

# Pemaknaan Spiritual melalui Sholat Hajat dan Tawassul dalam Pemulihan Psikologis Narapidana

Fany Imanda Putry<sup>1\*</sup>, Yohandi<sup>1</sup>, Akhmad Husam Sulaiman<sup>2</sup>

[1] Universitas Ibrahimy Situbondo, Indonesia. [2] Lapas Kelas IIA Banyuwangi, Indonesia.

## Abstract

This research aims to understand deeply the process of spiritual meaning of inmates through the intervention of counseling based on Islamic rituals, namely prayer and tawassul, in an effort to overcome emotional distress. The initial formulation includes all functions contained in the System Needs Specification (SRS) document, while the final formulation includes all the functions contained in the SRS, but with the addition or change that occurs during the research process. This study used a qualitative approach with the study subjects in the form of female inmates with the initials of the hospital, aged 30 years, widow status, have three children, who underwent a coaching period in the Class IIA Banyuwangi Prison. Data collected through in-depth interviews, observations of worship behavior, and analysis of official documents of Lapas. The results showed that the hospital's emotional distress stemmed from the rejection of her father and brother, which triggered chronic guilt, damage to moral identity, spiritual disturbance, and reliance on external validation. Implementation of prayer and tawassul in counseling is able to create a safe cathartic space, stimulate the shift of locus of control from external to internal-spiritual, as well as form a proactive religious coping mechanism. The practice of prostration in prayer requires controlled emotional release, while tawassul reinforces the hope, sense of acceptance, and confidence in divine help. After a week of consistent practice, the hospital showed significant improvements in emotional stability, self-confidence recovery, changes in self-confidence, and a more mature orientation of life meaning. The findings confirm that spiritual counseling based on Islamic rituals is an effective and contextual approach in the rehabilitation of inmates in Indonesia, as it not only strengthens aspects of religiosity, but also restores holistic and sustainable psychological well-being.

**Keywords:** Spiritual Counseling; Emotional Pressure of Inmates; Prayers of Hajat and Tawassul; Religious Coping; Spiritual Meaning

## Article Info

Artikel History: Submitted: 2025-12-21 | Published: 2026-03-30

DOI: <http://dx.doi.org/10.24127/gdn.v16i1.15186>

Vol 16, No 1 (2026) Page: 115 - 124

(\* ) Corresponding Author: Fany Imanda Putri, Universitas Ibrahimy, Indonesia, Email: [fanyimanda68@gmail.com](mailto:fanyimanda68@gmail.com)



This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium provided the original work is properly cited.

## PENDAHULUAN

Masalah kesehatan mental dan emosional terhadap narapidana kerap diabaikan dan kurangnya perhatian yang lebih dibandingkan aspek fisik atau keamanan lembaga pemasyarakatan. Padahal, dinamika psikologis yang dialami narapidana jauh lebih kompleks dan berlapis. Tekanan emosional muncul dari berbagai sumber, seperti penyesalan atas kesalahan masa lalu, rasa bersalah yang menetap, kecemasan mengenai masa depan, hingga kekecewaan atau penolakan dari lingkungan terdekat. Narapidana merupakan kelompok rentan yang menghadapi risiko tinggi terhadap gangguan psikologis karena situasi pemidanaan tidak hanya membatasi kebebasan fisik, tetapi juga menciptakan krisis identitas yang mendalam (Goffman, 1961).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa sumber tekanan terbesar bagi narapidana bukan semata hilangnya kemerdekaan, melainkan keterputusan hubungan sosial dan emosional, terutama dengan keluarga. Ikatan keluarga yang sebelumnya menjadi sumber dukungan justru dapat berubah menjadi pemicu stres ketika muncul rasa kecewa, stigma, atau penolakan terhadap narapidana setelah proses pemidanaan berlangsung (Sari, S. M. 2025). Ketika harapan dan ekspektasi keluarga hancur, respons emosional berupa penarikan diri, pemutusan hubungan, atau penilaian negatif dapat memperburuk kondisi mental narapidana.

Luka batin akibat kekecewaan keluarga ini memicu tekanan emosional (emotional distress) atau social grief pada narapidana (Sartika, N. D. 2024). Gejala yang timbul mencakup intensitas rasa bersalah, kecemasan kronis tentang masa depan, depresi reaktif, hingga ide-ide untuk melukai diri sendiri. Tanpa intervensi yang tepat, kondisi ini akan secara signifikan menghambat keberhasilan rehabilitasi dan tujuan reintegrasi sosial Lapas. Dengan demikian, intervensi yang dibutuhkan harus mampu menjangkau tidak hanya aspek kognitif, tetapi juga memperkuat sumber daya internal yang paling mendasar pada individu.

Mengingat mayoritas narapidana di Indonesia beragama Islam, Konseling Islami tampil sebagai paradigma intervensi yang paling relevan dan kontekstual. Berbeda dengan pendekatan sekuler, Konseling Islami menawarkan perspektif bahwa penderitaan adalah bagian dari *sunnatullah* (ketentuan ilahi), dan proses penyembuhan harus didasarkan pada penguatan iman (tauhid) dan kepasrahan (tawakkal) kepada Allah SWT (Vitaloka, V. J. 2023). Oleh karena itu konseling menjadi sarana bagi narapidana untuk merekonstruksi dan memberi makna baru pada penderitaan mereka di hadapan Tuhan.

Penelitian ini memusatkan intervensi pada dua praktik spiritual yang memiliki dampak psikologis yang kuat yaitu Sholat Hajat dan tawassul. Sholat hajat merupakan tindakan perilaku yang penuh makna, mewakili bentuk kepasrahan proaktif; secara psikologis praktik sholat terbukti berfungsi sebagai strategi koping religius yang membantu individu mengatasi stres dan mempertahankan kontrol internal dalam situasi yang penuh ketidakpastian misalnya melalui peningkatan ketenangan batin dan regulasi emosi melalui doa (Al Farizqy, D. M. (2026). Tawassul yaitu upaya mencari perantara melalui amal shaleh atau asmaul husna bukanlah sekedar ritual pelengkap, melainkan berfungsi sebagai penguatan kognitif-spiritual yang memvalidasi harapan dan makna

hidup; penelitian dalam literatur psikologi agama menunjukkan bahwa mekanisme religious coping seperti doa dan praktik religius proaktif dapat memposisikan stres sebagai tantangan yang bermakna dan memperkuat harapan serta kesejahteraan subjektif individu yang menghadapi stres interpersonal dan kekecewaan social (Kumar, R., Srivastava, A., & Tamarana, R. 2025) Dalam konteks kekecewaan interpersonal, tawassul membantu narapidana mengalihkan fokus harapan dan ketergantungan dari manusia (yang mengecewakan) kepada Allah (Yang Maha Menepati Janji), sehingga secara efektif mengurangi beban emosional

Sebagian besar penelitian terdahulu, seperti studi tentang efektivitas Dzikir terhadap kecemasan atau peran Muhasabah dalam resiliensi, cenderung menggunakan metode kuantitatif. Pendekatan kuantitatif berhasil membuktikan efektivitas suatu program (apa yang berhasil, misalnya program dapat menurunkan skor depresi).

Namun, celah penelitian (*research gap*) yang belum terisi adalah pemahaman mendalam tentang bagaimana dan mengapa ritual spiritual ini memperbaiki dampak pada level personal, internal, dan kognitif narapidana. Oleh karena itu, penelitian ini memilih jalur kualitatif dengan menggunakan analisis fenomenologi untuk menggali "pemaknaan spiritual" narapidana. Kami tidak bertujuan mengukur perubahan skor, melainkan mendeskripsikan secara rinci: (1) cara narapidana memahami dan menafsirkan kekecewaan keluarga pasca melaksanakan sholat hajat, (2) peran tawassul dalam membantu narapidana melakukan restrukturisasi kognitif islami terhadap perasaan bersalah dan kekecewaan keluarga, (3) proses transformasi internal dari kondisi tertekan menjadi sikap tawakkal setelah menerima intervensi konseling. Kontribusi utama dari penelitian ini adalah menyajikan model pemaknaan spiritual berbasis ritual spesifik (sholat hajat tan tawassul), yang diharapkan dapat menjadi panduan yang lebih detail dan aplikatif bagi para konselor Islami yang bertugas di Lapas.

Berdasarkan paparan latar belakang diatas, penelitian ini memiliki tujuan untuk menganalisis secara mendalam dan holistik pemaknaan spiritual narapidana terhadap proses pengaplikasian sholat hajat dan tawassul sebagai teknik utama dalam konseling spiritual untuk mengatasi tekanan emosional yang diakibatkan oleh kekecewaan keluarga.

## **METODE**

### **Desain Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus tunggal (*single case study*) yang dipadukan dengan perspektif fenomenologi. Desain ini dipilih secara sengaja untuk memfokuskan eksplorasi pada satu individu secara mendalam guna mengungkap bagaimana narapidana memahami, mengolah, dan memberi makna baru terhadap penderitaan emosionalnya, khususnya rasa sakit yang muncul akibat kekecewaan dan penolakan anggota keluarga, melalui praktik keagamaan yang diintegrasikan dalam konseling spiritual. Penelitian ini tidak berorientasi pada pengukuran angka, skor, atau pengujian hipotesis, melainkan berfokus pada kedalaman pengalaman batin dan konstruksi makna subjektif partisipan.

Konteks desain ini berangkat dari fakta bahwa narapidana di lembaga pemasyarakatan sering menghadapi tekanan emosional yang sangat tinggi akibat stres psikologis dan keterputusan sosial dengan keluarga sebagai sumber dukungan utama, sehingga mendorong penggunaan strategi coping religius dan spiritual guna

menanggulangi ketidaknyamanan psikologis dan memperkuat kesejahteraan secara keseluruhan (Kusumastuti, W., 2025). Sumber tekanan terberat justru tidak selalu berasal dari lingkungan penjara, melainkan dari putusnya ikatan emosional dengan dunia luar atau *social grief*, di mana hubungan keluarga dan dukungan pribadi sangat berdampak pada kondisi emosional dan adaptasi narapidana selama masa hukuman (Cahyani, A. D., & Nashori, F. 2024). Ketika keluarga yang seharusnya menjadi penopang justru menunjukkan kekecewaan yang memperberat beban emosional, pendekatan spiritual dalam konseling berbasis keimanan terbukti menjadi mekanisme koping adaptif yang membantu regulasi emosi serta memberikan makna baru terhadap pengalaman penderitaan batin (Afrinaldi, A. 2022). Dalam kerangka tersebut, konseling Islami menawarkan solusi yang memandang penderitaan bukan sebagai akhir, melainkan jalan untuk memperkuat hubungan dengan Tuhan (Kibtyah, M., Zahra, A. F., & Juniati, R. 2024). Teknik sholat hajat dan tawassul diintegrasikan sebagai intervensi terapeutik karena: (1) sholat hajat berfungsi sebagai kontrol internal yang memberi ruang bagi upaya spiritual proaktif sebelum menyerahkan hasil kepada Allah, dan (2) tawassul berperan sebagai penguat keyakinan batin yang mengalihkan harapan dan ketergantungan dari manusia kepada Allah, sehingga secara signifikan mereduksi beban emosional akibat penolakan keluarga.

### **Partisipan**

Partisipan utama dalam penelitian ini adalah narapidana berinisial RS, perempuan berusia 30 tahun, berstatus janda dengan tiga orang anak, yang sedang menjalani masa pidana di Lapas Kelas IIA Banyuwangi. Penentuan partisipan dilakukan secara *purposive* berdasarkan kriteria spesifik, yaitu mengalami tekanan emosional yang secara langsung dan dominan dipicu oleh kekecewaan serta penolakan yang ditunjukkan oleh ayah dan kakak kandung. Pemilihan ini sejalan dengan fokus fenomenologis penelitian yang menuntut partisipan memiliki pengalaman *lived experience* yang relevan dan mendalam terkait objek kajian.

Selain partisipan utama, penelitian ini juga melibatkan sumber informasi pendukung berupa pendamping/konselor spiritual yang terlibat langsung dalam pelaksanaan intervensi konseling Islami, khususnya terkait penerapan ritual keagamaan berbasis pondok pesantren dan efektivitas proses pendampingan. Dokumentasi resmi dari pihak lapas, termasuk catatan kondisi psikologis, perilaku, dan riwayat pembinaan konseli, juga dijadikan sebagai sumber data sekunder untuk memperkuat kontekstualisasi temuan.

### **Instrumen Penelitian**

Dalam penelitian kualitatif, peneliti sendiri berperan sebagai instrumen utama (*key instrument*) yang secara langsung melakukan pengumpulan, pengelolaan, dan interpretasi data di lapangan. Untuk menjamin sistematisasi, fokus, dan reliabilitas proses pengumpulan data, peneliti menyusun instrumen pendukung berupa: (1) Pedoman Wawancara Mendalam (*in-depth interview guide*) yang berisi pertanyaan terbuka untuk menggali pengalaman subjektif, dinamika emosional, proses pemaknaan ritual, serta respons partisipan terhadap konseling spiritual; (2) Lembar Observasi Terstruktur untuk mencatat pelaksanaan ibadah harian, khususnya sholat hajat dan praktik tawassul, guna memverifikasi keselarasan antara pernyataan verbal dan perilaku aktual, serta mengidentifikasi pola rutinitas spiritual di lingkungan lapas; (3) Panduan Dokumentasi yang digunakan untuk menghimpun dan mengkaji catatan

kepribadian, hasil asesmen psikologis, tingkat stres, dan rekam jejak penahanan narapidana sebagai pembanding kontekstual.

Keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber dan metode, yaitu membandingkan hasil dari tiga jalur utama: (a) wawancara mendalam yang bersifat eksploratif terhadap pemaknaan ritual; (b) observasi langsung terhadap perilaku dan rutinitas ibadah untuk memverifikasi konsistensi antara ucapan dan tindakan; serta (c) dokumen resmi lapas yang mencakup catatan psikologis, tingkat stres, dan riwayat hukuman. Konvergensi ketiga sumber ini memberikan gambaran komprehensif dan meminimalkan bias subjektif dalam konstruksi temuan.

### **Teknik Analisis Data**

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan model analisis studi kasus kualitatif yang bersifat deskriptif-interpretatif. Analisis dilakukan secara sistematis melalui tiga tahap utama: (1) Reduksi Data: menyeleksi, memfokuskan, menyederhanakan, dan mengabstraksikan informasi mentah dari transkrip wawancara, catatan observasi, dan dokumen pendukung sesuai dengan fokus penelitian; (2) Penyajian Data (*data display*): menyusun informasi yang telah direduksi ke dalam bentuk narasi kronologis, matriks tematik, dan peta perjalanan psikospiritual partisipan agar mudah dipahami dan diverifikasi; (3) Penarikan Kesimpulan dan Verifikasi: merumuskan temuan inti berdasarkan pola perubahan yang teridentifikasi, kemudian melakukan pengecekan silang dengan triangulasi data untuk memastikan keabsahan interpretasi.

Analisis ini tidak melakukan pengujian hubungan antarvariabel atau generalisasi statistik, melainkan mendeskripsikan secara rinci dan holistik perubahan pola pikir, adaptasi perilaku ibadah, serta penurunan tekanan emosional yang terjadi selama konseling Islami berlangsung. Peneliti merinci proses intervensi, termasuk implementasi ritual keagamaan (sholat hajat dan tawassul), serta memetakan efek terapeutiknya terhadap regulasi emosi dan konstruksi makna penderitaan. Hasil akhir analisis disajikan dalam bentuk narasi fenomenologis yang merekonstruksi pengalaman batin partisipan secara kontekstual, didukung oleh konsistensi temuan dari triangulasi sumber dan metode yang telah dilakukan.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini menyajikan temuan dari studi kasus tunggal ibu RS berdasarkan tahapan-tahapan konseling yang telah diterapkan secara jelas, dengan diawali wawancara secara mendalam, dan dilanjutkan dengan observasi, serta dilakukan tindakan akhir yang diikuti oleh catatan konseling. Temuan dikelompokkan berdasarkan fase intervensi Konseling Spiritual seperti yang telah dijelaskan dibawah ini:

#### **Pertemuan 1**

Pada awal intervensi menunjukkan bahwa tekanan emosional yang dialami RS tidak hanya berasal dari kondisi objektif di lingkungan lembaga pasyarakatan, akan tetapi juga bertapak pada dinamika relasional dengan figur otoritas dalam keluarga, khususnya ayah dan kakak. Penolakan yang diterima membentuk pola "rasa bersalah kronis" dan "disintegrasi diri", yang termanifestasi dalam bentuk keyakinan negatif terhadap diri sendiri "saya gagal secara moral" serta perasaan terputus dari sumber

makna transendental (“saya merasa Tuhan pun tidak melihat saya”). Rasa bersalah ini tidak hanya bersifat evaluatif perilaku, tetapi berkembang menjadi generalisasi terhadap nilai diri secara keseluruhan.

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa identitas RS sangat bergantung pada validasi eksternal, terutama pengakuan dari keluarga sebagai sumber legitimasi moral. Hilangnya validasi ini memicu krisis identitas yang ditandai oleh rasa malu yang intens, penolakan diri, harapan yang hancur, dan potensi berkembangnya harga diri yang sangat rendah. Dalam kerangka psikologi agama, situasi ini juga dapat dipahami sebagai bentuk spiritual distress, di mana relasi personal dengan Tuhan dirasakan juga “retak” seiring dengan hancurnya relasi dengan figur penting di dunia sosial (Muhammad, M. T. H., Zubair, A. G. H., & Nurhikmah, N. 2023).

Dari perspektif konseling spiritual dan psikologis, temuan ini menunjukkan perlunya reposisi locus of control dari eksternal ke internal. Reposisi ini bukan hanya dalam arti psikologis, tetapi juga spiritual, menggeser ketergantungan dari penilaian manusia menuju pemaknaan ulang hubungan personal dengan Tuhan, kesadaran akan martabat intrinsik sebagai manusia, serta tanggung jawab spiritual yang bersifat individual. Dalam konteks tersebut, intervensi konseling spiritual bertujuan memulihkan rasa bermakna, harapan, dan kekuatan batin melalui proses refleksi diri, reinterpretasi pengalaman masa lalu, serta penguatan keyakinan bahwa perubahan moral tetap mungkin dilakukan (Purnama, R. 2017).

Analisis ini sejalan dengan berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa konseling berbasis agama (spiritual counseling) berkontribusi signifikan terhadap peningkatan kesejahteraan mental dan spiritual secara holistik, terutama pada populasi dengan beban rasa bersalah dan penolakan sosial yang tinggi.

## **Pertemuan 2**

Penerapan iktikad spiritual melalui praktik sholat hajat dan tawassul dalam konteks konseling emosional berfungsi sebagai pendekatan yang menggabungkan aspek psikologis dan transendental. Intervensi ini tidak dianggap hanya sebagai aktivitas ritual keagamaan semata, namun dianggap sebagai strategi coping bernuansa spiritual yang dapat memperluas kemampuan klien dalam mengatur emosi, merekonstruksi makna hidup, serta mencari dukungan batin. Dalam kerangka psikologi integratif, praktik keagamaan yang dilakukan secara sadar dapat memicu proses grounding, relaksasi, serta penegasan nilai-nilai, sehingga secara langsung berdampak pada penurunan beban emosional dan peningkatan rasa kontrol terhadap hidup.

Literatur konseling Islam menunjukkan bahwa aktivitas spiritual seperti doa, dzikir, sholat sunnah, dan wasilah kepada orang-orang saleh memiliki fungsi terapeutik dalam meningkatkan optimisme, harapan, dan resiliensi. Pendekatan spiritual-islami tidak hanya mampu memfasilitasi pelepasan ketegangan psikologis, tetapi juga membangun orientasi makna yang lebih luas, yaitu menempatkan persoalan kehidupan dalam bingkai takdir, hikmah, dan hubungan dengan Tuhan. Melalui proses ini, klien cenderung mengalami peningkatan percaya diri, stabilitas afektif, serta kemampuan untuk mengintegrasikan pengalaman emosional secara lebih sehat.

Setelah penerapan shalat hajat dan pengenalan konsep tawassul, RS melaporkan adanya perubahan signifikan pada mekanisme coping emosionalnya. RS mengidentifikasi sholat hajat, khususnya saat sujud, sebagai media pelepasan emosi tersucikan. Hal ini menunjukkan bahwa sholat hajat tidak hanya berfungsi sebagai

ibadah, tetapi juga sebagai teknik psikologis praktis. RS yang sebelumnya merasa locus of control-nya sepenuhnya diluar dirinya yakni bergantung pada keputusan lapas dan penerimaan keluarga, mendapatkan kembali rasa berdaya melalui ikhtiar spiritual proaktif (Dewi, A. P., & Shofia, N. 2025). Curahan hati saat sujud menjadi katarsis yang terlegitimasi secara agama, memungkinkan pelepasan tekanan emosional yang intens tanpa menimbulkan perasaan bersalah baru. RS mulai menerima gagasan bahwa meskipun ia tidak bisa mengubah hati manusia, ia bisa memohon kepada Allah SWT yang memiliki kuasa penuh. Dengan demikian, proses ini memperkuat identitas batin, meningkatkan kepekaan spiritual, serta membangun sumber kekuatan internal yang lebih stabil dan berkelanjutan sebagai dasar penyembuhan emosional (Syam, A. S. E. H. 2023).

### **Pertemuan 3**

Pelaksanaan konseling spiritual pada tahap intervensi merupakan fase penting dalam membantu RS melalui proses penyembuhan batin dan restrukturisasi psikologis. Dalam sesi ini, praktik sholat hajat dan tawassul berfungsi sebagai media utama, yang tidak hanya bersifat ritual keagamaan, tetapi juga sebagai sarana terapeutik yang memfasilitasi regulasi emosi, penguatan makna hidup, serta penataan kembali orientasi spiritual klien. Meskipun detail pertemuan ketiga belum dijelaskan secara rinci, asumsi keberlanjutan konseling menunjukkan adanya dinamika transformasi batin yang berkembang secara bertahap seiring berulangnya praktik-praktik religius tersebut.

Literatur konseling spiritual di lingkungan pemasyarakatan menekankan bahwa narapidana sering menghadapi tekanan psikologis yang kompleks, seperti rasa bersalah, stigma sosial, kecemasan masa depan, serta gangguan identitas. Oleh karena itu, pendekatan konseling berbasis ritual personal termasuk doa, dzikir, muhasabah, serta bimbingan keagamaan menjadi wadah penting untuk menenangkan sistem emosi serta membuka ruang refleksi mendalam (Sadiyah, J., & Fitriyani, N. 2025). Melalui praktik ini, individu dapat memaknai kembali pengalaman hidup, menata kembali hubungan dengan Tuhan, serta membangun perspektif baru tentang pertumbuhan diri.

Dalam konteks RS, sholat hajat dan tawassul tidak hanya berfungsi sebagai rutinitas religius, melainkan juga memunculkan respons psikologis berupa katarsis. Tangisan dan doa menjadi mekanisme pelepasan ketegangan batin yang telah lama tertahan. Selain itu, praktik tersebut memperkuat dimensi hablum minallah, yang memberikan RS rasa diterima dan dimaknai kembali, meskipun berada dalam situasi penuh pembatasan dan penilaian sosial. Secara kognitif, konseling ini mendorong terbentuknya coping religius yang proaktif, di mana RS mulai memandang perubahan diri sebagai tanggung jawab spiritual yang harus diupayakan, bukan hanya menunggu keputusan eksternal.

Dengan demikian, konseling spiritual terbukti mampu menjembatani kebutuhan psikologis dan spiritual RS, serta menghasilkan stabilitas emosional, penyembuhan batin, penguatan harapan dan komitmen moral untuk menjalani kehidupan yang lebih bermakna setelah masa pemasyarakatan berakhir.

### **Pertemuan 4**

Berdasarkan hasil evaluasi RS melaporkan manfaat yang sangat signifikan, yaitu setelah melakukan praktik rutin sholat hajat dan tawassul selama sekitar satu

minggu. Initial formulation mencakup seluruh fungsi yang terdapat dalam dokumen SRS, sedangkan final formulation mencakup semua fungsi yang terdapat dalam SRS, namun memiliki perubahan atau penyesuaian pada mekanisme coping yang digunakan. RS menunjukkan pemulihan rasa percaya diri, penguatan makna hidup, serta pergeseran orientasi dari kebutuhan validasi eksternal menuju kepercayaan dan ketergantungan pada Allah sebagai pusat ketenangan batin. Temuan ini mengonfirmasi bahwa praktik religius yang konsisten berpotensi menyebabkan perubahan internal yang dalam.

Temuan ini sejalan dengan literatur empiris mengenai konseling spiritual dan coping religius. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa intervensi berbasis spiritual memiliki efek protektif terhadap stres, kecemasan, dan gejala depresi, serta meningkatkan pengaturan emosi dan kesejahteraan psikologis (Pahlewi, R. M. 2024). Dalam beberapa studi, konseling Islam terbukti lebih efektif dibandingkan pendekatan sekuler dalam konteks populasi yang memiliki keterikatan kuat terhadap nilai-nilai keagamaan. Intervensi seperti doa, dzikir, refleksi religius, dan ritual ibadah berfungsi sebagai mekanisme restoratif yang membantu individu memaknai pengalaman stres dan menemukan rasa aman secara eksistensial (Nabih, A. N., Sutoyo, A., & Muslikah, M. 2025).

Dalam studi kasus RS, perubahan positif yang muncul menunjukkan bahwa konseling spiritual tidak hanya memberikan bantuan sementara, tetapi juga membuka ruang bagi proses rekonstruksi diri. Transformasi ini terlihat dari pergeseran emosional dan kognitif, mulai dari rasa bersalah, kebingungan, dan keterasingan, menuju rasa penerimaan, harapan, dan tanggung jawab terhadap hidup dan masa depan. Dengan demikian, hasil evaluasi ini memberikan dasar kuat bahwa konseling spiritual layak diposisikan sebagai komponen penting dalam program rehabilitasi narapidana. Selain memperkuat aspek religiusitas, pendekatan ini juga menjangkau dimensi kemanusiaan secara holistik, sehingga proses pemulihan berlangsung lebih menyeluruh dan berkelanjutan (Farid, F. A. G. 2024).

## **SIMPULAN**

Penelitian studi kasus terhadap ibu RS menunjukkan bahwa konseling spiritual berbasis praktik ibadah khususnya sholat hajat dan tawassul yang mempunyai dampak signifikan dalam memfasilitasi pemulihan emosional. Rekonstruksi makna diri dalam initial formulation mencakup semua fungsi yang terdapat dalam dokumen Spesifikasi Kebutuhan Sistem (SRS), sedangkan final formulation mencakup seluruh fungsi yang dijelaskan dalam SRS dengan tambahan atau perubahan yang terjadi selama proses perubahan, yang berlangsung secara bertahap namun konsisten. Pada tahap awal, RS berada dalam kondisi tekanan emosional yang berat, ditandai oleh rasa bersalah kronis, hilangnya validasi dari keluarga, kerusakan identitas moral, serta gangguan hubungan spiritual. Situasi ini menciptakan spiritual distress dan pola coping yang berpusat pada ketidakberdayaan. Melalui pertemuan kedua dan ketiga, penerapan praktik sholat hajat dan tawassul berfungsi sebagai pendekatan terapeutik yang menggabungkan aspek psikologis dan transendental. Aktivitas ibadah ini memberikan ruang katarsis yang aman, mengurangi beban emosional, menumbuhkan harapan, serta memperluas kapasitas regulasi diri. RS mulai mengalami reposisi locus of control dari eksternal ke internal-spiritual, ditandai dengan munculnya keyakinan bahwa meskipun ia tidak mampu mengontrol penilaian

manusia, ia memiliki akses kepada Tuhan sebagai sumber pertolongan dan kekuatan batin. Respons religius ini menjadi bentuk coping proaktif yang memperkuat stabilitas afektif, kepercayaan diri, serta orientasi makna yang lebih luas.

Pada tahap evaluasi akhir, setelah sekitar satu minggu praktik konsisten, RS menunjukkan perubahan mendalam pada mekanisme coping, pemulihan rasa berdaya, orientasi spiritual yang lebih matang, serta pergeseran dari kebutuhan validasi manusia menuju ketergantungan yang menenteramkan kepada Allah. Seluruh temuan ini selaras dengan literatur empiris yang menunjukkan efektivitas konseling spiritual dalam menurunkan stres, kecemasan, depresi, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis serta makna hidup. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa konseling spiritual merupakan pendekatan yang layak dan relevan untuk diterapkan dalam rehabilitasi narapidana. Pendekatan ini tidak hanya meningkatkan kualitas religiusitas, tetapi juga menyentuh inti kebutuhan psikologis manusia secara holistik, sehingga proses pemulihan berlangsung lebih menyeluruh, berkelanjutan, dan bermakna.

## REFERENSI

- Afrinaldi, A. (2022). Mengatasi Gangguan Psikologis Melalui Bimbingan Spiritual bagi Narapidana Muslim. *Islam Transformatif: Jurnal Studi Islam*, 6(2), 211-224. <https://doi.org/10.30983/it.v6i2.6148>
- Al Farizqy, D. M. (2026). Humanizing Correctional Care: A Social Welfare Approach to Coping and Well-being among Elderly Inmates. *Journal of Social Welfare Research and Practice*, 1(1), 65-91.
- Cahyani, A. D., & Nashori, F. (2024). The resilience of muslim prisoners in terms of spirituality and family support. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 10(1), 35-46.
- Dewi, A. P., & Shofia, N. (2025). Konseling Dan Psikoterapi Islam Sebagai Upaya Rehabilitasi Spiritual Warga Binaan (Studi Pengabdian Di Rutan Kelas II-B Pacitan). *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 1(1), 110-126.
- Farid, F. A. G. (2024). Efektivitas Konseling Spiritual Melalui Terapi Dzikir Untuk Mengatasi Anxiety. *Jurnal At-Taujih*, 4(1), 1-15. <https://doi.org/10.30739/jbkid.v4i1.2312>
- Goffman, E. (1961). *Encounters: Two studies in the sociology of interaction*. Ravenio Books.
- Hasina, Y. F., & Sari, P. (2023). Bimbingan Rohani sebagai reduksi Stres pada Narapidana. *Assertive: Islamic Counseling Journal*, 2(2), 33-45. <https://doi.org/10.24090/j.assertive.v2i2.9970>
- Kibtyah, M., Zahra, A. F., & Juniati, R. (2024). THE IMPLEMENTATION OF DHIKR THERAPY TO REDUCE ANXIETY LEVELS IN ADOLESCENTS PREPARING FOR EXAMINATIONS. *Al-Tazkiah Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 13(2).
- Kumar, R., Srivastava, A., & Tamarana, R. (2025). Religious coping in stress management: A systematic review. *Journal of Research and Health*, 15(5), 447-458. <https://doi.org/10.32598/JRH.15.5.2617.1>
- Kusumastuti, W., Taufik, T., Pratisti, WD, Japar, M., & Purwandari, E. (2025). Menjelajahi Strategi Mengatasi Stres di Kalangan Narapidana: Tinjauan Cakupan Komprehensif. *Jurnal Psikologi Terbuka*, 18(1).

- Muhammad, M. T. H., Zubair, A. G. H., & Nurhikmah, N. (2023). Religious Coping Pada Narapidana Lapas Kelas IA Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 3(2), 598-602. <https://doi.org/10.56326/jpk.v3i2.2519>
- Nabih, A. N., Sutoyo, A., & Muslikah, M. (2025). Konseling Spiritual Dalam Mengatasi Stres Dan Kecemasan Dalam Hidup. *Edukasiana: Jurnal Inovasi Pendidikan*, 4(4), 2182-2191. <https://doi.org/10.56916/ejip.v4i4.1810>
- Pahlewi, R. M. (2024). The Impact of Islamic Counseling on the Mental Health of Prisoners in Yogyakarta Correctional Institution. *Srawung: Journal of Social Sciences and Humanities*, 20-28. <https://doi.org/10.56943/jssh.v3i3.599>
- Purnama, R. (2017). Penyelesaian stress melalui coping spiritual. *Al-Adyan: Jurnal Studi Lintas Agama*, 12(1), 70-83. <https://doi.org/10.24042/ajsla.v12i2.3222>
- Rahmah, F., Maulidina, H., & Sartika, N. D. (2024). PENERAPAN BIMBINGAN DAN KONSELING DALAM KEHIDUPAN SEHARI-HARI MENURUT PENDIDIKAN AGAMA ISLAM. *Jurnal Ilmiah Psikologi dan Kesehatan Masyarakat*, 2(2), 490-504.
- Sadiyah, J., & Fitriyani, N. (2025). Strengthening Mental And Spiritual With Counseling Based On The Quran And Hadith. *Al-Tazkiah Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 14(01).
- Salsabila, S., & Vitaloka, V. J. (2023). Peran Bimbingan dan Konseling Islam dalam Meningkatkan Moral Remaja. *DAWUH: Islamic Communication Journal*, 4(3), 108-113. <https://doi.org/10.62159/dawuh.v4i3.1206>
- Santoso, I. (2022). Penanganan Coping Strees Pada Warga Binaan Pemasarakatan Di Lapas dan Rutan. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 2(1), 96-106. <https://doi.org/10.31004/innovative.v2i1.2863>
- Setya, S. S. A., Awalludin, N., & Sari, S. M. (2025). BIMBINGAN KONSELING ISLAM SEBAGAI SOLUSI DALAM MENGATASI KENAKALAN REMAJA. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, 22(1), 18-36.
- Syam, A. S. E. H. (2023). The Path to Balance: Cognitive and Islamic Counseling Techniques in Overcoming Stress. *Syifa al-Qulub: Jurnal Studi Psikoterapi Sufistik*, 8(1), 41-49. <https://doi.org/10.15575/saq.v8i1.42889>
- Syifa, M. I., & Huda, T. N. (2024). Islamic Psychotherapy: Insights from Diverse Psychological Perspectives. *TAUJIHAT: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 5(2), 57-72.