukan merupakan gambaran Islam yang universal. 2) Islam kosmopolitan akan mencapai titik optimal manakala terjadi keseimbangan antara kecenderungan normatif dan kebebasan berfikir. Implikasinya dalam dunia pendidikan Islam adalah keharusan adanya keseimbangan dalam pengembangan dimensi *qolbiyah* dan dimensi *aqliyah* dalam diri manusia. Memperoleh keseimbangan pendidikan di antara dua dimensi manusia tersebut, maka diperlukan lembaga pendidikan yang mengutamakan keseimbangan pula (Amin Maghfuri, 2015, p. ix).

Konseling Islam menggunakan teknik halaqah memiliki banyak dimensi psikologis sehingga diapat menjadi dasar untuk menempatkan halaqah sebagai salah satu pendekatan dalam konseling Islam. Dimensi itu adalah dimensi katarsis, kemampuan menghadapi kecemasan, problem solving, insight, kendali diri, kebersamaan, pengalihan perhatian dan terapi lingkungan. *Halaqah* sebagai pendekatan konseling memiliki fungsi preventif (pencegahan), kuratif (penyembuhan), reservatif (pemeliharaan) dan developmental (pengembangan) (Akhmadi, 2016, p. 375). Sementara mekanisme *halaqah* dalam meningkatkan kemampuan *coping stres* adalah melalui proses internalisasi yang terdiri dari tiga tahap yakni ta'lim/*transformation*, takwin/*transaction* dan tanfidz/*transinternalisasi*. Hasil dari ketiga proses tersebut adalah terbentuknya kemampuan dalam *coping stres* yaitu *positive thinking*, *positive acting* dan *positive hoping* (Manah Rosmanah, 2013, p. 301).

Dalam Islam, terdapat prinsip-prinsip yang dapat diterapkan untuk mengatasi masalah dalam kehidupan (Q.S. Al-Insyirah : 1-8) Allah mencantumkan secara tersirat tahap-tahap yang harus dilalui oleh seseorang untuk dapat menyelesaikan masalahnya yakni : (a) *Positif Thinking* Dalam ayat 6 surat al-Insyirah Allah berfirman :

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (٦)

Artinya: " *Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan*".

Ayat tersebut menjelaskan janji dan kabar gembira dari Allah bahwa semua kesulitan dari setiap persoalan manusia selalu ada jalan keluarnya, maka hadapilah masalah itu dengan hati yang lapang. Hati yang lapang akan melahirkan kemampuan untuk menilai segala sesuatu dari sudut pandang yang positif (*positif thinking*). *Positive thinking* adalah separuh penyelesaian dari masalah yang sedang dihadapi karena dengan berfikir positif, otak manusia dapat berfikir secara jernih mengenai jalan keluar dari permasalahan yang ada. (b) *Positive Acting* Ayat 7 surat al-Insyirah Allah berfirman :

فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ (٧)

Artinya: "maka apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan), kejakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain".

Berdasarkan ayat tersebut Allah memberi langkah kedua dalam menyelesaikan masalah, yaitu berusaha keras menyelesaikan persoalannya melalui perilaku-perilaku nyata yang positif, tidak mudah menyerah dalam menghadapi persoalan seberat apapun. (c) *Positive Hoping* Ayat terakhir dalam surat al-Insyirah berbunyi :

وَالِى رَبِّكَ فَارْغَبْ (٨)

Artinya: "Hanya kepada Tuhanmulah kamu berharap".

Makna ayat tersebut adalah setelah manusia berlapang dada, lalu manusia mau dan mampu berusaha secara optimal dalam rangka menyelesaikan masalahnya lalu usaha terakhir yang tidak boleh ditinggalkan adalah berdoa dan bertawakkal kepada Allah. Doa adalah simbol optimisme atau harapan sedangkan tawakkal adalah simbol kesabaran dan lapang dada.

Jika tahapan tersebut dilakukan dalam setiap menghadapi persoalan maka hidupnya akan terhindar dari stres, depresi, frustrasi atau gangguan-gangguan jiwa lainnya karena pada hakekatnya ia telah memiliki kemampuan *coping stres* yang baik. Namun mencapai kematangan beragama yang ideal bukanlah suatu usaha yang mudah layaknya membalikkan telapak tangan, karena sebenarnya perkembangan keberagamaan seseorang adalah proses yang memerlukan waktu lama dan berkesinambungan bahkan Subandi, menyatakan sebagai proses yang tidak akan pernah selesai (Manah Rosmanah, 2013, p. 316-317)

Seperti yang telah diuraikan pada tinjauan teori bahwa sumber kecemasan yang biasanya dihadapi oleh mahasiswa, yaitu: (1) Tingginya tuntutan akademik, (2) Perubahan tempat tinggal, (3) Pergantian teman sebagai akibat dari perpindahan tempat tinggal atau studi, (4) Perubahan budaya asal dengan budaya tempat tinggal yang baru, (5) Penyesuaian dengan jurusan yang dipilih, (6) Mulai memikirkan dan mempersiapkan karier yang ingin ditempuh dan mencari pekerjaan setelah lulus nanti. Pelaksanaan konseling teman sebaya mengarah pada pemahaman tentang sumber-sumber kecemasan tersebut. Berdasarkan uraian di atas penerapan konseling teman sebaya berbasis untuk membantu mahasiswa mengurangi kecemasan dalam menghadapi tantangan masyarakat modern yakni melalui tahapan pendekatan *halaqah*.

## Penutup

Halaqah sebagai pendekatan konseling memiliki fungsi preventif (pencegahan), kuratif (penyembuhan), reservatif (pemeliharaan) dan developmental (pengembangan). Sementara mekanisme halaqah dalam meningkatkan kemampuan menghadapi masalah adalah melalui proses internalisasi yang terdiri dari tiga tahap yakni *ta'lim/transformation*, *takwin/transaction* dan *tanfidz/transinternalisasi*. Hasil dari ketiga proses tersebut adalah terbentuknya kemampuan dalam *coping stres* yaitu *positive thinking*, *positive acting* dan *positive hoping*.

Dalam pelatihan dan pelaksanaan konseling teman sebaya untuk mengurangi kecemasan mahasiswa harus memperhatikan tingkat motivasi mahasiswa melakukan pengembangan diri. Tujuannya adalah menurunkan kecemasan yang dialami mahasiswa seiring dengan meningkatkan motivasinya untuk melakukan aktivitas-aktivitas pengembangan diri yang maksimal sesuai potensi dan karakteristik kepribadiannya.

### Referensi

- Akhmadi, A. (2016). Pendekatan Konseling Islam Dalam Mengatasi Problema Psikologis Masyarakat. *Inovasi-Jurnal Diklat Keagamaan*, 10(4), 375–385.
- Al-Qadri, A., & Said, R. (2020). *Implementasi Pemikiran Kh Abdurrahman Wahid Tentang Pendidikan Islam Kosmopolitan Di Pesantren Modern Pendidikan Al-Qur'an Immim Tamalanrea Makassar* (Phd Thesis). Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar.
- Anissa, L. M., Suryani, S., & Mirwanti, R. (2018). Tingkat Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Dalam Menghadapi Ujian Berbasis Computer Based Test. *Medisains*, 16(2), 67–75.
- Aryati, S. (2019). Tantangan Perguruan Tinggi Di Era Revolusi Industri 4.0. *Prosiding Seminar Nasional Program Pascasarjana Universitas Pgri Palembang*, 12(01).
- Asry, L. (2019). Modernisasi Dalam Perspektif Islam. *At-Tanzir: Jurnal Ilmiah Prodi Komunikasi Penyiaran Islam*, 126–136.
- Boamah, F., & Rothfuß, E. (2020). 'Practical Recognition' as A Suitable Pathway For Researching Just Energy Futures: Seeing Like A 'Modern' electricity User In Ghana. *Energy Research & Social Science*, 60, 101324.
- Cahyono, A. S. (2016). Pengaruh Media Sosial Terhadap Perubahan Sosial Masyarakat Di Indonesia. *Jurnal Publiciana*, 9(1), 140–157.
- Faqih, M. F. (2020). *Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Malang Yang Bekerja* (Phd Thesis). Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Fitriah, A. (2013). Pemikiran Abdurrahman Wahid Tentang Pribumisasi Islam. *Teosofi: Jurnal Tasawuf Dan Pemikiran Islam*, 3(1), 39–59.
- Hafidzi, A. (2019). Konsep Toleransi Dan Kematangan Agama Dalam Konflik Beragama Di Masyarakat Indonesia. *Potret Pemikiran*, 23(2), 51–61.
- Hafidzi, A., & Hayatunnisa, E. (2018). Kriteria Poligami Serta Dampaknya Melalui Pendekatan Alla Tuqsitu Fi Al-Yatama Dalam Kitab Fikih Islam Wa Adillatuhu. *Syariah: Jurnal Hukum Dan Pemikiran*, 17(1).
- Hanifa, R., & Santoso, M. B. (2016). Cognitive Restructuring Dan Deep Breathing Untuk Pengendalian Kecemasan Pada Penderita Fobia Sosial. *Share: Social Work Journal*, 6(2), 230.
- Harahap, A. S. (2018). Metode Pendidikan Islam Dalam Perspektif Filsafat Pendidikan Islam. *Hikmah*, 15(1), 8.

- Hasbullah, M., & Murad, M. H. S. A. (2018). The Rise Of Modern Science: Islam And The West. *Philosophy East And West*, 68(1), 78–96.
- Hidayat, M. F. (2019). *Modernisasi Pendidikan Islam Dalam Pandangan Prof. Dr. Harun Nasution* (Phd Thesis). Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar.
- Karo, T. K. (2017). Modernisasi Pendidikan Islam Di Mesir. *E-Journal Stai As-Sunnah Deli Serdang*, 2(2), 24–24.
- Kesuma, G. C. (2017). Pemberdayaan Pendidikan Islam Dalam Upaya Mengantisipasi Kehidupan Masyarakat Modern. *Al-Tadzkiyyah*, 8(1), 177531.
- Marandika, D. F. (2018). Keterasingan Manusia Menurut Karl Marx. *Tsaqafah*, 14(2), 229–322.
- Martin, R. D., & Naziruddin, Z. (2020). Systematic Review Of Student Anxiety And Performance During Objective Structured Clinical Examinations. *Currents In Pharmacy Teaching And Learning*. <https://doi.org/10.1016/j.cptl.2020.07.007>
- Matondang, A. (2019). Dampak Modernisasi Terhadap Kehidupan Sosial Masyarakat. *Wahana Inovasi: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat Uisu*, 8(2), 188–194.
- Munawwaroh, A. (2019). Keteladanan Sebagai Metode Pendidikan Karakter. *Jurnal Penelitian Pendidikan Islam, [SI]*, 7(2), 141–156.
- Musthofa, I. (2019). Modernisasi Pendidikan Islam Pesantren Dalam Tinjauan Filosofis Metodologis. *At-Tarbiyat: Jurnal Pendidikan Islam*, 2(2), 127–139.
- Nugraha, A., & Suwarjo, S. (2016). Model Evaluasi Program Bimbingan Dan Konseling Komprehensif Di Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(1), 23–28.
- Prasetiawan, H. (2016). Konseling Teman Sebaya (Peer Counseling) Untuk Mereduksi Kecanduan Game Online. *Counselia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(1), 1–13.
- Pulungan, D. R., & Febriaty, H. (2018). Pengaruh Gaya Hidup Dan Literasi Keuangan Terhadap Perilaku Konsumtif Mahasiswa. *Jurnal Riset Sains Manajemen*, 2(3), 103–110.
- Rai, N. G. M., Savitri, E. D., & Ratu, A. (2018). Pengembangan Layanan Pusat Karir Sebagai Strategi Membentuk Karakter Yang Tangguh Dalam Membangun Perencanaan Karir Mahasiswa Di Era Revolusi Industri 4.0. *Iptek Journal Of Proceedings Series*, (5), 139–148.
- Riyadi, H. (2016). Koeksistensi Damai Dalam Masyarakat Muslim Modernis. *Wawasan: Jurnal Ilmiah Agama Dan Sosial Budaya*, 1(1), 18–33.
- Riyanto, B. (2017). Hibriditas Budaya Indies Dan Pengaruhnya Terhadap Gaya Desain Grafis Indonesia Kontemporer. *Mudra*, 32(1), 195238.
- Satya, V. E. (2018). Strategi Indonesia Menghadapi Industri 4.0. *Info Singkat*, 10(9), 19–24.
- Septiani, T., & Fitria, N. (2016). Hubungan Antara Resiliensi Dengan Stres Pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Kedinasan. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(2), 59–76.
- Siswati, V. (2017). Tafsir Pemikiran Abdurrahman Wahid Dalam Modernisasi Pendidikan Pesantren Di Indonesia. *Qolamuna: Jurnal Studi Islam*, 3(1), 55–64.
- Sudarsana, I. K. (2016). Peningkatan Mutu Pendidikan Luar Sekolah Dalam Upayapembangunan Sumber Daya Manusia. *Jurnal Penjaminan Mutu*, 1(1), 1–14.

- 
- Suwardana, H. (2018). Revolusi Industri 4. 0 Berbasis Revolusi Mental. *Jati Unik: Jurnal Ilmiah Teknik Dan Manajemen Industri*, 1(2), 109–118.
- Trisiana, A. (2019). Implementasi Pendidikan Karakter Dalam Pendidikan Kewarganegaraan Sebagai Inovasi Pengembangan Di Era Media Digital Dan Revolusi Industri 4.0. *Jurnal Global Citizen: Jurnal Ilmiah Kajian Pendidikan Kewarganegaraan*, 7(1).
- Yuristia, A. (2017). Keterkaitan Pendidikan, Perubahan Sosial Budaya, Modernisasi Dan Pembangunan. *Ijtimaiyah Jurnal Ilmu Sosial Dan Budaya*, 1(1).