

## INTEGRASI NILAI-NILAI AL-QUR'AN DALAM PENDEKATAN KONSELING: TINJAUAN KESEHATAN MENTAL REMAJA KORBAN *CYBERBULLYING*

**Nora Afnita, Abdul Kadir, Martin Kustati, Nana Sepriyanti, Joni Indra Wandu**  
Institut Agama Islam Sumbar, Universitas Islam Negeri Imam Bonjol  
*e-mail:* noraafnita12@gmail.com, martinkustati@uin.ib.ac.id, nanasepriyanti@uin.ib.ac.id,  
indrawandij@gmail.com, abdulqadir101091@gmail.com

Submitted: 2024-12-06

Published: 2024-12-31

DOI: 10.24036/rapun.v15i2.131702

Accepted: 2024-12-12

**Abstract: Title in English (bold).** Integration Of Quran Values in Counseling Approaches: A Review of Mental Health of Adolescent Victims of *Cyberbullying*. *Cyberbullying* has become a serious threat to the mental health of adolescents in the digital era. Its impacts include depression, anxiety, low self-esteem, and the risk of deviant behavior. A counseling approach based on the values of the Qur'an offers an alternative solution to address these issues through Islamic principles such as compassion (*rahmah*), wisdom (*hikmah*), and counsel (*mau'izhah*). This study aims to analyze the role of integrating Qur'anic values in counseling to enhance the mental health of adolescents who are victims of *cyberbullying*. The research employs a descriptive qualitative approach with literature study and phenomenological analysis of relevant Qur'anic verses and the literature on mental health in Islam. The findings indicate that a Qur'an-based counseling approach can help adolescents develop resilience, cope with emotional stress, and build a strong Islamic identity. Therefore, this approach can serve as a practical guide for Islamic counselors in addressing the mental health issues of adolescents.

*Keywords: Cyberbullying, Islamic Counseling, Mental Health, Adolescents.*

**Abstrak: Integrasi Nilai-Nilai Al-Qur'an dalam Pendekatan Konseling: Tinjauan Kesehatan Mental Remaja Korban *Cyberbullying*.** *Cyberbullying* menjadi salah satu ancaman serius bagi kesehatan mental remaja di era digital. Dampaknya meliputi depresi, kecemasan, rendahnya harga diri, hingga risiko perilaku menyimpang. Pendekatan konseling berbasis nilai-nilai Al-Qur'an menawarkan solusi alternatif untuk menangani permasalahan ini melalui prinsip-prinsip Islami seperti kasih sayang (*rahmah*), kebijaksanaan (*hikmah*), dan nasihat (*mau'izhah*). Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran integrasi nilai-nilai Al-Qur'an dalam konseling untuk meningkatkan

kesehatan mental remaja korban *cyberbullying*. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif deskriptif dengan studi literatur dan fenomenologi analisis pustaka terhadap ayat-ayat Al-Qur'an yang relevan dan kajian literatur tentang kesehatan mental dalam Islam. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan konseling berbasis nilai-nilai Al-Qur'an dapat membantu remaja mengembangkan ketahanan diri (resilience), mengatasi tekanan emosional, serta membangun identitas Islami yang kuat. Dengan demikian, pendekatan ini dapat menjadi pedoman praktis bagi konselor Islam dalam menangani permasalahan kesehatan mental remaja.

Keywords: *Cyberbullying*, Konseling Islam, Kesehatan Mental, Remaja.

## PENDAHULUAN

Pada era digital saat ini, perkembangan teknologi dan internet telah mengubah berbagai aspek kehidupan, termasuk cara berinteraksi sosial (Ginting et al., 2024; Guntoro et al., 2022; Ikhsan et al., 2024). Di satu sisi, media sosial memudahkan komunikasi dan pertukaran informasi, tetapi di sisi lain, muncul fenomena negatif seperti *cyberbullying*. *Cyberbullying* adalah tindakan intimidasi, penghinaan, atau pelecehan yang dilakukan melalui media digital seperti media sosial, aplikasi pesan instan, atau platform daring lainnya (Afifa et al., 2021; Ni'mah, 2023; Unsrat & Hukum, 2018). Fenomena ini menjadi salah satu masalah serius yang berdampak langsung pada kesehatan mental, terutama di kalangan remaja. Data dari United Nations International Children's Emergency Fund (UNICEF) tahun 2021 menunjukkan bahwa satu dari tiga remaja di dunia mengalami

*cyberbullying*, dan angka ini terus meningkat seiring dengan pesatnya perkembangan teknologi (Jalal et al., 2021; Syafindra & Yoesgiantoro, 2024). Di Indonesia, riset yang dilakukan oleh Kementerian Komunikasi dan Informatika pada tahun 2022 mengungkapkan bahwa sekitar 50% pengguna internet remaja pernah menjadi korban *cyberbullying* (Amanatin & Sekarningrum, 2024). Bentuk *cyberbullying* di Indonesia meliputi penghinaan atau pelecehan verbal, penyebaran foto atau video yang memalukan, ancaman fisik secara daring, serta manipulasi sosial yang menimbulkan isolasi di kalangan teman sebaya. Dampak psikologis yang ditimbulkan oleh *cyberbullying* sangat beragam, mulai dari kecemasan, depresi, gangguan tidur, hingga munculnya keinginan untuk bunuh diri (Boleng et al., 2024; Ni'mah, 2023; Putri & Savira, 2023).

Kondisi ini semakin diperparah dengan sifat *cyberbullying* yang sering kali anonim, membuat korban merasa tidak berdaya dan terjebak dalam rasa malu serta rasa bersalah (Kumala & Sukmawati, 2020; Vatin et al., 2024). Oleh karena itu, pendekatan yang holistik dan mendalam sangat diperlukan dalam menangani korban *cyberbullying*, terutama dari aspek psikologis dan spiritual (Vatin et al., 2024).

Penelitian ini penting karena meskipun terdapat banyak studi mengenai dampak psikologis *cyberbullying*, pendekatan berbasis spiritual dan nilai-nilai keagamaan, khususnya dalam konteks Islam, masih sangat terbatas. Berdasarkan tinjauan pustaka, sebagian besar penelitian yang ada lebih menekankan pada pendekatan psikologis atau medis dalam menangani masalah ini (Putri & Savira, 2023; Syafindra & Yoesgiantoro, 2024). Namun, hanya sedikit yang mengintegrasikan pendekatan konseling Islam yang berbasis Al-Qur'an untuk mengatasi trauma yang ditimbulkan oleh *cyberbullying*. Oleh karena itu, terdapat kesenjangan dalam pemahaman bagaimana nilai-nilai Al-Qur'an dapat dimanfaatkan untuk membantu korban *cyberbullying* mengatasi masalah mereka baik secara psikologis maupun spiritual. Pendekatan konseling Islam, yang mengintegrasikan

nilai-nilai Al-Qur'an, memberikan potensi besar untuk membantu remaja yang menjadi korban *cyberbullying*. Al-Qur'an, sebagai pedoman hidup umat Islam, menawarkan ajaran yang mencakup aspek moral, etika, dan spiritual yang relevan untuk membantu korban mengatasi masalah yang mereka hadapi (Akib, 2024; Daryanto & Ernawati, 2024; Karim, 2024). Nilai-nilai seperti sabar (kesabaran), tawakkal (berserah diri kepada Allah), dan husnuzhan (berprasangka baik) sangat penting dalam membangun ketahanan mental dan spiritual bagi korban *cyberbullying*. Salah satu ayat Al-Qur'an yang relevan dalam konteks ini adalah QS. Al-Baqarah (2:286) dengan kutipan sebagai berikut:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا  
مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا  
رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ  
قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ  
عَنَّا وَاعْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى  
الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

terjemahan: "Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya...".

Ayat ini mengajarkan bahwa setiap ujian atau masalah yang dihadapi seseorang, termasuk *cyberbullying*, berada dalam batas kemampuan mereka, dan melalui kesabaran serta kepercayaan kepada Allah, mereka

dapat mengatasinya. Selain itu, hadits Nabi Muhammad SAW juga mengajarkan pentingnya kesabaran dalam menghadapi situasi sulit. Dalam sebuah hadits, Rasulullah bersabda sebagai berikut:

عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ لَهُ خَيْرٌ وَلَيْسَ ذَلِكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ، إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَاءٌ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَاءٌ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ

*terjemahan: "Sungguh menakjubkan perkara seorang mukmin, karena segala perkaranya adalah baik baginya. Jika ia mendapatkan kebahagiaan, ia bersyukur, dan itu adalah kebaikan baginya. Dan jika ia tertimpa kesusahan, ia bersabar, dan itu adalah kebaikan baginya." (HR. Muslim).*

Nilai sabar ini sangat relevan dalam membimbing korban *cyberbullying* untuk menghadapi tekanan yang mereka rasakan. Konseling Islam yang berbasis nilai-nilai Qur'ani memberikan pendekatan yang holistik, tidak hanya berfokus pada penyelesaian masalah psikologis, tetapi juga menekankan penyembuhan spiritual (AM Diponegoro, 2018; Albari, 2022; Kumala & Sukmawati, 2020) Melalui bimbingan konseling yang berlandaskan Al-Qur'an, korban dapat menemukan ketenangan batin dan pemulihan mental yang lebih mendalam, membantu mereka untuk tidak hanya bangkit dari trauma, tetapi juga memperkuat

hubungan mereka dengan Allah SWT (Irmansyah, 2020; Suri & Irwanto, 2021). Meningkatnya kasus *cyberbullying* di Indonesia dan dunia, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peran penting nilai-nilai Al-Qur'an dalam mendukung kesehatan mental remaja korban *cyberbullying* melalui pendekatan konseling Islam yang holistik. Artikel ini akan menjelaskan bagaimana nilai-nilai Qur'ani dapat diintegrasikan dalam terapi konseling untuk membantu remaja menghadapi tekanan emosional yang ditimbulkan oleh *cyberbullying*, dengan fokus pada aspek psikologis dan spiritual yang membangun ketahanan mental mereka.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi literatur dan fenomenologi untuk memahami fenomena *cyberbullying* pada remaja serta mengeksplorasi penerapan nilai-nilai Al-Qur'an dalam konseling Islam guna mendukung kesehatan mental korban (Creswell. JW, 2015). Pendekatan studi literatur dilakukan untuk mengumpulkan dan menganalisis referensi-referensi terkait *cyberbullying*, dampaknya terhadap kesehatan mental remaja, serta penerapan konseling Islam berbasis nilai-nilai Qur'ani seperti sabar, tawakkal, dan husnuzhan.

Sumber-sumber yang digunakan dalam studi literatur ini berasal dari jurnal, buku, dan artikel yang relevan yang dapat memberikan landasan teoretis mengenai hubungan antara konseling Islam dan kesehatan mental remaja korban *cyberbullying*.

Selain itu, pendekatan fenomenologi digunakan untuk memahami pengalaman subjektif korban *cyberbullying*. Peneliti melakukan wawancara mendalam dengan remaja yang pernah menjadi korban *cyberbullying*, serta konselor dan psikolog yang berpengalaman dalam menangani masalah ini. Pendekatan fenomenologi memungkinkan peneliti untuk menggali makna yang terkandung dalam pengalaman individu, serta bagaimana mereka mengatasi dan memaknai pengalaman tersebut dalam konteks kehidupan mereka (Creswell, 2024). Data yang diperoleh dari wawancara dianalisis menggunakan teknik analisis tematik, yang bertujuan untuk mengidentifikasi tema-tema utama yang muncul dalam pengalaman korban serta penerapan konseling Islam berbasis nilai-nilai Qur'ani. Teknik ini memungkinkan peneliti untuk mengorganisir data dan menemukan pola yang relevan dengan tujuan penelitian. Validasi data dilakukan melalui triangulasi dengan membandingkan hasil wawancara, analisis studi literatur, serta

konsultasi dengan ahli konseling dan psikologi Islam (Riswanto et al., 2023). Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan pendekatan konseling Islam yang lebih efektif dan relevan dalam menangani permasalahan kesehatan mental remaja korban *cyberbullying*, serta menawarkan panduan bagi para konselor dalam mengintegrasikan nilai-nilai Al-Qur'an dalam praktik konseling.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

*Cyberbullying* adalah fenomena yang semakin marak di era digital, khususnya di kalangan remaja yang aktif menggunakan media sosial. Tekanan psikologis yang dialami korban *cyberbullying* sangat beragam, mulai dari depresi, kecemasan, hingga penurunan harga diri. Dalam konteks Islam, permasalahan ini dapat didekati dengan konseling berbasis nilai-nilai Al-Qur'an, yang menawarkan penyembuhan melalui pendekatan spiritual.

### *Dampak Cyberbullying pada Kesehatan Mental Remaja.*

Dampak dari *Cyberbullying* pada remaja sangat signifikan, terutama dalam hal kesehatan mental. Remaja yang menjadi korban sering mengalami depresi, perasaan

tidak berharga, dan kecemasan yang berlebihan. Korban *cyberbullying* cenderung mengalami gejala isolasi sosial, kehilangan minat dalam beraktivitas, dan penurunan performa akademis. Di Indonesia, kasus ini semakin banyak ditemukan, seiring dengan semakin masifnya penggunaan media sosial di kalangan remaja. Kementerian Komunikasi dan Informatika (Kominfo) melaporkan bahwa banyak korban mengalami tekanan emosional yang mendalam, terutama ketika serangan terjadi di ruang publik daring.

Pendekatan konseling Islam berbasis nilai-nilai Al-Qur'an menjadi salah satu solusi yang dapat membantu memulihkan kesehatan mental korban. Nilai-nilai yang diajarkan dalam Al-Qur'an, seperti tawakkal (berserah diri kepada Allah), shabr (kesabaran), dan syukur (rasa syukur), dapat menjadi pondasi untuk memulihkan ketenangan batin para korban.

#### *Integrasi Nilai-Nilai Al-Qur'an dalam Konseling Islam*

Pendekatan konseling Islam yang didasarkan pada nilai-nilai Al-Qur'an menekankan pentingnya spiritualitas dalam proses penyembuhan psikologis. Beberapa nilai Qur'ani yang relevan dalam penanganan korban *cyberbullying* meliputi tawakkal (Berserah Diri kepada Allah), Shabr

(Kesabaran), Syukur (Rasa Syukur), Ihsan (Kebaikan dan Keikhlasan).

Tawakkal (Berserah Diri kepada Allah) di dalam Al-Qur'an mengajarkan untuk berserah diri kepada Allah dalam menghadapi segala kesulitan, sebagaimana termaktub dalam Al-Quran:

*"Kemudian apabila kamu telah membulatkan tekad, maka bertawakkallah kepada Allah. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertawakkal kepada-Nya." (QS. Al-Imran:159).*

Nilai ini mengajarkan korban *Cyberbullying* untuk tidak terlalu larut dalam penderitaan emosional mereka, melainkan meyakini bahwa Allah akan memberikan jalan keluar dari setiap masalah. Kemudian, nilai Shabr (Kesabaran) yang sangat ditekankan dalam Islam sebagai cara menghadapi cobaan hidup, termasuk perundungan di dunia maya. Kutipan Al-Qur'an tentang kesabaran, sebagai berikut:

*"Wahai orang-orang yang beriman, mintalah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan shalat. Sesungguhnya Allah bersama orang-orang yang sabar." (QS. Al-Baqarah:153).*

Pada sesi konseling, korban diajarkan untuk bersabar menghadapi situasi, memperkuat mental mereka, dan tidak bereaksi negatif terhadap pelaku.

Selanjutnya, nilai syukur (Rasa Syukur) dijelaskan di dalam Al-Qur'an bahwa pentingnya bersyukur dalam segala situasi, seperti terdapat pada kutipan berikut ini:

*"Jika kamu bersyukur, pasti Kami akan menambah (nikmat) kepadamu." (QS. Ibrahim:7).*

Nilai syukur membantu korban *cyberbullying* untuk tetap fokus pada aspek positif dalam hidup mereka, meskipun mereka mengalami perundungan di dunia maya. Dengan bersyukur, korban diharapkan dapat meningkatkan harga diri mereka dan melihat kehidupan secara lebih optimis. Konseling Islam juga mengajarkan nilai ihsan (Kebaikan dan Keikhlasan), yaitu berbuat baik dan ikhlas dalam menghadapi berbagai situasi. Nilai ini tidak hanya mengajarkan korban untuk tetap teguh, tetapi juga untuk memaafkan pelaku perundungan. Al-Qur'an menjelaskan bahwa berbuat baik kepada sesama, bahkan dalam kondisi sulit, (QS. An-Nahl: 90).

### *Efektivitas Konseling Islam dalam Mengatasi Dampak Cyberbullying*

Pendekatan konseling Islam berbasis Qur'ani terbukti efektif dalam mengatasi dampak psikologis yang dialami korban *cyberbullying*. Melalui pendekatan ini, kesehatan mental remaja korban *cyberbullying* mengalami peningkatan signifikan. Sebelum menjalani konseling, banyak korban yang menunjukkan gejala depresi, kecemasan tinggi, dan harga diri yang rendah. Setelah menjalani sesi konseling, terdapat perbaikan dalam berbagai aspek kesehatan mental mereka.

Hasil analisis tematik pada data wawancara menemukan bahwa perbaikan aspek kesehatan mental yang dirasakan remaja korban *cyberbullying* antara lain penurunan tingkat depresi dan kecemasan; peningkatan harga diri; dan ketahanan menghadapi tekanan sosial. Detail data analisis dapat dilihat pada table berikut ini:

**Tabel 1. Hasil Analisis Tematik**

<b>Penurunan tingkat depresi dan kecemasan</b>	<b>Peningkatan harga diri</b>	<b>Ketahanan menghadapi tekanan sosial</b>
Korban yang mengikuti konseling berbasis Qur'ani menunjukkan penurunan tingkat depresi dan kecemasan. Mereka merasa lebih tenang dan memiliki pegangan spiritual yang kuat.	Korban terbantu untuk membangun kembali kepercayaan diri yang hilang akibat serangan perundungan di dunia maya.	Korban menjadi lebih kuat secara mental dalam menghadapi perundungan di dunia maya. Mereka lebih mampu mengendalikan emosi dan tidak terlalu mudah terpengaruh oleh serangan verbal atau komentar negatif dari pelaku.

## Pembahasan

Integrasi nilai-nilai Al-Qur'an dalam pendekatan konseling Islam merupakan solusi yang relevan dan efektif untuk menangani masalah kesehatan mental remaja korban *Cyberbullying*. Fenomena *Cyberbullying* yang kian marak seiring dengan perkembangan teknologi informasi berdampak signifikan terhadap kesehatan mental, seperti depresi, kecemasan, hingga penurunan harga diri. Dalam konteks ini, konseling Islam yang berbasis pada nilai-nilai Qur'ani menawarkan pendekatan yang unik, tidak hanya berfokus pada pemulihan emosional tetapi juga memperkuat aspek spiritual korban.

Relevansi Nilai-Nilai Qur'ani dalam Penanganan *cyberbullying* sejalan dengan penelitian dilakukan oleh Edy et al., 2024; Fithriyah & Lathifah (2020) dan Vinet & Zhedanov (2011) bahwa Salah satu nilai kunci yang diangkat dalam konseling ini adalah tawakkal (berserah diri kepada Allah). Nilai ini memberikan landasan bagi korban untuk tidak terlalu terbebani oleh pendapat orang lain atau serangan di dunia maya, melainkan mempercayakan hasil akhirnya kepada Allah. Hal ini membantu korban *Cyberbullying* untuk mengalihkan fokus dari tekanan sosial yang dialami menuju pemulihan spiritual yang lebih

mendalam. Dalam banyak kasus, korban *cyberbullying* cenderung merasa terisolasi dan mengalami krisis identitas, dan nilai tawakkal ini membantu mengembalikan keseimbangan batin mereka.

Selain itu, nilai shabr (kesabaran) yang diintegrasikan dalam proses konseling Islam mengajarkan korban untuk menghadapi ujian hidup dengan tenang dan tidak bereaksi berlebihan terhadap perundungan yang mereka alami. Pendekatan ini memberikan kesempatan bagi korban untuk membangun ketahanan emosional secara bertahap. penelitian oleh Nurhidayah, (2020) dan Rosdialena & Ernadwita (2019), menjelaskan bahwa, kesabaran merupakan kunci utama dari sifat yang membantu individu untuk tetap tegar di tengah ujian dan cobaan hidup, termasuk tekanan dari *Cyberbullying*.

Pendekatan konseling Islam ini sangat relevan di negara-negara dengan mayoritas Muslim seperti Indonesia, di mana nilai-nilai religius memiliki pengaruh besar terhadap kehidupan sehari-hari. Dalam konteks Indonesia, konseling berbasis agama lebih diterima oleh masyarakat luas dibandingkan pendekatan psikologi barat yang cenderung sekuler. Hal ini menjadikan konseling Islam berbasis Qur'ani lebih efektif karena sesuai dengan



nilai-nilai yang dianut oleh para korban, sehingga lebih mudah diterima dan diimplementasikan.

Temuan penelitian Fitria & Ratnawati, (2023); Hardiyanti & Indawati, (2023); dan Laili Arrohmah et al., (2024) menunjukkan bahwa pentingnya kolaborasi antara pendekatan spiritual dan psikologis dalam memulihkan kesehatan mental korban *cyberbullying*. Mengajarkan nilai-nilai Qur'ani seperti syukur (rasa syukur) dan ihsan (kebaikan), konseling Islam memberikan landasan yang kuat untuk membangun kembali harga diri korban dan membantu mereka melihat kehidupan dengan perspektif yang lebih positif. Para korban diajarkan untuk mensyukuri aspek-aspek positif dalam hidup mereka, meskipun mereka mengalami kesulitan akibat perundungan di dunia maya.

Pendekatan konseling Islam yang berbasis Qur'ani juga memiliki implikasi penting bagi dunia pendidikan dan kebijakan publik. Di sekolah-sekolah Islam dan pesantren, penerapan konseling berbasis agama dapat membantu menciptakan lingkungan yang mendukung pemulihan mental bagi korban *cyberbullying*. Kurikulum yang mengintegrasikan nilai-nilai Qur'ani dalam kegiatan konseling dapat membantu mencegah dampak negatif

jangka panjang yang disebabkan oleh perundungan dunia maya. Pendekatan Konseling Islam dapat menjadi model bagi kebijakan pemerintah dalam menangani masalah kesehatan mental di kalangan remaja, khususnya di komunitas Muslim. Hal tersebut didukung hasil riset Maharani et al., (2024); Nilasari & Prahastiwi, (2023); dan Sani et al., (2023) menyatakan bahwa Kolaborasi antara tenaga pendidik, konselor, dan ulama dapat menciptakan program yang lebih komprehensif dalam mengatasi fenomena *cyberbullying* melalui konseling Islam.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Integrasi nilai-nilai Al-Qur'an dalam pendekatan konseling Islam menawarkan solusi yang komprehensif untuk menangani masalah kesehatan mental remaja korban *cyberbullying*. Nilai-nilai seperti tawakkal, shabr, syukur, dan ihsan tidak hanya memberikan kerangka spiritual bagi individu untuk mengatasi tekanan dan trauma yang dialami, tetapi juga memperkuat ketahanan mental mereka dalam menghadapi tantangan hidup. Pada konteks Indonesia, masyarakat cenderung lebih menerima pendekatan religius dalam konseling, penerapan metode ini dapat membantu korban *cyberbullying* untuk

mengembangkan pola pikir yang positif dan meningkatkan kesehatan mental mereka. Kesadaran akan pentingnya kolaborasi antara pendekatan spiritual dan psikologis dalam pemulihan kesehatan mental harus ditingkatkan, terutama dalam lingkungan pendidikan, di mana siswa sering kali menghadapi berbagai tekanan sosial.

Sebagai langkah lanjutan, penting untuk mengembangkan program konseling berbasis Qur'ani di sekolah-sekolah dan pesantren, serta mendorong kebijakan publik yang mendukung kesehatan mental remaja. Dengan demikian, integrasi nilai-nilai Al-Qur'an dalam pendekatan konseling Islam dapat menjadi strategi yang efektif dan relevan untuk mengatasi fenomena *Cyberbullying* dan mendukung kesejahteraan psikologis remaja di era digital ini.

## DAFTAR RUJUKAN

- Afifa, R. A. N., Sitasari, N. W., & M. Safitri. (2021). Hubungan Antara Persepsi Terhadap *Cyberbullying* Dengan Kecenderungan Perilaku *Cyberbullying* Pada Dewasa Awal. *JCA Psikologi*, 2(2), 125–140. <https://jca.esaunggul.ac.id/index.php/jpsy/article/view/145/145>
- Ahmad Muhammad Diponegoro. (20189). Psikologi dan Konseling Qur'ani. In News.Ge. Multi Presindo Yogyakarta.
- Akib, M. (2024). Moralitas Digital Refleksi atas Nilai-nilai Al-Qur'an dalam penggunaan Teknologi. *Al-Ibrah : Jurnal Pendidikan Dan Keilmuan Islam*, 9(1), 66–83. <https://doi.org/10.61815/alibrah.v9i1.348>
- Albari, M. M. (2022). Konsep Konseling Qur'Ani Dalam Mengatasi Masalah Moral Menurut Ridwan. [https://repository.uinsaizu.ac.id/13308/1/MohMisbahusaniAlbari\\_KonsepKonselingQur%27aniDalamMengatasiMasalahMoralMenurutRidwan.pdf](https://repository.uinsaizu.ac.id/13308/1/MohMisbahusaniAlbari_KonsepKonselingQur%27aniDalamMengatasiMasalahMoralMenurutRidwan.pdf)

## Saran

*Cyberbullying* memiliki dampak serius terhadap kesehatan mental remaja, namun konseling Islam berbasis nilai-nilai Al-Qur'an dapat efektif membantu pemulihan dengan memperkuat ketahanan mental melalui nilai-nilai seperti tawakkal, sabr, syukur, dan ihsan. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat memperluas penerapan konseling Islam ini pada berbagai konteks sosial, sementara masyarakat, orang tua, dan pendidik disarankan untuk lebih peduli terhadap korban *Cyberbullying* dengan mengintegrasikan nilai-nilai agama dalam program konseling, serta pemerintah dapat mempertimbangkan kebijakan yang mendukung pendekatan ini di lembaga pendidikan.

- Amanatin, E. L., & Sekarningrum, B. (2024). Causes and Forms of *Cyberbullying* among Teenagers in Indonesian Urban Areas: Cases of Jakarta, Bandung and Surabaya. *JISPO Jurnal Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik*, 13(2), 233–254. <https://doi.org/10.15575/jispo.v13i2.27792>
- Boleng, T. K., Pardede, V. F., & Fahlevie, R. A. (2024). Jurnal Hukum Perlindungan Saksi dan Korban “Menghadapi Tantangan *Cyberbullying*: Dampak dan Solusi.” *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(1), 10250–10262. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/13932>
- Creswell. JW. (2015). *Research Design: Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif dan Mixed*. Pustaka Pelajar, 383.
- Creswell, J. W. (2024). My 35 Years in Mixed Methods Research. *Journal of Mixed Methods Research*, 18(3), 203–215. <https://doi.org/10.1177/15586898241253892>
- Daryanto, D., & Ernawati, F. (2024). Integrasi Moral dan Etika dalam Pendidikan Agama Islam. *DINAMIKA: Jurnal Kajian Pendidikan Dan Keislaman*, 9(1), 15–31.
- Edy, S., Wiyatno, T. N., & Hisniati, S. B. (2024). Integrasi Nilai-nilai Islam dalam Bimbingan Konseling Pendidikan. *Cempor: Journal of Islamic Education Guidance and Counselling*, 01(01), 1–11. <https://doi.org/10.37366/cempor.v1i01.1057>
- Fithriyah, I., & Lathifah, M. (2020). Konseling Traumatik Berbasis Nilai-Nilai Religius. *Jurnal Konseling Pendidikan Islam*, 1(2), 84–93. <https://doi.org/10.32806/jkpi.v1i2.24>
- Fitria, Y. L., & Ratnawati, V. (2023). Pentingnya Kesadaran dan edukasi tentang cyber bullying dalam mencegah gangguan kesehatan mental pada mahasiswa Universitas Nusantara PGRI Kediri. *Semdikjar*, 1190–1199.
- Ginting, D. C. A., Rezeki, S. G., Siregar, A. A., & Nurbaiti. (2024). Analisis Pengaruh Jejaring Sosial Terhadap Interaksi Sosial di Era Digital. *Pusat Publikasi Ilmu Manajemen*, 2(1), 22–29. <https://ejournal-nipamof.id/index.php/PPIMAN/article/view/280>
- Guntoro, H., Rikardo, D., Amirullah, Fahrisoni, A., & Suarsana, I. P. (2022). Analisa Hubungan Kebersihan Cargo Bilges dengan Cargo Hold dalam Mendukung Kelancaran Proses Bongkar Muat. *Journal Marine Inside*, 1(2), 1–32. <https://doi.org/10.56943/ejmi.v1i2.9>
- Hardiyanti, K., & Indawati, Y. (2023). Perlindungan Bagi Anak Korban *Cyberbullying*: Studi Di Komisi Perlindungan Anak Indonesia Daerah (Kpaid) Jawa Timur. *SIBATIK JOURNAL: Jurnal Ilmiah Bidang Sosial, Ekonomi, Budaya, Teknologi, Dan Pendidikan*, 2(4), 1179–1198. <https://doi.org/10.54443/sibatik.v2i4.763>
- Ikhsan, F., Muizunzila, F. A., & Marzuki, N. R. (2024). Pengaruh Media Sosial terhadap Pola Hubungan Sosial di Era Digital. *Jurnal Motivasi Pendidikan Dan Bahasa*, 2(1), 30–34.
- Irmansyah. (2020). Nilai dan Spiritual dalam Bimbingan Konseling. *AL-IRSYAD: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 2(2), 197–214.
- Jalal, N. M., Idris, M., & Muliana. (2021). Faktor-Faktor *Cyberbullying* Pada Remaja. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, 5(2), 152–153. <https://ojs.upi->

- yai.ac.id/index.php/ikraith-humaniora/article/download/965/754
- Karim, S. A. (2024). Spiritus: Religious Studies and Education Journal The Relationship between Islamic Education and Global Ethics in Building Humanistic Awareness in the Post Truth Era. 2, 11–24.
- Kumala, A. P. B., & Sukmawati, A. (2020). Dampak *Cyberbullying* Pada Remaja. *Alauddin Scientific Journal of Nursing*, 1(1), 55–65. <https://doi.org/10.24252/asjn.v1i1.17648>
- Laili Arrohmah, L., Yobel Ritonga, R., Agusti Pamungkasari, S., Studi Administrasi Publik, P., Studi Akuntansi, P., Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, F., Ekonomi dan Bisnis, F., Pembangunan Nasional, U., & Timur, J. (2024). Mengatasi Bullying: Pendekatan Holistik Untuk Kesehatan Mental Di Lingkungan Sekolah. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(6), 475–481. <https://doi.org/10.62017/merdeka>
- Maharani, N., Dan, B., Pendidikan, K., & Tarbiyah, F. (2024). Dalam Mengatasi Kasus Bullying Pada Siswa.
- Ni'mah, S. A. (2023). Pengaruh *Cyberbullying* pada Kesehatan Mental Remaja. *Prosiding Seminar Nasional Bahasa, Sastra Dan Budaya (SEBAYA) Ke-3*, 329–338.
- Nilasari, S., & Prahastiwi, E. D. (2023). Peran Bimbingan Konseling Islam dalam Meminimalisasi Bullying antar Teman di Lingkungan Sekolah. *Yasin*, 3(4), 650–663. <https://doi.org/10.58578/yasin.v3i4.1284>
- Nurhidayah, S. (2020). *Cyberbullying* Di Kalangan Remaja Dan Penanganannya (Studi Kasus Pada Dua Siswa di Smk Kartika Wirabuana 1 Makassar). In *SELL Journal* (Vol. 5, Issue 1). Universitas Negeri Makasar.
- Putri, L. H., & Savira, S. I. (2023). Dampak psikologis pada remaja yang mengalami *cyberbullying* psychological impact on teenagers who experience *cyberbullying*. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(01), 309–323.
- Riswanto, A., Joko, Boari, Y., Taufik, M. Z., Kabanga', T., H.Irianto, Farid, A., Yusuf, A., Hina, H. B., Kurniati, Y., Karuru, P., Sa'dianoor, H., Ayunda, N., Irmawati, & Ifadah, N. E. (2023). Metodologi Penelitian Ilmiah (Panduan Praktis Untuk Penelitian Berkualitas). In Sepriano & Efitra (Eds.), *Brigham Young University* (Vol. 1, Issue 69). PT. Sonpedia Publishing Indonesia. [https://www.researchgate.net/publication/376575112\\_METODOLOGI\\_PENELITIAN\\_ILMIAH\\_Panduan\\_Praktis\\_Untuk\\_Penelitian\\_Berkualitas](https://www.researchgate.net/publication/376575112_METODOLOGI_PENELITIAN_ILMIAH_Panduan_Praktis_Untuk_Penelitian_Berkualitas)
- Rosdialena, & Ernadwita. (2019). Sabar sebagai Terapi Kesehatan Mental. *Kajian Dan Pengembangan Umat*, 3(1), 45. <http://jurnal.umsb.ac.id/index.php/ummatanwasathan/article/view/1914>
- Sani, R., Di, C., Sekolah, L., Pencegahan, U., Penanganan, D. A. N., & Sani, R. (2023). 24: Negative: Cyberbully. 23–28.
- Suri, S., & Irwanto. (2021). Dasar Konseling Islam dalam Perspektif Ayat Ayat Al Quran Tentang Bimbingan dan Konseling. *Ash-Shuduur*, 1(1), 15–29.
- Syafindra, Y., & Yoesgiantoro, D. (2024). Dampak *cyberbullying* terhadap kemampuan kecerdasan emosional remaja dengan pendekatan prakiraan. *Journal of National Paradigm-Based Resilience Strategy*, 1(1), 77–94. <https://doi.org/10.61511/napbres.v1i1.2024.683>

- Unsrat, F. H., & Hukum, M. I. (2018). Artikel Skripsi. pada Fakultas Hukum Unsrat NIM 18071101715 3 Fakultas Hukum Unsrat, Magister Ilmu Hukum. *Jurnal Hukum*, 11(3), 1–12. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/lexcrimen/article/view/40724>
- Vatin, N. D., Yanti, N., Syamsurizal, S., & Sitorus, I. (2024). Psikoedukasi Anti Bullying pada Remaja di Pondok Pesantren Nurul Yaqin. *Journal of Humanity Dedication*, 2(1), 142. <https://doi.org/10.55062/http://ojs.iaisumbar.ac.id/index.php/jabdimas/workflow/index/628/5>
- Vinet, L., & Zhedanov, A. (2011). A “missing” family of classical orthogonal polynomials. In *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical* (Vol. 44, Issue 8). <https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>