



INTEGRASI KONSELING ISLAM DALAM PENGUATAN SELF-AWARENESS UNTUK MEWUJUDKAN KEHARMONISAN KELUARGA

¹Andany Danty Susanto, ²Keti Yuliantika

¹Yayasan Karir Protean, Indonesia

²Institut Agama Islam Negeri Pontianak, Indonesia

E-mail: dantysusanto02@gmail.com,

Received: 28 September 2025

Revised: 02 Oktober 2025

Accepted: 25 Desember 2025

Abstract

Self-awareness is the primary foundation for building family harmony. Amidst the currents of modernization, rife with social pressures, the influence of digital media, and shifting moral values, many individuals struggle to identify themselves, understand their emotions, and balance them within the family. The method used was a descriptive qualitative literature study, which examined various theories and previous research findings related to the topic. The study's findings indicate that Islamic counseling plays a significant role in fostering self-awareness through a process of spiritual reflection, emotional management, and continuous self-evaluation (muhasabah). Individuals with a high level of self-awareness tend to be better able to understand their strengths and weaknesses, manage psychological stress, and foster empathy for other family members. This contributes to healthy communication, mutual respect, and harmonious relationships within the family. Therefore, Islamic counseling serves not only as a means of psychological healing but also as a comprehensive mental and spiritual training medium. Through Islamic values such as sincerity, patience, and responsibility, this counseling contributes to fostering self-balance and creating a family that is peaceful, loving, and compassionate.

Keywords: *Islamic counseling, self awareness, family harmony.*

Abstrak

Kesadaran diri (*self-awareness*) merupakan dasar utama dalam membangun keharmonisan keluarga. Di tengah arus modernisasi yang dipenuhi dengan tekanan sosial, pengaruh media digital, serta pergeseran nilai-nilai moral, banyak individu mengalami kesulitan dalam mengenali jati diri, memahami emosi, dan menempatkan perannya secara seimbang dalam keluarga. Penelitian ini bertujuan untuk menggali secara mendalam peran konseling Islam dalam memperkuat kesadaran diri sebagai upaya menuju terciptanya keluarga yang harmonis. Pendekatan yang digunakan adalah kualitatif deskriptif dengan metode studi literatur, yang mengkaji berbagai teori dan hasil penelitian terdahulu terkait topik tersebut. Hasil kajian menunjukkan bahwa konseling Islam memiliki peran



signifikan dalam menumbuhkan *self-awareness* melalui proses refleksi spiritual, pengendalian emosi, serta *muhasabah* atau evaluasi diri secara berkesinambungan. Individu yang memiliki tingkat kesadaran diri yang baik cenderung lebih mampu memahami kekuatan dan kelemahannya, mengelola tekanan psikologis, serta menumbuhkan empati terhadap anggota keluarga lainnya. Hal ini berdampak pada terciptanya komunikasi yang sehat, saling menghargai, dan hubungan yang harmonis di dalam keluarga. Dengan demikian, konseling Islam tidak hanya berfungsi sebagai sarana penyembuhan psikologis, tetapi juga sebagai media pembinaan mental dan spiritual yang komprehensif. Melalui nilai-nilai Islam seperti keikhlasan, kesabaran, dan tanggung jawab, konseling ini berkontribusi dalam membentuk keseimbangan diri dan menciptakan keluarga yang *sakinah, mawaddah, dan warahmah*.

Kata Kunci: Konseling Islam, Self-Awareness, Keharmonisan Keluarga

Pendahuluan

Fenomena kehidupan modern menunjukkan adanya peningkatan tekanan psikologis yang dialami individu maupun keluarga. Perubahan sosial yang berlangsung cepat, kompetisi ekonomi yang semakin ketat, serta intensitas penggunaan teknologi digital membawa dampak signifikan terhadap kesejahteraan mental masyarakat (Sunkel, 2022). Data sementara tahun 2025 mencatat 317.056 putusan cerai di Indonesia, dengan mayoritas penyebab berasal dari konflik serta ketidakharmonisan relasi suami-istri. Pada saat yang sama, laporan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) memperkirakan bahwa sekitar 13% masyarakat global mengalami stres, kecemasan, dan berbagai gangguan emosional akibat rendahnya kemampuan mengelola emosi (Adinata dkk., 2025). Fakta ini menegaskan bahwa kemampuan mengenali, memahami, dan mengelola diri (*self-awareness*) merupakan kebutuhan fundamental dalam menjaga stabilitas emosi dan kualitas interaksi sosial, khususnya dalam dinamika kehidupan keluarga.

Berbagai bentuk stres, kecemasan, dan konflik rumah tangga kerap berakar pada lemahnya kemampuan individu mengenali diri, mengatur emosi, serta memaknai pengalaman hidup secara konstruktif (Goleman, 1995). Rendahnya *self-awareness* dapat melahirkan miscommunication, penilaian yang tidak objektif, reaksi emosional berlebihan, hingga pola komunikasi defensif antaranggota keluarga (Abdullah & Salim, 2020). Sebaliknya, individu dengan tingkat kesadaran diri yang baik lebih mampu

memahami kebutuhan diri, mengendalikan emosi, mengembangkan empati, dan membangun komunikasi asertif—kompetensi yang sangat penting bagi terwujudnya keharmonisan keluarga (Widiantini & Fahmudin, 2024). Dalam konteks kehidupan modern yang sarat tekanan, self-awareness tidak bisa diposisikan sebagai keterampilan tambahan, tetapi sebagai pondasi intrapersonal dan interpersonal yang menopang ketahanan psikologis keluarga.

Dalam perspektif keislaman, konseling Islam menawarkan pendekatan integratif yang memadukan dimensi psikologis dan spiritual guna membantu individu memahami dirinya secara menyeluruh (Siregar, 2022). Al-Ghazali menekankan bahwa kesadaran diri (*ma'rifat al-nafs*) bukan hanya kesadaran reflektif terhadap kondisi psikis, tetapi juga kesadaran eksistensial manusia sebagai hamba Allah yang bertanggung jawab atas dirinya (Burhanuddin, 2020). Proses pembentukan kesadaran diri tersebut diwujudkan melalui praktik muhasabah, pengendalian hawa nafsu, serta internalisasi nilai-nilai sabar, syukur, dan ikhlas dalam menghadapi dinamika kehidupan (Ariff, 2025). Perspektif ini menegaskan bahwa self-awareness dalam Islam tidak hanya berfungsi sebagai kemampuan regulasi emosi, tetapi juga sebagai mekanisme spiritual yang mendorong pembentukan akhlak mulia dan relasi keluarga yang penuh kasih sayang (*mawaddah wa rahmah*).

Pendekatan konseling Islam dalam konteks keluarga bukan hanya berorientasi pada pemulihan kondisi psikologis, tetapi juga pada penguatan spiritualitas sebagai sumber ketenangan jiwa dan keseimbangan hidup. Konseling Islam memandang kesehatan mental dan spiritual sebagai dua dimensi yang saling melengkapi, sehingga penguatan self-awareness melalui nilai-nilai ketauhidan menjadi strategi penting untuk membangun keluarga yang stabil, adaptif, dan resilien menghadapi tantangan modern. Meskipun kajian mengenai self-awareness telah banyak dibahas dalam literatur psikologi modern, integrasinya dengan konseling Islam dalam konteks keharmonisan keluarga masih relatif terbatas. Sebagian besar penelitian lebih menekankan aspek kognitif dan emosional, sementara dimensi spiritual sebagai identitas khas keluarga Muslim belum banyak dieksplorasi secara mendalam. Artikel ini hadir untuk mengisi kekosongan tersebut dengan mengkaji bagaimana konseling

Islam dapat memperkuat self-awareness sebagai fondasi utama dalam membangun keluarga yang harmonis, resilien, dan berkarakter Islami. Dengan memahami integrasi ini, diharapkan penelitian dapat memberikan kontribusi teoretis dan praktis bagi pengembangan model konseling keluarga Islami yang lebih komprehensif dan kontekstual dengan kebutuhan masyarakat Muslim modern.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode *literature review*. *Literature review* merupakan tulisan berbentuk prosa diskursif yang menyajikan analisis dan sintesis terhadap berbagai sumber, bukan sekadar rangkuman karya secara berurutan (Taylor, 2010). Metode ini dipilih karena penelitian berfokus pada pengumpulan, penelaahan, dan pengolahan data sekunder yang diperoleh dari literatur relevan, seperti jurnal ilmiah, artikel, buku, dan dokumen resmi, tanpa melibatkan pengumpulan data lapangan.

Proses analisis dilakukan dengan merangkum, mengkategorikan, dan mensintesis temuan-temuan penelitian sebelumnya untuk membangun pemahaman konseptual mengenai hubungan antara self-awareness, kesehatan mental, dan keharmonisan keluarga dalam perspektif konseling Islam. Peneliti juga melakukan pembandingan antar sumber untuk menilai konsistensi informasi, memperkuat argumentasi, dan memastikan relevansi teori yang digunakan. Selanjutnya, setiap literatur dipilih melalui tahap penilaian kredibilitas, kualitas akademik, serta kesesuaiannya dengan konteks penelitian. Dengan demikian, metode *literature review* memungkinkan peneliti menyusun sintesis yang tidak hanya deskriptif, tetapi juga analitis dan argumentatif, sehingga menghasilkan pemahaman komprehensif mengenai integrasi konseling Islam dalam penguatan self-awareness.

Hasil dan Pembahasan

Bagian hasil dan pembahasan ini menguraikan temuan-temuan pokok terkait *self-awareness*, kesehatan mental, serta penerapannya dalam konseling Islam yang diperoleh melalui proses analisis literatur secara mendalam dan sistematis. Uraian ini

disusun bertujuan untuk memperjelas hubungan antar variabel sekaligus menunjukkan bagaimana integrasi konseling islam dapat memperkuat kesadaran diri dalam mewujudkan keharmonisan keluarga. Berikut penjelasan lengkap yang telah penulis temukan melalui studi *literatur review*:

1. Konsep *Self-Awareness* dan Kaitannya dengan Kesehatan Mental

Menurut (Goleman, 1995), self-awareness atau kesadaran diri merupakan kemampuan seseorang untuk mengenali serta memahami emosi, pikiran, kekuatan, dan keterbatasan dirinya secara jujur dan objektif. Individu dengan tingkat kesadaran diri yang baik memiliki kemampuan mengelola stres secara adaptif, berpikir rasional dalam menghadapi tekanan, serta menjaga hubungan sosial yang harmonis. Dalam kajian psikologi modern, kesadaran diri juga dianggap sebagai inti dari kecerdasan emosional (*emotional intelligence*), yang memengaruhi keseimbangan mental dan efektivitas interpersonal. Dalam perspektif Islam, konsep kesadaran diri memiliki kesetaraan makna dengan *ma'rifat al-nafs*, yaitu upaya mengenal diri sebagai jalan untuk mengenal Sang Pencipta. Pemahaman ini tidak hanya bersifat kognitif, melainkan juga spiritual, karena seseorang yang memahami dirinya secara mendalam akan lebih mampu menempatkan eksistensinya dalam hubungan vertikal dengan Allah SWT. Hal ini ditegaskan dalam firman Allah SWT yang diterjemahkan:

“Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat); dan bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan.” (QS. Al-Hasyr [59]: 18)

Ayat tersebut mengandung pesan agar manusia senantiasa melakukan muhasabah diri, yakni refleksi terhadap pikiran, perasaan, dan tindakan yang telah dilakukan. Melalui proses muhasabah, individu dapat memperbaiki diri, menumbuhkan kesadaran spiritual, serta mencapai keseimbangan antara dimensi psikologis dan religius. Dengan demikian, kesadaran diri dalam Islam tidak hanya menjadi sarana pengenalan terhadap potensi diri, tetapi juga fondasi penting bagi pembentukan kesehatan mental, ketenangan batin, dan keharmonisan relasi sosial, termasuk dalam kehidupan keluarga (Anbiya, 2023).

Kesadaran diri merupakan salah satu komponen utama dalam menjaga dan membentuk kesehatan mental yang optimal. Individu yang memiliki tingkat kesadaran diri tinggi cenderung mampu memahami kondisi psikologisnya secara lebih mendalam, termasuk mengenali sumber stres, pola pikir, serta reaksi emosional yang muncul dalam berbagai situasi kehidupan. Kemampuan ini memungkinkan seseorang untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan secara lebih fleksibel, mengontrol impuls negatif, dan merespons tekanan hidup dengan cara yang lebih adaptif (Mustika dkk., 2024). Hal ini menunjukkan bahwa penguatan *self-awareness* dapat menjadi langkah preventif yang efektif dalam mencegah munculnya gangguan psikologis yang lebih kompleks. Ketika individu mampu memahami dinamika emosinya, ia dapat mengembangkan mekanisme coping yang adaptif sehingga tidak mudah terpengaruh oleh tekanan lingkungan maupun konflik internal.

Selain itu, kesadaran diri berperan penting dalam membangun ketahanan psikologis (*resilience*), yaitu kemampuan individu untuk bangkit dari kesulitan dan mempertahankan keseimbangan emosional dalam menghadapi tekanan hidup. Individu dengan kesadaran diri yang baik memiliki pandangan yang realistik terhadap dirinya sendiri, sehingga lebih mudah dalam mengambil keputusan yang proporsional serta tidak mudah terpengaruh oleh tekanan sosial atau emosional (Ueno & Amemiya, 2024). Pentingnya kesadaran diri pada akhirnya mengarah pada pembentukan karakter yang resilien, yakni kemampuan untuk tetap stabil secara emosional meskipun berada pada situasi yang penuh tantangan. Dalam konteks keluarga, karakter ini akan berpengaruh langsung terhadap keteguhan hubungan antaranggota keluarga serta kemampuan mereka dalam menyelesaikan persoalan secara bijaksana.

Sebaliknya, rendahnya tingkat kesadaran diri sering kali memicu disregulasi emosi, seperti mudah tersinggung, cemas berlebihan, serta kesulitan mengendalikan dorongan emosional. Kondisi ini dapat berdampak pada meningkatnya stres, kesulitan menerima kritik, hingga konflik interpersonal yang berkepanjangan dalam lingkungan sosial maupun keluarga. Dalam jangka panjang, lemahnya kesadaran diri dapat menurunkan stabilitas mental dan menghambat perkembangan kepribadian yang sehat (Hadi & Gharaibeh, 2023). Oleh karena itu, peningkatan kesadaran diri melalui

pendekatan psikologis maupun spiritual terutama dalam kerangka konseling Islam menjadi langkah penting dalam membangun keseimbangan mental, emosi, dan hubungan sosial yang harmonis

2. Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam

Menurut pemikiran Al-Ghazali dalam *Ihya' Ulumuddin*, kesehatan jiwa tidak hanya dimaknai sebagai kondisi bebas dari gangguan psikologis, melainkan sebagai keadaan integratif yang mencakup keseimbangan akal, emosi, dan spiritualitas. Bagi Al-Ghazali, hati yang tenang (*qalbun salīm*) merupakan indikator utama kesehatan spiritual, karena ketenangan tersebut mencerminkan kemampuan seseorang dalam menata hawa nafsu, mengendalikan dorongan emosional yang impulsif, serta menjaga kejernihan pikiran (Khodirun & Wahid, 2024). Dalam kerangka ini, ibadah seperti shalat, dzikir, dan doa memiliki fungsi multidimensional. Ibadah tidak hanya dipahami sebagai bentuk ketaatan ritual, tetapi juga sebagai mekanisme psikologis yang dapat meredakan kecemasan, menurunkan intensitas stres, serta mengokohkan koneksi spiritual dengan Allah sebagai sumber ketenangan hakiki (Maftuhin & Yazid, 2024).

Al-Ghazali juga menegaskan bahwa individu yang sehat secara spiritual adalah mereka yang mampu mengharmonikan fungsi akal dengan dorongan nafsu sehingga tercipta kepribadian yang stabil, matang, dan etis (Aisy dkk., 2025). Keseimbangan ini tidak muncul secara instan, tetapi melalui proses panjang penyucian hati (*tazkiyat al-nafs*) yang diwujudkan melalui muhasabah, disiplin ibadah, dan latihan mengelola emosi. Ketika ibadah dilakukan dengan penghayatan, ritual tersebut berfungsi sebagai sarana reflektif yang memungkinkan individu memahami akar persoalan batinnya—baik berupa kecemasan, amarah, kesedihan, maupun ketegangan dalam relasi sosial. Muhasabah memberikan ruang bagi individu untuk mengidentifikasi pola reaksi emosional, menilai kualitas perilaku, serta melakukan perbaikan diri secara berkelanjutan.

Melalui perspektif ini, regulasi emosi (emotional regulation) dan ketahanan psikologis (psychological resilience) dalam Islam dipandang sebagai buah dari proses pembinaan hati yang konsisten. Ibadah, dzikir, dan doa berfungsi ganda: sebagai terapi batin yang menenangkan emosi sekaligus sebagai mekanisme transendental yang

menghubungkan jiwa dengan sumber kekuatan spiritual. Ketika kesadaran spiritual menguat, individu menjadi lebih mampu menerima ujian, mengelola konflik, dan merespons tekanan hidup secara lebih adaptif (Ariff, 2025). Hal ini menunjukkan bahwa kesehatan mental dalam Islam tidak dapat dipisahkan dari kesehatan spiritual; keduanya saling melengkapi dalam membantu individu menghadapi kompleksitas kehidupan. Dalam konteks relasi keluarga, pembinaan hati memegang peranan penting dalam menciptakan suasana rumah tangga yang harmonis. Individu yang terbiasa menjaga kebersihan hati melalui dzikir, doa, dan muhasabah cenderung memiliki karakter lebih sabar, santun, empatik, dan penuh kasih. Sifat-sifat ini merupakan modal utama dalam membangun komunikasi efektif, mengelola perbedaan, serta menyelesaikan konflik secara bijaksana. Dengan demikian, kesehatan mental dalam perspektif Islam bersifat sangat holistik—melibatkan hati, akal, emosi, perilaku, hingga hubungan sosial.

Kesadaran untuk menata hati dan menjernihkan pikiran secara berkelanjutan menjadi fondasi pembentukan keluarga yang resilien. Keselarasan antara dimensi emosional dan spiritual tidak hanya menghasilkan ketenangan individu, tetapi juga membentuk lingkungan keluarga yang penuh kasih sayang, saling menghargai, dan berpegang pada nilai-nilai ketauhidan. Pemahaman ini memperlihatkan bahwa upaya memperkuat kesehatan mental keluarga Muslim harus dipahami sebagai proses holistik yang menekankan integrasi nilai agama, praktik reflektif, dan pengelolaan emosi yang sehat.

3. Peran Konseling Islam dalam Penguatan Self-Awareness

Konseling Islam berperan sebagai sarana yang memfasilitasi proses refleksi diri melalui perpaduan pendekatan spiritual dan psikologis. Dalam proses ini, konselor tidak hanya berfungsi sebagai pemberi solusi, tetapi sebagai *pendamping ruhani* yang membantu klien memahami makna dari setiap pengalaman hidupnya, mengidentifikasi pikiran negatif, serta memperbaiki hubungan vertikal dengan Allah dan hubungan horizontal dengan sesama. Pendekatan ini sejalan dengan prinsip dalam psikologi Islam yang menekankan keseimbangan antara akal, hati, dan spiritualitas dalam mencapai kesehatan jiwa (*an-nafs as-salimah*) (Othman, 2019). Melalui proses

pendampingan yang humanis dan berbasis nilai, konseling Islam tidak hanya membantu klien memahami kondisi psikologisnya, tetapi juga menghubungkan setiap permasalahan dengan aspek spiritual yang menjadi sumber kekuatan internal. Dengan demikian, klien tidak hanya diarahkan untuk menyelesaikan masalah, tetapi juga dibimbing untuk membangun makna hidup yang lebih mendalam.

Beberapa teknik dalam konseling Islam yang berfokus pada pengembangan *self-awareness* antara lain:

- a. Muhasabah, yaitu introspeksi diri terhadap perilaku, emosi, dan tujuan hidup yang dilakukan secara sadar untuk menilai sejauh mana seseorang telah selaras dengan nilai-nilai ilahiah. Praktik ini membantu individu mengenali kelemahan dan potensi dalam dirinya, sehingga menjadi landasan perubahan perilaku yang lebih baik.
- b. Tafakur dan Tadabbur, yakni kegiatan merenungkan ciptaan dan ayat-ayat Allah sebagai sarana untuk mengenal diri dan memperdalam makna kehidupan. Kegiatan ini memperkuat hubungan kognitif dan spiritual seseorang terhadap realitas ilahi, serta meningkatkan kesadaran akan tanggung jawab moral.
- c. Dzikir dan doa reflektif, yang berfungsi sebagai bentuk terapi spiritual untuk mengarahkan pikiran dan hati menuju ketenangan, mengurangi tekanan emosional, serta membangkitkan kesadaran spiritual yang stabil.

Melalui penerapan teknik-teknik tersebut, konseling Islam membantu klien memahami identitas spiritualnya, menumbuhkan kontrol diri (*self-control*), dan mengembangkan kesadaran emosional serta moral yang lebih matang. Dengan demikian, proses konseling tidak hanya menghasilkan perubahan perilaku, tetapi juga menumbuhkan keseimbangan antara aspek psikologis dan spiritual, yang menjadi fondasi bagi kesejahteraan mental dan keharmonisan keluarga (Rofiq & Sutopo, 2023). Ketiga teknik tersebut saling melengkapi dan membentuk kerangka konseling yang utuh. Dengan pendekatan yang integratif, konseling Islam dapat menumbuhkan kesadaran diri klien secara bertahap, mulai dari mengenali emosi hingga memahami

tujuan hidup, sehingga klien mampu menjalani kehidupan keluarga dengan lebih stabil dan penuh tanggung jawab.

4. Hubungan Self-Awareness, Kesehatan Mental, dan Keharmonisan Keluarga

Keluarga yang harmonis dibangun atas dasar komunikasi empatik, saling pengertian, dan kesadaran diri (self-awareness) setiap anggotanya. Self-awareness tidak hanya mencakup kemampuan mengenali emosi, kebutuhan, dan kecenderungan perilaku diri sendiri, tetapi juga mencakup kesadaran terhadap dampak tindakan pribadi terhadap anggota keluarga lainnya. Dalam konteks relasi rumah tangga, kesadaran diri berperan penting dalam membantu suami, istri, maupun anak memahami peran serta tanggung jawab masing-masing, sehingga potensi konflik dapat diminimalkan dan stabilitas emosional dapat terjaga. Individu yang memiliki self-awareness cenderung mampu mengidentifikasi pemicu konflik, melakukan evaluasi diri, dan menyesuaikan perilaku agar selaras dengan nilai-nilai keluarga. Hal ini sejalan dengan pandangan Istiana (2025) bahwa kesadaran diri mendorong berkembangnya empati, kemampuan mendengarkan secara aktif, serta pengendalian emosi yang matang dalam menghadapi dinamika kehidupan keluarga. Kesadaran diri menjadi fondasi bagi munculnya toleransi dan penghargaan terhadap perbedaan karakter maupun gaya komunikasi dalam keluarga, sehingga interaksi tidak mudah diwarnai prasangka atau emosi negatif yang tidak terkontrol.

Penelitian Santrock (2019) menguatkan bahwa kesadaran emosional merupakan prediktor penting dalam stabilitas hubungan keluarga. Individu yang mampu mengenali emosi dirinya dan orang lain akan lebih mudah membangun komunikasi yang hangat, terbuka, dan konstruktif. Dalam keluarga, kesadaran emosional membantu anggota memahami latar belakang munculnya suatu reaksi emosional—baik pada dirinya maupun pada pasangan atau anak—sehingga proses penyelesaian masalah berlangsung lebih bijaksana. Perspektif ini sejalan dengan ajaran Islam yang menekankan pentingnya keseimbangan mental, emosional, dan spiritual dalam membentuk keluarga sakinah, mawaddah, wa rahmah. Al-Qur'an menggambarkan ketenangan batin, kasih sayang, dan rahmat sebagai pondasi utama

bagi kehidupan rumah tangga yang harmonis. Dengan demikian, baik dalam perspektif psikologi modern maupun Islam, self-awareness ditempatkan sebagai aspek utama pembentukan hubungan keluarga yang sehat. Integrasi aspek mental dan spiritual membuat keharmonisan keluarga tidak sekadar dimaknai sebagai absennya konflik, tetapi sebagai kondisi ketika setiap anggota merasa didengar, dihargai, dan dicintai.

Individu dengan kesehatan mental yang baik umumnya menunjukkan karakter yang lebih tenang, sabar, dan mampu mengelola emosi secara adaptif. Kondisi ini memungkinkan terciptanya komunikasi yang efektif, membangun kepercayaan, serta memperkuat kasih sayang antaranggota keluarga. Self-awareness, dalam hal ini, berfungsi sebagai jembatan yang menghubungkan kesejahteraan psikologis dengan keharmonisan sosial dalam rumah tangga. Ketika kesadaran diri diintegrasikan dengan nilai-nilai spiritual dan moral keislaman, individu akan menunjukkan sikap lebih santun, ikhlas, dan penuh kasih dalam merespons berbagai situasi. Yudiyasiwi & Anganthi (2024) menyebut bahwa integrasi tersebut menciptakan keluarga yang berorientasi pada keseimbangan emosional dan moral, sehingga lingkungan keluarga menjadi kondusif bagi pertumbuhan psikologis dan spiritual setiap anggotanya. Oleh karena itu, penguatan self-awareness menjadi kebutuhan yang mendesak dalam konteks keluarga modern yang menghadapi tekanan ekonomi, tuntutan sosial, serta disrupti teknologi yang kompleks. Keluarga yang anggotanya memiliki tingkat kesadaran diri tinggi akan lebih mampu beradaptasi terhadap perubahan, menyelesaikan konflik secara dewasa, dan menjaga kualitas hubungan interpersonal. Kesadaran diri memberikan daya lenting (resiliensi) bagi keluarga dalam menghadapi situasi sulit tanpa kehilangan arah nilai dan prinsip yang dianut bersama. Dengan demikian, self-awareness tidak hanya menjadi faktor individual, tetapi juga menjadi modal sosial yang memperkuat struktur emosional dan spiritual keluarga secara keseluruhan.

Dengan demikian, berdasarkan beberapa penjelasan tersebut bahwa konseling Islam memiliki peran strategis dalam menguatkan self-awareness karena menawarkan pendekatan integratif yang memadukan aspek psikologis dan spiritual. Melalui proses bimbingan yang menekankan refleksi diri, pengelolaan hawa nafsu, serta internalisasi

akhlak, konseling Islam membantu individu menyadari posisi, peran, dan tanggung jawabnya baik sebagai pribadi maupun sebagai anggota keluarga. Pendekatan ini menjadikan proses penguatan diri bukan hanya bersifat kognitif, tetapi juga spiritual, sehingga perubahan perilaku yang terjadi lebih mendalam dan berkelanjutan. Integrasi antara self-awareness, kesehatan mental, dan nilai-nilai Islam membentuk landasan yang kuat bagi terciptanya keluarga yang harmonis. Keluarga yang anggotanya memiliki kesadaran diri tinggi akan lebih mudah membangun komunikasi empatik, mengelola konflik secara sehat, serta menumbuhkan sikap saling menghargai. Dengan demikian, harmoni keluarga tidak dipahami sekadar sebagai ketiadaan konflik, tetapi sebagai kondisi ketika setiap anggota merasa aman secara emosional, dihargai, dan dicintai dalam bingkai nilai ketauhidan.

Secara keseluruhan, hubungan antara self-awareness, kesehatan mental, konseling Islam, dan keharmonisan keluarga bersifat holistik dan saling memperkuat. Penguatan salah satu aspek akan memberikan dampak positif pada aspek lain, membentuk keluarga yang resilien, penuh kasih sayang, dan mampu beradaptasi dengan tantangan kehidupan modern. Temuan ini menegaskan pentingnya pendekatan integratif dalam upaya meningkatkan kesejahteraan keluarga Muslim, sekaligus membuka ruang bagi pengembangan model bimbingan dan konseling Islam yang lebih komprehensif dan kontekstual.

Penutup

Penelitian ini menegaskan bahwa integrasi nilai-nilai Islam dalam konseling memiliki signifikansi yang kuat dalam membangun self-awareness sebagai fondasi utama kesehatan mental dan keharmonisan keluarga. Pendekatan konseling Islam yang memadukan pemahaman psikologis dengan pendalaman spiritual terbukti mampu menghadirkan keseimbangan batin yang lebih utuh melalui praktik muhasabah, tafakur, tadabbur, serta berbagai metode pembinaan ruhani lainnya. Penguatan self-awareness yang berakar pada nilai-nilai keislaman tidak hanya meningkatkan stabilitas emosional dan kemampuan adaptasi individu, tetapi juga memperkuat kualitas relasi dalam keluarga melalui komunikasi yang empatik,

pengendalian emosi, dan sikap saling menghargai. Dengan demikian, konseling Islam tidak sekadar berfungsi sebagai intervensi penyelesaian masalah, melainkan sebagai proses transformatif yang membentuk karakter keluarga yang resilien, sakinah, mawaddah, wa rahmah. Temuan ini menegaskan pentingnya konseling Islam sebagai model pendampingan yang komprehensif dan relevan dalam menjawab tantangan kehidupan keluarga modern, sekaligus menjadi landasan bagi pengembangan penelitian dan praktik konseling berbasis nilai di masa mendatang.

Daftar Pustaka

Abdel Hadi, S. A., & Gharaibeh, M. (2023). The Role of Self-Awareness in Predicting the Level of Emotional Regulation Difficulties among Faculty Members. *Emerging Science Journal*, 7(4), 1274–1293. <https://doi.org/10.28991/ESJ-2023-07-04-017>

Abdul Rozak Ali Maftuhin & Syamsurizal Yazid. (2024). Zikir Dan Ketenangan Jiwa: Kajian Psikologis. *Ikhlas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Islam*, 2(1), 227–242. <https://doi.org/10.61132/ikhlas.v2i1.365>

Abdullah, S. H., & Salim, R. M. A. (2020). Parenting style and empathy in children: The mediating role of family communication patterns. *HUMANITAS: Indonesian Psychological Journal*, 17(1), 34. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v17i1.13126>

Adinata, F., Wahidin, M., Nitami, M., Situngkir, D., Putri, E. C., & Utami, D. (2025). *Studi Deskriptif Depresi, Kecemasan, dan Stres Pada Pekerja Bagian Finishing PT.X Tahun 2025*.

Ahmad Khodirun & Abd. Wahid. (2024). The Concept Of Peace Of Mind And Its Relevance To Thinking Patterns (According To Imam Al-Ghazali In The Book Of Ihya' Ulumuddin). *Values: Jurnal Kajian Islam Multidisiplin*, 1(2), 79–91. <https://doi.org/10.61166/values.v1i2.11>

Ainur Rofiq & Sutopo. (2023). Tafakur Dan Dzikir Dalam Mencapai Ketenangan Hidup. *Conseils: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 3(1), 1–12. <https://doi.org/10.55352/bki.v3i1.170>

Aisy, A. N. H., Hasan, S. N., & Abadi, L. T. (2025). Hakikat Jiwa Dalam Harmoni Akal, Nafsu, Dan Ruh:Kajian Pemikiran Imam Al-Ghazali: Kajian Pemikiran Imam Al-Ghazali. *EL-FIKR: Jurnal Aqidah dan Filsafat Islam*, 6(1), 92–109. <https://doi.org/10.19109/el-fikr.v6i1.26769>

Anbiya, A. Z. (2023). Tazkiyatun Nafs dalam Mengembalikan Fitrah Manusia Modern. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 7(1), 133–148. <https://doi.org/10.29240/jbk.v7i1.5130>

Burhanuddin, N. (2020). Prinsip Epistemologi Makrifat dalam Tasawuf Bagi Penguatan Karakter. *Jurnal Fuaduna : Jurnal Kajian Keagamaan dan Kemasyarakatan*, 4(2), 114. <https://doi.org/10.30983/fuaduna.v4i2.3593>

Fatimah, A. N., & Azzahra, S. E. (2024). *Meningkatkan Self-Awareness Siswa SMP Melalui Bimbingan Konseling Islami Dengan Metode Client-Centered*.

Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why it Can Matter More Than IQ*.

Istiana, I. (2025). From Home to Self: Investigating the Correlation Between Family Harmony and Self-Acceptance. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 7(1). <https://doi.org/10.51214/002025071340000>
Literature-review taylor. (t.t.).

Mustika, A., Apriani, I., Jaria, A., & Badriyah, L. (2024). *Pengaruh Self Awareness dan Regulasi Emosi Terhadap Kesehatan Mental Remaja di Kecamatan Pondok Kelapa, Bengkulu Tengah*.

Othman, N. (2019). Islamic Counselling: An Integrated Approach in Promoting Psychological Well-Being. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 9(3), Pages 578-588. <https://doi.org/10.6007/IJARBSS/v9-i3/5727>

Santrock, J. W. (2019). *Children* (Fourteenth edition). McGraw-Hill Education.

Siregar, A. (2022). *Analisis Trilogi Dimensi Kehidupan Psikologi Positif Dalam Perspektif Konseling Islam*; 16.

Sunkel, C. (2022). A lived experience perspective on the new World Mental Health Report. *World Psychiatry*, 21(3), 390–391. <https://doi.org/10.1002/wps.21031>

Syed Zainal Ariff, S. N. (2025a). Integrating Cognitive Behavioral Therapy with Islamic Principles to Foster Psychological and Spiritual Well-Being. *Jurnal Psikologi*, 52(2), 118. <https://doi.org/10.22146/jpsi.102133>

Syed Zainal Ariff, S. N. (2025b). Integrating Cognitive Behavioral Therapy with Islamic Principles to Foster Psychological and Spiritual Well-Being. *Jurnal Psikologi*, 52(2), 118. <https://doi.org/10.22146/jpsi.102133>

Ueno, Y., & Amemiya, R. (2024). Mediating Effects of Resilience Between Mindfulness, Self-compassion, and Psychological Distress in a Longitudinal Study. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 42(4), 896–906. <https://doi.org/10.1007/s10942-024-00553-2>

Widiantini, N., & Fahmudin, M. (2024). Tersedia online di: <Http://journal.uinsgd.ac.id/index.php/kp>. 6.

Yudiyasiwi, F. R., & Anganthy, N. R. N. (2024). The role of family harmony, emotion-focused coping, stressful life events on non-suicidal self-injury behavior in adolescents. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 12(1), 60–68. <https://doi.org/10.22219/jipt.v12i1.29766>

Profil Singkat

Andany Danty Susanto (lahir 19 Maret 2002) adalah lulusan S1 Bimbingan Konseling Islam yang kini melanjutkan studi S2 pada bidang yang sama untuk memperdalam kemampuan konseling berbasis nilai-nilai Islam. Bersamanya, Keti Yuliantika (lahir 31 Juli 2002) merupakan lulusan S1 Pendidikan Agama Islam dan juga sedang menempuh pendidikan S2 Bimbingan Konseling Islam. Keduanya memiliki dasar akademik yang kuat dalam bidang pendidikan dan pengembangan spiritual, serta memiliki komitmen bersama untuk mengembangkan keilmuan dan praktik konseling Islam yang profesional, humanis, dan berfokus pada pemulihan serta pemberdayaan konseli.