



PENDEKATAN KONSELING INDIVIDU DENGAN TAFSIR QS. AL-BAQARAH: 286 DALAM MENINGKATKAN KEMAMPUAN *COPING STRESS*

Pandy Akbar Wirawan¹, Dina Hajja Ristanti², Sumarto³, Rifanto Bin Ridwan⁴, Emmi Kholilah⁵

^{1,2,3,4,5}Institut Agama Islam Negeri Curup

¹pandyakbarwirawan03822@gmail.com, ²dinahajja@iaincurup.ac.id,
³sumarto.pasca@iaincurup.ac.id, ⁴rifanto@iaincurup.ac.id,
⁵emmiharahap57@gmail.com

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas pendekatan konseling individu berbasis tafsir QS. Al-Baqarah ayat 286 dalam meningkatkan kemampuan coping stress pada santri Ma'had Al-Jamiah IAIN Curup. Latar belakang penelitian ini didasarkan pada tingginya tingkat stres yang dialami santri akibat tekanan akademik, tuntutan hafalan, konflik relasi, dan kerinduan terhadap keluarga. Metode penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian lapangan. Subjek penelitian dipilih secara purposif, yaitu santri yang mengalami stres dan bersedia mengikuti konseling. Teknik pengumpulan data meliputi wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa integrasi nilai spiritual dalam konseling melalui pemahaman tafsir QS. Al-Baqarah: 286 efektif membantu santri menerima realitas, menguatkan keyakinan diri, menurunkan kecemasan, dan mendorong strategi coping aktif. Santri menunjukkan perubahan positif berupa peningkatan ketenangan batin, perilaku adaptif, serta pengurangan gejala stres seperti insomnia dan perasaan putus asa. Keberhasilan intervensi ini didukung keterbukaan santri, relevansi nilai religius dengan lingkungan pesantren, dan pendampingan konselor yang konsisten. Namun, hambatan tetap ditemukan, di antaranya keterbatasan waktu pertemuan dan rendahnya keterampilan self-regulation sebagian santri. Secara keseluruhan, pendekatan konseling individu berbasis tafsir QS. Al-Baqarah ayat 286 terbukti relevan dan bermanfaat dalam penguatan coping stress santri secara psikologis dan spiritual.

Keywords: Konseling individu, coping stress, kesehatan mental

PENDAHULUAN

Stres adalah bagian dari kehidupan manusia yang tidak bisa dihindari, dan dapat muncul dari berbagai situasi, baik dalam kehidupan pribadi, pekerjaan, atau hubungan sosial. Stres bisa bersifat positif (eustress) yang memotivasi individu untuk berprestasi lebih baik, namun seringkali stres juga bisa bersifat negatif (distress) yang berpotensi menurunkan kualitas hidup (Graves et al. 2021). Oleh karena itu, kemampuan untuk

mengelola stres atau yang dikenal dengan istilah "coping stress" menjadi sangat penting.

Coping stress adalah cara individu menghadapi, mengelola, dan mengurangi dampak dari stres yang mereka alami. Ada berbagai cara coping yang dapat digunakan, mulai dari mekanisme penghindaran (*avoidant coping*) hingga pendekatan yang lebih adaptif seperti problem-solving atau mencari dukungan sosial. Salah satu pendekatan yang efektif dalam membantu individu mengelola stres adalah melalui konseling individu (Labina et al. 2018).

Konseling individu adalah bentuk intervensi psikologis yang dirancang untuk membantu individu mengatasi masalah atau tantangan yang mereka hadapi dalam kehidupan mereka (Fauza and Chalidaziah 2021). Proses konseling ini melibatkan komunikasi antara konselor dan klien dalam setting yang aman dan tertutup, di mana klien diberikan ruang untuk mengeksplorasi perasaan, pikiran, dan perilaku mereka, serta mencari solusi atau alternatif yang lebih sehat untuk mengatasi masalah yang dihadapi (Parida et al. 2024).

Konseling individu sering kali menggunakan pendekatan berbasis teori psikologi, seperti pendekatan kognitif-behavioral, psikoanalitik, atau humanistik. Namun, pendekatan konseling juga bisa memperhatikan dimensi spiritual dan agama, terutama dalam konteks individu yang memiliki latar belakang agama yang kuat, di mana ajaran agama menjadi sumber kekuatan untuk mengatasi masalah hidup (Arizona et al. 2022).

Surah Al-Baqarah ayat 286 adalah salah satu ayat yang sangat dikenal dalam Al-Qur'an dan sering dijadikan sumber pedoman hidup dalam menghadapi berbagai kesulitan. Ayat tersebut berbunyi: "Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya." (QS. Al-Baqarah: 286). Ayat ini mengandung pesan yang sangat mendalam terkait dengan pengelolaan beban hidup dan stres (Basri 2024). Dalam tafsirnya, ayat ini memberikan penguatan bahwa setiap individu akan diberikan ujian atau beban hidup sesuai dengan kapasitas dan kemampuan mereka. Allah memberikan batasan yang tidak akan melebihi kemampuan individu dalam menghadapi kesulitan. Hal ini memberikan rasa aman dan ketenangan bagi individu bahwa mereka tidak akan dipaksa untuk menghadapi beban yang melebihi batas kemampuannya (Akbar et al. 2024).

QS. Al-Baqarah: 286 menegaskan bahwa Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ayat ini mengandung pesan optimisme, tanggung jawab individu, permohonan ampunan, serta permohonan rahmat dan pertolongan Allah. Tafsir tahlili atas ayat ini menunjukkan bahwa setiap ujian atau beban yang diberikan pasti bisa dihadapi oleh individu karena sudah disesuaikan dengan kapasitasnya. Keyakinan ini dapat membangun pikiran positif, kepercayaan diri, dan motivasi untuk berusaha secara konsisten, sejalan dengan prinsip *law of attraction* dan *man jadda wajada* (siapa yang bersungguh-sungguh pasti berhasil) (Masril and Afiat 2020).

Bagi seorang Muslim, pemahaman atas ayat ini dapat memberikan ketenangan batin dan rasa optimisme bahwa setiap kesulitan yang dihadapi adalah bagian dari ujian yang sudah ditentukan sesuai dengan kemampuan. Dalam konteks konseling, ayat ini bisa digunakan untuk membantu klien menyadari bahwa mereka memiliki kapasitas untuk mengatasi tantangan yang mereka hadapi, dan bahwa mereka tidak sendirian dalam perjuangan tersebut.

Pendekatan konseling individu yang mengintegrasikan tafsir Al-Baqarah ayat 286 dapat membantu klien dalam meningkatkan kemampuan coping stress mereka dengan beberapa cara. Pertama, peningkatan keyakinan diri: Ayat ini mengajarkan bahwa setiap individu memiliki kemampuan untuk menghadapi segala bentuk kesulitan. Dalam konseling, konselor dapat membantu klien untuk menggali potensi dan kemampuan diri mereka, serta meningkatkan keyakinan diri bahwa mereka dapat mengatasi stres yang mereka alami. Kedua, membantu menerima realitas: Salah satu aspek penting dalam coping stress adalah penerimaan terhadap situasi yang ada (Akbar et al. 2024). Ayat ini mengajarkan bahwa setiap ujian dan cobaan yang datang adalah sesuai dengan kemampuan individu, sehingga individu dapat lebih mudah menerima kondisi mereka tanpa merasa terbebani atau putus asa. Ketiga, mengurangi rasa cemas dan takut: Ketika seseorang merasa bahwa bebannya terlalu berat, mereka cenderung merasa cemas dan takut (Utari 2024).

Dengan pendekatan tafsir ini, konselor dapat membantu klien untuk mengurangi rasa takut tersebut, karena mereka akan menyadari bahwa tidak ada beban yang diberikan melebihi kemampuan mereka (Choiroh 2024). Ini dapat menjadi cara untuk mengurangi stres dan meningkatkan ketahanan mental. Keempat, mendorong ketabahan dan kesabaran: Dalam tafsir Al-Baqarah ayat 286, terdapat konsep bahwa Allah tidak memberikan beban yang terlalu berat bagi seseorang. Hal ini mengajarkan pentingnya ketabahan dan kesabaran dalam menghadapi ujian hidup. Konselor dapat menanamkan konsep ini kepada klien, mendorong mereka untuk lebih sabar dan tabah dalam menghadapi stres, serta mengembangkan sikap tawakkal (berserah diri) kepada Allah. Terakhir, penyusunan tujuan dan rencana aksi: Ayat ini juga mengajarkan bahwa Allah mengetahui batas kemampuan setiap individu, yang dapat diartikan sebagai kemampuan untuk menetapkan tujuan yang realistis dan sesuai dengan kapasitas diri. Konselor dapat membantu klien untuk merancang strategi dan langkah-langkah konkret dalam menghadapi stres dengan cara yang terstruktur (Ismiati 2024).

Dalam integrasi konseling individu berbasis nilai-nilai Al-Qur'an, salah satu fokus utama adalah penguatan keyakinan diri dan optimisme klien. Konselor secara bertahap membantu klien memahami bahwa setiap masalah atau stres yang dihadapi tidak akan pernah melebihi kapasitas dirinya untuk bertahan dan menyelesaikannya. Pemahaman ini merujuk pada pesan QS. Al-Baqarah: 286 yang menyatakan bahwa Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya (Siti Hanifah Parawansah¹ 2025).

Melalui proses refleksi mendalam terhadap ayat tersebut, klien diajak menanamkan keyakinan bahwa segala ujian hidup adalah bagian dari proses pendewasaan dan penguatan jiwa. Keyakinan ini akan menumbuhkan sikap optimis, mengurangi perasaan tidak berdaya, serta mencegah munculnya pandangan negatif terhadap diri sendiri (Khusnia et al. 2025). Dengan bertambahnya rasa percaya diri, individu menjadi lebih siap untuk menerima kenyataan, berpikir jernih, dan secara aktif mencari solusi atas masalah yang dihadapi. Integrasi nilai religius ini sekaligus memperkaya intervensi konseling dengan dimensi spiritual yang relevan bagi klien beragama Islam (Farisy 2025).

Pendekatan spiritual dan doa dalam konseling individu menjadi salah satu unsur penting yang membantu klien menemukan ketenangan batin dan kekuatan untuk menghadapi tekanan hidup. Konselor dapat mengajak klien memperkuat hubungan spiritual melalui aktivitas religius seperti doa, dzikir, membaca Al-Qur'an, dan ibadah

lain yang sesuai keyakinan. Praktik-praktik spiritual ini terbukti efektif dalam menenangkan hati, mengurangi kecemasan, dan menumbuhkan rasa damai di tengah situasi sulit (Angga Ade Saputra, 1 Silvira Hardiyanti, 2Sitti Arafah Utari 2025).

Doa yang terkandung dalam QS. Al-Baqarah: 286 juga memberikan contoh permohonan yang komprehensif kepada Allah, mencakup permintaan ampunan, belas kasih, serta pertolongan dalam menghadapi beban hidup. Pemahaman terhadap doa tersebut mengajarkan klien bahwa mereka tidak pernah sendiri dalam menghadapi masalah, karena selalu ada tempat bersandar yang Maha Kuasa (Akbar et al. 2024). Keyakinan ini dapat meningkatkan harapan, mengurangi rasa putus asa, dan memotivasi individu untuk terus berikhtiar secara positif. Integrasi pendekatan spiritual dalam konseling bukan hanya mendukung aspek psikologis, tetapi juga memperkuat dimensi religius yang menjadi sumber makna dan pengharapan (Astuti⁴ and Harahap 2024).

Strategi coping positif menjadi salah satu pilar penting dalam konseling individu berbasis nilai-nilai Islam. Konselor mendorong klien untuk menggunakan coping aktif yang mencakup dua pendekatan utama, yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. Problem-focused coping berfokus pada usaha konkret menyelesaikan masalah, seperti membuat perencanaan belajar, menyusun prioritas, dan mencari dukungan sosial. Sementara itu, emotion-focused coping membantu individu mengelola emosi negatif dengan cara menenangkan diri, menerima keadaan, dan mencari makna positif di balik ujian yang dihadapi (Yazid 2024).

Kedua strategi ini selaras dengan ajaran Islam yang menekankan pentingnya kesabaran, rasa syukur, dan sikap tawakal atau berserah diri kepada Allah setelah berusaha maksimal. Dalam praktik konseling, klien diajarkan untuk menginternalisasi nilai-nilai tersebut agar lebih siap menghadapi tekanan tanpa kehilangan kendali diri. Selain itu, konseling juga dapat mengenalkan teknik relaksasi berbasis spiritual, seperti meditasi dzikir, pernapasan dalam yang disertai bacaan tasbeih, atau refleksi diri melalui tadabbur ayat-ayat Al-Qur'an. Pendekatan ini diharapkan mampu memperkuat ketahanan mental dan menjadikan pengalaman stres sebagai sarana pembelajaran dan penguatan iman (Putri 2022).

Motivasi untuk belajar dan berusaha menjadi aspek penting yang dapat ditekankan dalam konseling individu berbasis tafsir QS. Al-Baqarah: 286. Ayat ini tidak hanya menekankan bahwa beban hidup sesuai kemampuan seseorang, tetapi juga mengandung pesan bahwa setiap ujian merupakan kesempatan untuk tumbuh dan memperkuat potensi diri. Pemahaman ini membantu klien menyadari bahwa tekanan akademik, tuntutan hafalan, atau masalah relasi bukan semata-mata beban, melainkan peluang untuk meningkatkan ilmu, keterampilan, dan kematangan emosi (Radianengsih, Anas, and Sukmawati 2023).

Dalam konteks ini, konselor dapat mengaitkan prinsip *man jadda wajada*—barang siapa yang bersungguh-sungguh pasti akan berhasil—yang sejalan dengan ajaran Al-Qur'an tentang pentingnya ikhtiar. Penekanan pada usaha keras dan ketekunan membantu klien membangun semangat pantang menyerah dalam menghadapi stres. Dengan motivasi yang lebih positif, individu terdorong untuk menyusun perencanaan belajar yang lebih disiplin, melatih keterampilan problem solving, dan berkomitmen menjalani proses perbaikan diri secara konsisten. Pendekatan ini diharapkan dapat menumbuhkan rasa percaya diri dan optimisme dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan (Fitriyani and Susanti 2022).

Dalam konteks mahasiswa, stres dapat muncul dari berbagai sumber seperti tekanan akademik, masalah sosial, atau masalah pribadi. Mahasiswa sering kali menghadapi tantangan yang memerlukan keterampilan coping yang baik untuk tetap dapat berfungsi secara optimal (Yandri et al. 2022). Pendekatan konseling yang mengintegrasikan tafsir Al-Baqarah ayat 286 dapat memberikan kekuatan tambahan bagi mahasiswa untuk menghadapi beban mereka. Dengan memahami bahwa setiap ujian sudah sesuai dengan kapasitas mereka, mahasiswa akan lebih mampu untuk mengelola stres dan meningkatkan kesehatan mental mereka, yang pada akhirnya berdampak positif pada pencapaian akademik dan kualitas hidup mereka secara keseluruhan (Ismiati 2024).

Pendekatan konseling individu yang berbasis pada tafsir Al-Baqarah ayat 286 berfokus pada penerapan prinsip spiritual dalam menghadapi stres, yaitu melalui keyakinan diri, penerimaan terhadap realitas, ketabahan, kesabaran, dan penyusunan tujuan yang realistis. Secara ideal, pendekatan ini mengarah pada penguatan kapasitas individu dalam mengelola stres dengan cara yang lebih adaptif dan konstruktif (Rahmayanty et al. 2023).

Pada kenyataannya, tidak semua individu dapat dengan mudah menerapkan prinsip-prinsip ini dalam kehidupan sehari-hari, terutama ketika mereka menghadapi stres yang berat. Banyak orang mungkin merasa kesulitan dalam menerima kenyataan atau mungkin merasa bahwa beban yang mereka hadapi melebihi kemampuan mereka (Angraeni et al. 2023). Stres bisa muncul dalam bentuk tekanan akademik, masalah sosial, atau bahkan persoalan pribadi yang lebih kompleks. Realitas ini menunjukkan bahwa meskipun prinsip-prinsip yang ada dalam tafsir Al-Baqarah ayat 286 sangat bermanfaat, penerapannya memerlukan waktu dan proses, serta kadang membutuhkan dukungan lebih lanjut, seperti terapi atau bimbingan berkelanjutan (Akbar et al. 2024).

Jika prinsip-prinsip dari tafsir Al-Baqarah ayat 286 diterapkan dengan baik dalam pendekatan konseling individu, dampaknya bisa sangat positif dalam meningkatkan ketahanan mental dan kemampuan coping seseorang. Individu yang berhasil mengintegrasikan pemahaman ini akan lebih mampu menerima kenyataan hidup, mengurangi kecemasan, dan mengelola stres dengan lebih baik (Farisy 2025). Selain itu, pendekatan ini dapat membentuk karakter yang lebih sabar dan tabah dalam menghadapi berbagai ujian hidup, serta mampu merencanakan dan menetapkan tujuan dengan lebih realistis (Jembarwati 2023).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian lapangan (*field research*) karena bertujuan untuk menggali dan memahami secara mendalam proses pendekatan konseling individu dengan tafsir QS. Al-Baqarah: 286 dalam meningkatkan kemampuan coping stress pada santri. Lokasi penelitian ini berada pada Ma'had Al-Jamiah IAIN Curup, dengan subjek penelitian yaitu santri yang mengalami stres dan bersedia mengikuti layanan konseling individu berbasis tafsir QS. Al-Baqarah: 286. Pemilihan subjek dilakukan secara purposif dengan kriteria santri aktif yang tinggal di Ma'had, mengalami permasalahan yang memunculkan stres, dan bersedia mengikuti proses konseling. Teknik pengumpulan data meliputi wawancara mendalam terhadap santri, pembimbing konseling, dan pihak terkait, observasi partisipatif terhadap proses konseling individu, serta dokumentasi berupa catatan konseling dan dokumen pendukung lain. Analisis data dilakukan secara deskriptif kualitatif melalui tahap

reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan dan verifikasi. (Fitra & Wendry, 2024)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa santri yang menjadi subjek penelitian umumnya mengalami stres yang bersumber dari berbagai faktor. Tekanan akademik yang tinggi, beban hafalan Al-Qur'an yang harus diselesaikan sesuai target, serta tuntutan prestasi menjadi pemicu utama munculnya tekanan psikologis. Selain itu, konflik relasi antarteman dalam lingkungan asrama juga turut memperburuk kondisi emosional santri. Tidak jarang, santri merasakan kerinduan yang mendalam terhadap keluarga di kampung halaman, yang semakin memperberat beban mental mereka dalam menjalani aktivitas sehari-hari di pondok pesantren.

Stres yang dialami para santri memunculkan berbagai gejala psikis yang cukup signifikan. Beberapa di antaranya mengalami kecemasan yang berlebihan, kesulitan tidur, kurangnya konsentrasi dalam belajar, bahkan perasaan putus asa yang membuat mereka kehilangan motivasi. Gejala tersebut, apabila tidak segera ditangani, berpotensi mengganggu proses belajar mengajar serta perkembangan kepribadian santri secara keseluruhan.

Proses konseling individu berbasis tafsir QS. Al-Baqarah: 286 dilaksanakan secara terstruktur. Pada tahap awal, konselor membangun rapport atau hubungan saling percaya agar santri merasa nyaman dalam mengungkapkan permasalahan yang dialami. Tahap ini menjadi fondasi penting untuk menciptakan suasana konseling yang kondusif dan mendukung proses eksplorasi masalah secara mendalam.

Selanjutnya, konselor mengajak santri mendiskusikan makna QS. Al-Baqarah: 286 secara lebih detail. Penekanan diberikan pada pesan utama ayat tersebut, yakni bahwa Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Pemahaman terhadap makna ayat ini diinternalisasi untuk menumbuhkan keyakinan spiritual bahwa setiap ujian hidup sudah sepadan dengan kemampuan manusia dalam menghadapinya. Refleksi terhadap ayat tersebut diharapkan dapat membangkitkan rasa optimis, ketenangan batin, serta sikap menerima kenyataan dengan ikhlas.

Dengan pendekatan konseling berbasis tafsir Al-Qur'an ini, santri mulai menunjukkan perubahan dalam cara memandang dan menyikapi stres. Mereka menjadi lebih mampu mengenali sumber tekanan secara objektif, berlatih teknik pengelolaan stres secara adaptif, serta menumbuhkan pengharapan dan kepercayaan diri. Hasil observasi menunjukkan adanya perbaikan pada aspek emosi dan perilaku, seperti menurunnya kecemasan, meningkatnya kualitas tidur, dan munculnya motivasi belajar yang lebih baik dibanding sebelum konseling dilaksanakan.

Tahap internalisasi dilakukan dengan membantu santri mengaitkan makna QS. Al-Baqarah: 286 dengan pengalaman pribadinya. Dalam tahap ini, santri diajak merefleksikan peristiwa-peristiwa yang menjadi sumber stres, kemudian menimbanginya dalam perspektif keyakinan bahwa Allah tidak akan memberikan cobaan melebihi batas kemampuan hamba-Nya. Proses ini menumbuhkan kesadaran baru bahwa beban yang dirasakan sebenarnya masih dalam batas yang dapat dihadapi, selama disertai dengan ikhtiar yang sungguh-sungguh dan doa yang tulus. Kesadaran tersebut menjadi pondasi untuk membangun sikap yang lebih positif dan optimis dalam menjalani keseharian.

Pada tahap penguatan coping, konselor membimbing santri menggunakan dua pendekatan strategi penanggulangan stres secara seimbang. Strategi pertama adalah coping religius, yang meliputi kegiatan berdoa secara rutin, melakukan tafakur atau perenungan diri, serta memperkuat ibadah sebagai sumber ketenangan batin. Strategi kedua berupa coping problem-focused yang diarahkan pada usaha konkret untuk mengatasi sumber masalah, misalnya dengan membuat perencanaan belajar yang lebih teratur, menerapkan manajemen waktu yang efektif, dan berani mencari dukungan sosial dari teman, ustaz, maupun keluarga. Pendekatan kombinasi ini diharapkan membantu santri tidak hanya bersandar pada aspek spiritual, tetapi juga aktif melakukan langkah nyata untuk memperbaiki kondisi yang memicu stres.

Tahap akhir konseling berupa evaluasi dilakukan secara menyeluruh dengan meninjau kemajuan yang telah dicapai santri selama mengikuti sesi konseling. Evaluasi mencakup perubahan sikap, penurunan gejala stres, dan peningkatan keterampilan coping yang lebih adaptif. Selain itu, konselor bersama santri menetapkan langkah lanjutan sesuai kebutuhan individu, seperti jadwal konseling tambahan, rencana tindak lanjut penguatan coping, atau kegiatan pendampingan lain yang relevan. Dengan demikian, proses konseling diharapkan mampu memberikan dampak positif yang berkelanjutan dalam membantu santri mengelola stres secara lebih bijak dan mandiri.

Hasil observasi dan wawancara menunjukkan adanya peningkatan kemampuan coping stress pada santri setelah mengikuti proses konseling individu berbasis tafsir QS. Al-Baqarah: 286. Santri secara umum mulai menunjukkan perubahan positif dalam cara memaknai tekanan yang dihadapi. Mereka lebih mampu menerima kenyataan dan keterbatasan diri secara lebih ikhlas, sehingga beban psikologis yang sebelumnya dirasakan berat menjadi lebih ringan untuk dijalani.

Selain itu, kemampuan mengelola emosi negatif juga mengalami perkembangan yang cukup signifikan. Santri lebih sadar akan pentingnya menenangkan diri melalui doa, tafakur, dan aktivitas ibadah lain, sehingga rasa gelisah dan cemas dapat dikendalikan dengan lebih baik. Perubahan sikap ini berkontribusi pada munculnya ketenangan batin yang berdampak positif terhadap aktivitas belajar dan hubungan sosial di lingkungan pesantren.

Dari sisi perilaku, santri mulai menerapkan langkah-langkah yang lebih terstruktur dalam menghadapi masalah. Beberapa di antaranya membuat jadwal belajar yang lebih tertib, menggunakan teknik manajemen waktu, dan secara aktif mencari dukungan dari teman maupun pembimbing ketika menghadapi kesulitan. Pendekatan problem-focused coping ini membuat mereka lebih percaya diri dalam menyelesaikan persoalan sehari-hari.

Selain perubahan sikap dan perilaku, beberapa santri juga melaporkan berkurangnya keluhan fisik dan psikis yang sebelumnya cukup mengganggu. Keluhan seperti rasa gelisah berlebihan, gangguan tidur atau insomnia, serta kecenderungan mudah marah berangsur mereda setelah mengikuti rangkaian sesi konseling. Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa pendekatan konseling berbasis tafsir Al-Qur'an dapat memberikan dampak positif dalam meningkatkan ketahanan mental dan kemampuan coping stress santri.

Faktor yang mendukung keberhasilan konseling ini antara lain adanya keterbukaan santri dalam mengikuti proses konseling, kecocokan nilai-nilai religius dengan konteks pesantren, serta dukungan pembimbing Ma'had yang mendorong keberlanjutan konseling. Namun, terdapat pula beberapa faktor penghambat, seperti waktu

pertemuan yang kadang terbatas karena jadwal kegiatan Ma'had, keraguan santri pada awal proses untuk bercerita secara terbuka, serta masih rendahnya keterampilan self-regulation pada sebagian subjek sehingga memerlukan sesi lanjutan.

Secara umum, pendekatan konseling individu dengan tafsir QS. Al-Baqarah: 286 efektif membantu meningkatkan kemampuan coping stress santri. Pendekatan ini mengkombinasikan penguatan spiritual, pengelolaan emosi, serta perencanaan tindakan yang lebih adaptif. Keberhasilan metode ini sangat dipengaruhi oleh kesiapan santri, relevansi nilai-nilai agama, dan pendampingan konselor yang dilakukan secara konsisten.

KESIMPULAN

Pendekatan konseling individu dengan tafsir QS. Al-Baqarah: 286 terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan coping stress pada santri Ma'had Al-Jamiah IAIN Curup. Melalui tahapan konseling yang mencakup pembangunan hubungan, pemahaman makna ayat, internalisasi nilai spiritual, penguatan strategi coping, dan evaluasi, santri mampu memahami bahwa beban yang mereka hadapi masih dalam batas kemampuan dan dapat diatasi dengan ikhtiar serta keyakinan kepada pertolongan Allah.

Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan positif pada santri, antara lain meningkatnya penerimaan diri, kemampuan mengelola emosi, perbaikan perilaku dalam menghadapi masalah, serta berkurangnya gejala stres seperti kecemasan, insomnia, dan rasa putus asa. Keberhasilan pendekatan ini didukung oleh keterbukaan santri, kesesuaian nilai-nilai religius dengan konteks pesantren, dan pendampingan konselor yang konsisten. Meskipun demikian, terdapat hambatan berupa keterbatasan waktu pertemuan, keraguan santri pada awal proses, dan masih rendahnya kemampuan self-regulation pada beberapa individu. Secara keseluruhan, konseling individu berbasis tafsir QS. Al-Baqarah: 286 merupakan metode yang relevan dan bermanfaat dalam membantu santri mengembangkan coping stress yang lebih adaptif secara psikologis dan spiritual.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, Muhammad Fauzan, Ujang Rohman, Shalahudin Ismail, Nabila Sevsenia Putri Utami, and Selvina Elsyafitri. 2024. "Resiliensi Psikologis Dalam Cobaan: Kajian Dari Surat Al-Baqarah Ayat 286 Dan Implikasinya Dalam Kehidupan." *Journal of Psychology Students* 3 (1): 1–12. <https://doi.org/10.15575/jops.v3i1.31945>.
- Angga Ade Saputra, 1 Silvira Hardiyanti, 2Sitti Arafah Utari, 3 Nadira Nurul Fattia. 2025. "Meriva: Jurnal Pendidikan Dan Studi Islam," 149–60.
- Angraeni, Desi, Ibnudin Ibnudin, Evi Aeni Rufaedah, and Didik Himmawan. 2023. "Bimbingan Dan Konseling Menurut M. Quraish Shihab Dalam Tafsir Al-Mishbah Qur'an Surat Al-Ashr Ayat 3." *Counselia; Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam* 4 (1): 33–40. <https://doi.org/10.31943/counselia.v4i1.33>.
- Arizona, Arizona, Nurlela Nurlela, Edi Harapan, Endang Surtiyoni, and Putri Maulidina. 2022. "Penerapan Cybercounseling Pada Konseling Individual Siswa Sekolah Menengah Kejuruan." *Bulletin of Counseling and Psychotherapy* 4 (1): 84–89. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i1.168>.
- Astuti⁴, Muhammad Almi¹ Edi Hermanto² Mhd.Raihan Hidayatullah³ Wida Putri, and Siti

- Masitoh Harahap. 2024. "PENDEKATAN AL-QUR'AN DALAM MENGATASI TRAUMA ANAK BROKEN HOME DALAM Q.S. AL-BAQARAH AYAT 286 (KAJIAN TAFSIR AL-MARAGHI)" 4 (2): 1–23.
- Basri, Muhammad Ridha. 2024. "Theo-Anthropocentric Paradigm of Tafsir At-Tanwir by Muhammadiyah and Its Application in the Interpretation Of" 20 (2): 258–77.
- Choiroh, Wahyuni Nuryatul. 2024. "Resiliensi Qur ' Ani Dalam Lensa Tafsir Al-Misbah : Implementasi Konseptual Atas Ketahanan Mental Generasi Muda" 3 (2): 49–68.
- Farisy, Fathur Rohmannur. 2025. "Konsep Kesehatan Mental Dalam Perspektif Al-Qur ' an (Kajian Surah Al-Baqarah Ayat 286)" 2 (5): 408–16.
- Fauza, Widia, and Wan Chalidaziah. 2021. "Konseling Individual Dalam Mengatasi Perilaku Agresif Siswa." *Syifaul Qulub: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam* 2 (1): 43–52. <https://doi.org/10.32505/syifaulqulub.v2i1.3236>.
- Fitriyani, Eka, and Rita Susanti. 2022. "Program Konseling Karir 'Man Jadda Wajada' Untuk Meningkatkan Kemampuan Penetapan Keputusan Karir Pada Remaja SMA Di Panti Asuhan." *Jurnal Ilmu Pengetahuan Dan Pengembangan Masyarakat Islam* 16 (1): 10–26. <https://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/Menara/article/view/13975>.
- Graves, B. Sue, Michael E. Hall, Carolyn Dias-Karch, Michael H. Haischer, and Christine Apter. 2021. "Gender Differences in Perceived Stress and Coping among College Students." *PLoS ONE* 16 (8 August): 1–12. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0255634>.
- Ismiati. 2024. "Penafsiran Ayat-Ayat Tentang Psikologi Dalam Al-Qur ' an : Perspektif Spiritual Dan Mental Kesehatan" 4: 1695–1700.
- Jembarwati, Oti. 2023. "Model Konseling Islami Untuk Meningkatkan Spiritual Well Being Peserta Didik." *Proceedings of Annual Guidance and Counseling Academic Forum*, 180–97.
- Khusnia, Alfun, Athiyatul Ulya, Siti Rahmah, and May Salwa Elbasyarah. 2025. "Peningkatan Literasi Kesehatan Mental Di Pesantren Budi Luhur Bogor" 04 (02): 137–45.
- Labina, Fenni Octa, Ira Kusumawaty, Yunike, and Sri Endriyani. 2018. "Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan." *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan* 1 (1): 39–48. <https://doi.org/10.54443/sikontan.v1i1.356>.
- Masril, Masril, and Yaumil Afiat. 2020. "Solution Focus Brief Counseling Dalam Perspektif Al-Qur'an Sebagai Manifestasi Pendidikan Masa Kini." *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam* 17 (1): 17–32. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2020.171-02>.
- Parida, Dede, Enjang As, Lilis Satriah, and Ujang Miftahudin. 2024. "Penerapan Konseling Individu Dengan Komunikasi Terapeutik Islami Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa" 7 (2): 105–12.
- Putri, Yoan Rachmawati. 2022. "Implementasi Konseling Individu Dengan Teknik Exception Dalam Mencegah Perilaku Bolos Di Smk Muhammadiyah Petanahan [the Implementation of Individual Counseling With Exception Technique in Preventing Truancy Behavior in Smk Muhammadiyah Petanahan]." *Journal of Contemporary Islamic Counselling* 2 (1): 1–12. <https://doi.org/10.59027/jcic.v2i1.102>.
- Radianengsih, Yuliana, Aswar Anas, and Bhennita Sukmawati. 2023. "Layanan Konseling Individu Dengan Teknik Reinforcement Positif Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar

- Pada Anak Broken Home.” *PANDALUNGAN: Jurnal Penelitian Pendidikan, Bimbingan, Konseling Dan Multikultural* 1 (1): 1–10. <https://doi.org/10.31537/pandalungan.v1i1.831>.
- Rahmayanty, Dinny, Simar Simar, Nazila Syifa Thohiroh, and Kimas Permadi. 2023. “Pentingnya Komunikasi Untuk Mengatasi Problematika Yang Ada Dalam Keluarga.” *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)* 5 (6): 28–35. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v5i6.20180>.
- Siti Hanifah Parawansah, Ainur Rofiq Sofa. 2025. “Pendekatan Komprehensif Berbasis Al-Qur ’ an Dan Hadits Dalam Akademik , Tetapi Juga Yang Memiliki Karakter Dan Akhlak Mulia (Achmad , 2024). Dalam Rangka,” no. 1.
- Utari, Rani. 2024. “Analisis Interpretasi Ayat-Ayat Syukur Dalam Tafsir Al-Misbah : Sebuah Pendekatan Psikologis Pendahuluan” 7 (November): 279–99.
- Yandri, Hengki, Gusti Rahayu, Neviyarni Suhaili, and Netrawati Netrawati. 2022. “Kebermaknaan Konseling Kelompok Dalam Menanggulangi Masalah Kehidupan.” *Indonesian Journal of Counseling and Development* 4 (2): 59–69. <https://doi.org/10.32939/ijcd.v4i2.1526>.
- Yazid, Ahmad. 2024. “Manajemen Stres Di Kalangan Anak Muda Muslim : Peran Signifikan Agama Dalam Mengelola Tekanan Psikologis” 04 (2): 1–13.