



PENDEKATAN KONSELING *PERSON-CENTERED* BERBASIS NILAI ISLAM DALAM MENGATASI KESENJANGAN EMOSIONAL DALAM KELUARGA

¹Keti Yuliantika, ²Nurjannah

Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

E-mail: ¹Engket3107@gmail.com, ²nurjannah@uin-suka.ac.id

Received: 27 December 2026

Revised: 10 May 2026

Accepted: 28 June 2026

Abstract

This study aims to describe the effectiveness of individual counseling based on the Person-Centered approach integrated with Islamic values in addressing emotional deprivation resulting from a lack of emotional support within the family. This research employed a qualitative method with a case study approach involving a female client identified as NDF who experienced emotional distress related to family relationships. Data were collected through counseling interviews, observation of the client's emotional responses during counseling sessions, and reflective documentation by the counselor. The counseling process was conducted in four sessions, including rapport building, problem identification, empathic confrontation, reframing, and evaluation. The findings indicate that the Islamic value-based Person-Centered approach effectively enhanced the client's self-awareness, emotional regulation, emotional independence, and assertive communication skills. The integration of Islamic values such as sabr (patience), syukur (gratitude), and tawakkal (trust in God) strengthened the counseling process by providing a spiritual meaning framework for understanding emotional experiences. This study concludes that integrative counseling based on Islamic values contributes not only to reducing emotional distress but also to fostering sustainable psychological and spiritual well-being.

Keywords: person-centered counseling, Islamic values, family emotional support, emotional independence

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan efektivitas pendampingan konseling individual berbasis pendekatan *Person-Centered* yang diintegrasikan dengan nilai-nilai Islam dalam mengatasi kesenjangan emosional akibat kurangnya dukungan emosional keluarga. Penelitian menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus terhadap seorang klien perempuan berinisial NDF yang mengalami tekanan emosional dalam konteks relasi keluarga.



Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara konseling, observasi respons emosional klien selama sesi konseling, serta dokumentasi berupa catatan reflektif konselor. Proses konseling dilaksanakan dalam empat sesi yang meliputi pembentukan hubungan terapeutik, identifikasi masalah, empatik konfrontatif, reframing, dan evaluasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan *Person-Centered* berbasis nilai Islam efektif dalam meningkatkan kesadaran diri, kemampuan regulasi emosi, kemandirian emosional, serta keterampilan komunikasi asertif klien. Integrasi nilai-nilai Islam, seperti *sabr*, *syukur*, dan *tawakkal*, berperan sebagai penguat proses konseling dengan memberikan kerangka makna spiritual dalam memaknai pengalaman emosional klien. Kesimpulan penelitian ini menegaskan bahwa konseling integratif berbasis nilai Islam tidak hanya berkontribusi pada pengurangan distress emosional, tetapi juga pada penguatan keseimbangan psikologis dan spiritual klien secara berkelanjutan.

Kata Kunci: konseling person-centered, nilai Islam, dukungan emosional keluarga, kemandirian emosional

Pendahuluan

Kesehatan mental individu tidak dapat dipisahkan dari kualitas relasi interpersonal yang terbangun dalam lingkungan keluarga. Keluarga sebagai sistem primer memiliki peran strategis dalam membentuk rasa aman emosional, harga diri, serta kemampuan individu dalam meregulasi emosi (Maelana dkk., 2025). Pola komunikasi dalam keluarga yang tidak suportif, ditandai oleh minimnya empati, kurangnya validasi emosional, serta kecenderungan menyalahkan individu, berpotensi menimbulkan pengalaman kesenjangan emosional (*emotional deprivation*). Kondisi ini merujuk pada tidak terpenuhinya kebutuhan dasar individu akan penerimaan, kelekatan emosional, dan dukungan afektif dari lingkungan keluarga sebagai sistem primer. Dalam jangka panjang, pengalaman tersebut dapat berdampak signifikan terhadap kesejahteraan psikologis individu, antara lain melalui meningkatnya kerentanan terhadap gangguan emosional, rendahnya harga diri, kesulitan dalam regulasi emosi, serta terbentuknya pola relasi interpersonal yang kurang adaptif. Akumulasi pengalaman komunikasi yang disfungsional dalam konteks keluarga juga berpotensi memengaruhi cara individu memaknai diri, orang lain, dan lingkungan sosialnya, sehingga menghambat perkembangan psikologis yang sehat (Rizky dkk., 2025).

Sejumlah penelitian mutakhir menunjukkan bahwa kurangnya dukungan emosional dalam keluarga berkorelasi dengan meningkatnya stres psikologis, kecemasan, dan kesulitan regulasi emosi pada individu dewasa muda (Wicaksono & Kusumiawati, 2024). Kondisi tersebut sering kali mendorong individu untuk mengembangkan mekanisme koping yang bersifat maladaptif, seperti kecenderungan menghindari pengalaman emosional yang tidak menyenangkan (emotional avoidance) serta memendam atau menekan perasaan (emotional suppression). Alih-alih mereduksi stres psikologis, strategi koping ini justru berpotensi memperburuk tekanan batin dalam jangka panjang, karena menghambat proses pengolahan emosi secara adaptif, meningkatkan akumulasi distress emosional, serta memperbesar risiko munculnya gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi, dan kesulitan dalam membangun relasi interpersonal yang sehat.

Menurut perspektif Bimbingan dan Konseling Islam (BKI), manusia dipandang sebagai makhluk bermartabat (karamah al-insan) yang memiliki potensi fitrah untuk berkembang secara optimal baik secara psikologis maupun spiritual. Konseling Islam tidak hanya bertujuan mengurangi simptom psikologis, tetapi juga menguatkan nilai-nilai spiritual agar individu mampu mencapai ketenangan batin (sakinah) dan keseimbangan hidup (Maksum dkk., 2023). Oleh karena itu, integrasi pendekatan konseling modern dengan nilai-nilai Islam menjadi relevan dan kontekstual dalam membantu klien Muslim, karena memungkinkan proses konseling tidak hanya berfokus pada aspek psikologis semata, tetapi juga mempertimbangkan dimensi spiritual sebagai bagian integral dari keberfungsian individu. Pendekatan integratif ini memberikan ruang bagi pemaknaan masalah secara holistik dengan mengaitkan prinsip-prinsip psikologis ilmiah dan ajaran Islam, seperti konsep tawakkal, sabr, syukur, serta pemahaman tentang qadha dan qadar, sehingga intervensi yang diberikan lebih selaras dengan sistem keyakinan klien (Edy dkk., 2024). Dengan demikian, konseling menjadi lebih bermakna, dapat meningkatkan penerimaan klien terhadap proses bantuan, serta berpotensi memperkuat ketahanan psikologis dan spiritual dalam menghadapi permasalahan kehidupan.

Pendekatan *Person-Centered* yang dikembangkan oleh Rogers menekankan pada penerimaan positif tanpa syarat, empati, dan keaslian konselor sebagai kondisi utama terjadinya perubahan terapeutik (Ratnawati, 2017). Pendekatan ini dinilai efektif dalam meningkatkan kesadaran diri, penerimaan emosi, dan kemandirian psikologis klien (Asfahany dkk., 2025). Penelitian terbaru juga menunjukkan bahwa pendekatan *Person-Centered* yang dikontekstualisasikan dengan nilai religius dapat meningkatkan efektivitas konseling pada klien religius (Kahfi dkk., 2025). Meskipun demikian, kajian empiris yang secara spesifik mengintegrasikan pendekatan *Person-Centered* dengan nilai-nilai Islam dalam konteks permasalahan kesenjangan emosional keluarga masih relatif terbatas, khususnya dalam ranah jurnal Bimbingan dan Konseling Islam. Oleh karena itu, artikel ini memiliki signifikansi teoretis dan praktis dalam pengembangan keilmuan BKI, sekaligus memberikan kontribusi terhadap praktik konseling Islam berbasis nilai dan pendekatan humanistik.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus yang bertujuan untuk memperoleh pemahaman mendalam dan komprehensif mengenai dinamika permasalahan yang dialami subjek penelitian. Subjek dalam penelitian ini adalah seorang klien perempuan berinisial NDF yang mengalami tekanan emosional sebagai dampak dari kurang terpenuhinya kebutuhan dukungan emosional dalam lingkungan keluarga. Adapun objek penelitian difokuskan pada proses serta hasil pendampingan konseling individual yang menerapkan pendekatan *Person-Centered*, dengan mengintegrasikan nilai-nilai Islam sebagai landasan dalam membangun relasi konseling, memahami pengalaman subjektif klien, serta merumuskan intervensi yang sesuai dengan kebutuhan psikologis dan spiritual klien. Pendekatan ini diharapkan mampu memberikan gambaran utuh mengenai efektivitas konseling integratif dalam membantu klien mencapai pemahaman diri, penerimaan, dan keberfungsian psikologis yang lebih adaptif.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara konseling, observasi perilaku dan respons emosional klien selama sesi konseling, serta dokumentasi berupa catatan reflektif konselor. Prosedur konseling dilaksanakan dalam empat sesi yang meliputi tahap pembentukan rapport, identifikasi masalah, empathic confrontation, reframing dan pemberdayaan klien, serta evaluasi dan tindak lanjut. Teknik analisis data dilakukan melalui reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan secara deskriptif-analitis (Miles dkk., 2014).

Hasil dan Pembahasan

Uraian berikut menyajikan temuan penelitian yang diperoleh dari proses pendampingan konseling individual, disertai analisis dan interpretasi yang mengaitkan data empiris dengan kerangka teoretis serta hasil penelitian terdahulu. Pembahasan diarahkan pada dinamika permasalahan dukungan emosional dalam keluarga, efektivitas penerapan pendekatan *Person-Centered*, serta kontribusi integrasi nilai-nilai Islam dalam memperkuat perubahan psikologis dan emosional klien. Melalui pemaparan ini, diharapkan dapat diperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai proses konseling integratif dan implikasinya terhadap pengembangan kemandirian emosional klien.

1. Dinamika Dukungan Emosional dalam Keluarga

Dukungan emosional dalam keluarga merupakan salah satu kebutuhan psikologis fundamental yang berperan penting dalam pembentukan kesejahteraan dan kesehatan mental individu. Menurut teori kebutuhan dasar psikologis, individu membutuhkan rasa diterima, dicintai, dan dihargai oleh lingkungan terdekatnya, khususnya keluarga sebagai sistem relasi primer (Ibda, 2023). Dukungan emosional terealisasi melalui kelekatan yang aman, komunikasi yang empatik (meliputi mendengar aktif dan mencerminkan perasaan), serta respons afektif yang memvalidasi pengalaman emosional anggota keluarga. Komponen-komponen ini bersama-sama mendukung regulasi emosi adaptif, rasa aman psikologis, dan pembentukan citra-diri yang positif.

Dalam perspektif *attachment theory*, kualitas dukungan emosional yang diberikan keluarga, khususnya figur signifikan seperti orang tua, berpengaruh langsung terhadap pembentukan pola kelekatan individu (Sari dkk., 2018). Keluarga yang responsif dan suportif, ditandai oleh kehadiran emosional yang konsisten, sensitivitas terhadap kebutuhan afektif, serta komunikasi yang terbuka dan empatik, cenderung membentuk pola kelekatan yang aman (*secure attachment*). Pola ini memungkinkan individu mengembangkan rasa percaya terhadap diri sendiri dan orang lain, serta kemampuan untuk mengekspresikan emosi secara adaptif. Sebaliknya, keluarga yang minim empati, bersikap defensif, atau menunjukkan kecenderungan menyalahkan anggota keluarga berpotensi melahirkan pola kelekatan yang tidak aman (*insecure attachment*) (Anjari dkk., 2023). Pola kelekatan yang tidak aman tersebut dapat berdampak pada munculnya kesulitan dalam regulasi emosi, rendahnya rasa aman psikologis, serta meningkatnya kerentanan terhadap distress emosional, baik pada masa remaja maupun berlanjut hingga tahap perkembangan dewasa.

Kurangnya dukungan emosional dalam keluarga juga sering dikaitkan dengan konsep *emotional deprivation*, yaitu kondisi ketika kebutuhan afeksi dan perhatian emosional individu tidak terpenuhi secara memadai. Pengalaman ini dapat membentuk skema kognitif maladaptif, seperti keyakinan bahwa diri tidak layak dicintai atau bahwa ekspresi emosi akan berujung pada penolakan. Akibatnya, individu cenderung mengembangkan strategi koping yang tidak adaptif, seperti penghindaran emosi (*emotional avoidance*) dan pemendaman perasaan (*emotional suppression*), yang justru memperburuk tekanan psikologis dalam jangka panjang (Rahma dkk., 2024). Dari sudut pandang teori sistem keluarga (*family systems theory*), permasalahan dukungan emosional tidak dapat dipahami secara terpisah dari pola interaksi dan komunikasi yang berlangsung dalam keluarga (Abdillah & Tohari, 2025). Komunikasi yang disfungsi, seperti kritik berlebihan, invalidasi emosi, dan kurangnya keterbukaan, dapat menciptakan iklim emosional yang tidak aman. Iklim ini menghambat anggota keluarga dalam

mengekspresikan kebutuhan emosional secara sehat dan memperkuat siklus konflik interpersonal yang berulang.

Menurut konteks Bimbingan dan Konseling Islam, dukungan emosional dalam keluarga memiliki dimensi spiritual yang kuat. Islam memandang keluarga sebagai tempat tumbuhnya ketenangan batin (*sakinah*), kasih sayang (*mawaddah*), dan rahmat (*rahmah*) (Husna dkk., 2025). Ketika nilai-nilai tersebut tidak terinternalisasi dalam relasi keluarga, individu berpotensi mengalami ketidakseimbangan emosional dan spiritual. Oleh karena itu, permasalahan dukungan emosional dalam keluarga tidak hanya berdampak pada aspek psikologis, tetapi juga memengaruhi kualitas keberagamaan dan makna hidup individu.

Berdasarkan penjelasan teoretis tersebut, dapat disimpulkan bahwa dinamika permasalahan dukungan emosional dalam keluarga merupakan fenomena yang bersifat multidimensional, karena melibatkan keterkaitan yang kompleks antara aspek afektif, kognitif, relasional, dan spiritual dalam diri individu. Aspek afektif berkaitan dengan pengalaman dan pengelolaan emosi, aspek kognitif berhubungan dengan pembentukan makna dan keyakinan terhadap diri serta lingkungan, aspek relasional tercermin dalam pola interaksi dan kualitas komunikasi keluarga, sementara aspek spiritual memengaruhi cara individu memaknai pengalaman hidup dalam bingkai nilai dan keyakinan religius. Oleh karena itu, pemahaman yang komprehensif dan holistik terhadap dinamika tersebut menjadi landasan yang esensial dalam merancang intervensi konseling yang efektif dan berkelanjutan, khususnya melalui pendekatan integratif yang menggabungkan prinsip-prinsip psikologis ilmiah dengan nilai-nilai Islam, sehingga proses konseling tidak hanya berorientasi pada pengurangan gejala psikologis, tetapi juga pada penguatan makna hidup dan keseimbangan psikospiritual klien.

2. Efektivitas Pendekatan *Person-Centered* dalam Proses Konseling

Pendekatan *Person-Centered* yang dikembangkan oleh Carl R. Rogers berlandaskan pada pandangan humanistik yang menekankan potensi positif,

kemampuan aktualisasi diri, serta kapasitas individu untuk memahami dan menyelesaikan permasalahannya secara mandiri ketika berada dalam lingkungan yang kondusif (Hidayat & Santosa, 2024). Pendekatan ini memandang klien sebagai pribadi yang memiliki sumber daya internal untuk berkembang, sehingga peran konselor lebih diarahkan sebagai fasilitator yang menyediakan kondisi psikologis yang mendukung terjadinya perubahan. Efektivitas pendekatan *Person-Centered* juga terletak pada kemampuannya dalam memfasilitasi peningkatan kesadaran diri (*self-awareness*) dan penerimaan diri (*self-acceptance*) klien. Melalui proses refleksi perasaan dan klarifikasi pengalaman subjektif, klien didorong untuk mengenali, memahami, dan menerima emosi serta pengalaman hidupnya secara lebih utuh (Anissa dkk., 2024). Proses ini berkontribusi pada perbaikan regulasi emosi dan pengurangan kecenderungan mekanisme koping maladaptif, seperti penyangkalan dan penghindaran emosi.

Penelitian empiris menunjukkan bahwa pendekatan *Person-Centered* efektif dalam menangani permasalahan emosional dan relasional, khususnya pada klien yang mengalami rendahnya dukungan emosional dan pengalaman relasi yang tidak aman (Amaliyah & Savira, 2025). Hubungan konseling yang berbasis empati dan penerimaan positif tanpa syarat terbukti meningkatkan rasa aman psikologis klien, yang menjadi prasyarat penting bagi terjadinya perubahan terapeutik yang berkelanjutan. Dalam konteks Bimbingan dan Konseling Islam, pendekatan *Person-Centered* memiliki kesesuaian nilai dengan prinsip-prinsip keislaman yang menekankan penghargaan terhadap martabat manusia (*karamah insaniyah*), sikap kasih sayang (*rahmah*), dan kejujuran (*shidq*) (Kahfi dkk., 2025). Sikap empatik dan penerimaan konselor sejalan dengan nilai *ihsan* dalam relasi antarindividu, yaitu berbuat baik dan memperlakukan orang lain dengan penuh kepedulian. Dengan demikian, integrasi pendekatan *Person-Centered* dan nilai-nilai Islam dapat memperkuat efektivitas proses konseling, baik pada dimensi psikologis maupun spiritual klien.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa pendekatan *Person-Centered* efektif dalam proses konseling karena menempatkan hubungan

terapeutik sebagai inti perubahan, mendorong kemandirian dan tanggung jawab pribadi klien, serta menyediakan ruang aman bagi eksplorasi emosi dan makna hidup. Pendekatan ini menjadi relevan untuk diterapkan dalam konseling integratif, khususnya dalam membantu klien yang mengalami permasalahan emosional dan relasional dalam konteks keluarga.

3. Integrasi Nilai-Nilai Islam sebagai Penguat Proses Konseling

Integrasi nilai-nilai Islam dalam proses konseling merupakan pendekatan holistik yang memandang individu sebagai kesatuan antara aspek psikologis, sosial, dan spiritual. Dalam perspektif Islam, manusia dipahami sebagai makhluk biopsikospiritual yang memiliki potensi fitrah untuk berkembang secara optimal apabila kebutuhan jasmani, psikologis, dan spiritualnya terpenuhi secara seimbang (Sholihah & Novitasari, 2025). Oleh karena itu, proses konseling yang mengintegrasikan dimensi spiritual tidak hanya berfokus pada pengurangan simptom psikologis, tetapi juga pada penguatan makna hidup dan keseimbangan batin. Nilai-nilai Islam seperti *sabr* (kesabaran), *syukur* (rasa syukur), dan *tawakkal* (berserah diri kepada Allah setelah ikhtiar) berperan penting dalam membantu klien memaknai pengalaman emosional secara lebih adaptif. Konsep *sabr* mendorong individu untuk menghadapi kesulitan dengan keteguhan dan pengendalian diri, sementara *syukur* membantu mengalihkan fokus dari kekurangan menuju pengakuan atas nikmat yang dimiliki, sehingga berkontribusi pada stabilitas emosi. Adapun *tawakkal* memberikan kerangka spiritual dalam menghadapi ketidakpastian, yang dapat mereduksi kecemasan dan meningkatkan rasa aman psikologis (Rahmi & Syafyusari, 2025).

Integrasi nilai-nilai Islam juga dapat dipahami melalui konsep *muhasabah*, yaitu refleksi diri yang berkesadaran terhadap pikiran, perasaan, dan perilaku. Praktik *muhasabah* sejalan dengan proses eksplorasi diri dalam konseling, karena mendorong klien untuk mengenali pengalaman emosional tanpa menghakimi, serta mengarahkan individu pada perbaikan diri yang konstruktif. Dalam konteks ini, konseling berfungsi sebagai sarana fasilitasi agar klien mampu mengaitkan pengalaman emosionalnya dengan nilai-nilai moral dan spiritual yang diyakini

(Edy dkk., 2024). Menurut perspektif *maqāṣid al-sharī'ah*, integrasi nilai-nilai Islam dalam proses konseling berkontribusi secara substansial terhadap upaya menjaga kesehatan jiwa (*hifẓ al-nafs*), yang merupakan salah satu tujuan fundamental syariat Islam. Kesehatan mental dalam kerangka ini dipahami sebagai amanah ilahiah yang wajib dipelihara dan dilindungi, sehingga setiap ikhtiar konseling tidak semata-mata bernilai terapeutik secara psikologis, tetapi juga mengandung dimensi ibadah dan tanggung jawab spiritual. Dengan demikian, proses konseling menjadi sarana untuk menumbuhkan kesadaran klien akan pentingnya merawat keseimbangan emosi dan kejiwaan sebagai bagian dari ketaatan kepada Allah. Prinsip *lā ḍarar wa lā ḍirār* semakin menegaskan larangan untuk menimbulkan mudarat, baik terhadap diri sendiri maupun orang lain, termasuk dalam bentuk pengabaian, penekanan, atau pembiaran terhadap masalah kesehatan mental dan emosional yang berpotensi merusak keberfungsian psikologis dan spiritual individu dalam jangka panjang (Latifah dkk., 2025).

Penelitian empiris menunjukkan bahwa integrasi nilai-nilai religius dalam proses konseling berkontribusi secara signifikan terhadap peningkatan ketahanan psikologis (*psychological resilience*), kemampuan regulasi emosi yang lebih adaptif, serta kesejahteraan subjektif klien. Internalisasi nilai religius memberikan kerangka makna dan tujuan hidup yang membantu individu memahami serta menerima pengalaman emosional, khususnya dalam menghadapi stres dan konflik kehidupan. Selain itu, keselarasan antara intervensi konseling dan sistem keyakinan klien terbukti meningkatkan keterlibatan dan penerimaan klien terhadap proses konseling, sehingga berdampak positif pada efektivitas intervensi dan keberlanjutan perubahan psikologis yang dicapai (Mulia & Sundari, 2024). Pendekatan ini juga terbukti meningkatkan tingkat penerimaan dan keterlibatan klien dalam proses konseling, karena intervensi yang diberikan dipersepsikan selaras dengan sistem keyakinan, nilai, dan pandangan hidup yang dianut oleh klien. Keselarasan tersebut membantu mengurangi resistensi, menumbuhkan rasa aman dan kepercayaan terhadap konselor, serta memperkuat makna subjektif dari setiap tahapan konseling. Dengan demikian, konseling yang mengintegrasikan

nilai-nilai Islam memiliki relevansi kontekstual yang kuat dan signifikan, khususnya bagi klien Muslim, karena tidak hanya menjawab kebutuhan psikologis, tetapi juga mengakomodasi dimensi spiritual yang menjadi bagian integral dari identitas dan keseharian klien.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa integrasi nilai-nilai Islam berfungsi sebagai penguat yang signifikan dalam proses konseling dengan menyediakan kerangka makna spiritual yang komprehensif dan kontekstual bagi klien dalam memahami pengalaman psikologisnya. Kerangka makna ini membantu klien memaknai permasalahan, emosi, dan dinamika kehidupan tidak hanya sebagai sumber tekanan, tetapi juga sebagai bagian dari proses pembelajaran dan pengembangan diri yang bernilai spiritual. Pendekatan integratif ini memperkaya proses konseling dengan dimensi nilai dan keyakinan religius, sehingga intervensi yang diberikan tidak berhenti pada pengurangan simptom psikologis semata, melainkan juga mendorong tercapainya keseimbangan yang harmonis antara kesehatan mental dan spiritual secara berkelanjutan.

4. Implikasi Terhadap Pengembangan Kemandirian Emosional

Kemandirian emosional merupakan kemampuan individu untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi diri sendiri secara adaptif tanpa tergantung secara berlebihan pada orang lain (Endriani, 2022). Individu yang memiliki kemandirian emosional mampu mengekspresikan perasaan secara asertif, menetapkan batasan interpersonal, serta mengambil keputusan berdasarkan pertimbangan rasional dan emosional yang seimbang. Kemandirian emosional menjadi faktor penting dalam keberfungsian psikologis, karena berkontribusi pada pengembangan ketahanan terhadap stres, pengendalian impuls, dan kemampuan menghadapi konflik interpersonal. Dalam konteks konseling, pengembangan kemandirian emosional dapat difasilitasi melalui proses terapeutik yang menekankan *self-awareness*, regulasi emosi, dan pemahaman diri. Pendekatan *Person-Centered* menekankan pemberian ruang bagi klien untuk mengekspresikan perasaan dan pengalaman subjektifnya secara terbuka, sehingga klien terdorong untuk mengenali pola reaksi emosional dan belajar mengelolanya secara mandiri

(Sulhiyah dkk., 2025). Proses ini memungkinkan klien untuk mengurangi ketergantungan emosional yang tidak sehat pada figur keluarga atau lingkungan sosial, sekaligus meningkatkan rasa percaya diri dalam menghadapi tantangan kehidupan.

Dari perspektif psikologi keluarga, kualitas dukungan emosional yang diberikan anggota keluarga memengaruhi pembentukan kemandirian emosional individu. Keluarga yang suportif dan responsif memungkinkan anak atau anggota keluarga untuk mengembangkan keterampilan regulasi emosi dan kemandirian interpersonal sejak dini. Sebaliknya, pola komunikasi yang disfungsi misal nya minim empati, defensif, atau cenderung menyalahkan dapat menghambat perkembangan kemandirian emosional, karena individu cenderung menginternalisasi ketergantungan atau mengembangkan mekanisme koping maladaptif (Apriyanti & Sona, 2025). Dalam kerangka Bimbingan dan Konseling Islam, pengembangan kemandirian emosional juga terkait dengan aspek spiritual, di mana individu diajarkan untuk mengelola emosi dengan kesadaran nilai-nilai religius, seperti *sabr* (kesabaran), *tawakkal* (berserah diri), dan *hifdz al-nafs* (menjaga diri) (Rahmi & Syafyusari, 2025). Pemahaman ini mendorong klien untuk mengambil tanggung jawab atas kesejahteraan emosional dan spiritualnya sendiri, serta menumbuhkan integritas pribadi dalam menghadapi tekanan psikologis dan konflik interpersonal.

Dengan demikian, pengembangan kemandirian emosional memiliki implikasi penting bagi konseling, karena tidak hanya meningkatkan kemampuan individu dalam mengelola emosi, tetapi juga memperkuat keberfungsian interpersonal, kesejahteraan psikologis, dan kedewasaan spiritual secara berkelanjutan.

Penutup

Pendampingan konseling individual yang menerapkan pendekatan *Person-Centered* dan diintegrasikan dengan nilai-nilai Islam terbukti efektif dalam membantu klien mengatasi kesenjangan emosional yang muncul akibat minimnya dukungan

emosional dalam keluarga. Pendekatan ini tidak hanya memberikan ruang aman bagi klien untuk mengekspresikan pengalaman emosional secara terbuka, tetapi juga mendorong peningkatan kesadaran diri (*self-awareness*), kemampuan regulasi emosi yang adaptif, kemandirian emosional, serta pengembangan keterampilan komunikasi asertif. Integrasi nilai-nilai Islam, seperti *sabr*, *syukur*, dan *tawakkal*, memperkuat proses ini dengan menyediakan kerangka makna spiritual yang membantu klien memaknai pengalaman emosionalnya secara lebih positif, meningkatkan penerimaan diri, dan membangun ketahanan psikologis yang berkelanjutan.

Daftar Pustaka

- Abdillah, B. R., & Tohari, Moh. A. (2025). Intensitas Komunikasi Interpersonal Orang Tua Kepada Anak Terhadap Kenakalan Anak. *WISSEN: Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 3(1), 249–262. <https://doi.org/10.62383/wissen.v3i1.577>
- Amaliyah, R., & Savira, I. (2025). Peran Konseling Sebagai Upaya Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Pegawai di Kecamatan Sako Kota Palembang. *Jurnal Pengabdian Inovasi Masyarakat Indonesia*, 4(2), 128–137. <https://doi.org/10.29303/jpimi.v4i2.6326>
- Anissa, A., Karneli, Y., & Netrawati, N. (2024). Penerapan Pendekatan Person Centred Therapy Dalam Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri (Self Trust) Terhadap Korban Tindakan Pelecehan Seksual. *Counselia; Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam*, 5(2), 393–401. <https://doi.org/10.31943/counselia.v5i2.169>
- Anjari, T. Y., Sapriyanti, T., & Febriati, Y. (2023). Peran Pola Asuh Dalam Parental Attachment dan Anak pada Usia Dini: Fenomenologis. *Journal of Innovative and Creativity*, 5(3).
- Apriyanti, R., & Sona, D. (2025). Pengembangan Modul Bimbingan Keluarga Berbasis Refleksi Perasaan untuk Meningkatkan Kecerdasan Interpersonal Siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Borneo*, 7(1), 40–49. <https://doi.org/10.35334/jbkb.v7i1.174>
- Asfahany, A., Mulyani, R. R., & Putra, F. (2025). *Rancangan Model Konseling Perorangan Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik Sma N 1 Sawahlunto Yang Tinggal Di Panti Asuhan*.
- Edy, S., Wiyatno, T. N., Sumarta, & Hisniati, S. B. (2024). Integrasi Nilai-nilai Islam dalam Bimbingan Konseling Pendidikan. *Cempor: Journal of Islamic Education Guidance and Counseling*, 11(1).
- Endriani, A. (2022). Hubungan Antara Kemandirian Dengan Penyesuaian Diri. *Journal Transformation of Mandalika (Jtm)*, 2(2).
- Hidayat, W., & Santosa, S. (2024). *Memahami Konsep Belajar Anak Usia Dasar: Studi Analisis Teori Belajar Carl Rogers Serta Penerapannya di Sekolah Dasar*.

- Husna, H., Hanim, A., Hadiananto, B., & Rendy, M. (2025). *Peran Advokasi Hukum Keluarga Islam dalam Membangun Keharmonisan Keluarga*. 2(7).
- Ibda, F. (2023). Dukungan Sosial: Sebagai Bantuan Menghadapi Stres Dalam Kalangan Remaja Yatim di Panti Asuhan. *Intelektualita*, 12(2). <https://doi.org/10.22373/ji.v12i2.21652>
- Kahfi, M. A., Binuchillah, R., & Humaida, W. L. (2025). Peran Guru Bimbingan dan Konseling dalam Menangani Permasalahan Peserta Didik Berbasis Teori Erikson dan Pendekatan Carl Rogers. *ALSYS*, 5(5), 1965–1982. <https://doi.org/10.58578/alsys.v5i5.7495>
- Latifah, Arisa, A., & Diaty, R. (2025). Integrasi Nilai Spiritual dan Medis dalam Kesehatan Modern: Perspektif Agama Islam. *JKES : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 4(1), 29–36. <https://doi.org/10.71456/jik.v4i1.1466>
- Maelana, H. W. D., Wijayanti, I. D. S., Siyamto, Y., Ngatipan, & Fathoni, M. I. (2025). Pentingnya kesehatan mental dalam menjaga harmoni keluarga. *Tintamas: Jurnal Pengabdian Indonesia Emas*, 2(1), 81–90. <https://doi.org/10.53088/tintamas.v2i1.1537>
- Maksum, M., Himmawan, D., & Rufaedah, E. A. (2023). Fitrah Manusia Dalam Konsep Bimbingan Konseling Islam Menurut Anwar Sutoyo. *Counselia; Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam*, 4(2), 61–67. <https://doi.org/10.31943/counselia.v4i2.71>
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (Edition 3). Sage.
- Mulia, T. I., & Sundari, A. R. (2024). Pengaruh Religiusitas dan Regulasi Emosi Terhadap Kesejahteraan Psikologis Guru. *Psikologi Kreatif Inovatif*, 4(1), 47–57. <https://doi.org/10.37817/psikologikreatifinovatif.v4i1.3272>
- Rahma, S. A., Ikhsan, A. P. P., & Yemima, D. (2024). Dampak Pengabaian Orang Tua Terhadap Regulasi Emosi Anak. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 18. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2649>
- Rahmi, E., & Syafyusari, F. (2025). Edukasi Mental Health Dipandang Dari Segi Perspektif Islam pada Penderita Penyakit Kronis. *Jurnal Pustaka Mitra (Pusat Akses Kajian Mengabdi Terhadap Masyarakat)*, 5(1), 14–18. <https://doi.org/10.55382/jurnalpustakamitra.v5i1.868>
- Ratnawati, V. (2017). Penerapan Person Centered Therapy Di Sekolah (Empathy, Congruence, Unconditional Positive Regard) Dalam Manajemen Kelas. *Journal of Education Technology*, 1(4), 252. <https://doi.org/10.23887/jet.v1i4.12862>
- Rizky, A. A., Suparto, D., & Florina, I. D. (2025). Analisis Pola Komunikasi dalam Disfungsional Family & Resiliensi pada Anak Kota Tegal. *Jurnal Studi Ilmu Sosial dan Politik*, 5(1), 69–84.
- Sari, S. L., Devianti, R., & Safitri, N. (2018). Kelekatan Orangtua Untuk Pembentukan Karakter Anak. *Educational Guidance and Counseling Development Journal*, 1(1), 17–31.
- Sholihah, N., & Novitasari, P. D. (2025). Pendekatan Bimbingan Konseling Islam Berbasis Nilai-Nilai Qur'ani Dalam Mengatasi Masalah Emosional Pada Anak. *Jurnal Penelitian Nusantara*, 1(7), 95.

Sulhiyah, F., Putri, R. A. P., Pani, P., Setiawan, H., & Suhailah, D. F. (2025). *Penerapan Pendekatan Psikologi Humanistik dalam Bimbingan dan Konseling Lintas Usia: Analisis Kasus dari Remaja*.

Wicaksono, B., & Kusumiawati, R. Y. E. (2024). Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(3), 1603–1614. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i3.6109>

Profil Singkat

Keti Yuliantika merupakan mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Ia menyelesaikan pendidikan sarjana pada program studi Pendidikan Agama Islam. ia memiliki minat akademik pada bidang konseling individual, konseling keluarga, serta integrasi pendekatan konseling humanistik dengan nilai-nilai Islam. Saat ini, penulis aktif dalam kegiatan akademik dan penelitian yang berfokus pada pengembangan praktik Bimbingan dan Konseling Islam berbasis nilai spiritual.

Nurjannah adalah dosen pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Ia menyelesaikan pendidikan tinggi di bidang Bimbingan dan Konseling serta aktif dalam pengajaran, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat. Bidang keahlian dan minat penelitiannya meliputi konseling Islam, konseling individual, serta pengembangan model konseling integratif berbasis nilai-nilai keislaman.