KONSELING ISLAM DENGAN TEKNIK SELF-COMPASSION UNTUK MENGATASI TRAUMA PSIKOLOGIS ANAK KORBAN PERCERAIAN

Roshinta Erezka[1], Emi Karnangsyah[2], Syafira Febyuni[3], Ulfa Naila[4], Rizky Ramadhoni[5], Muhammad Riski[6], Muhamad Ilham[7]

[1,2,3,4,5,6,7]*IAIN (Institut Agama Islam Negeri) Kerinci*
E-mail : [1]roshintaerezka@iainkerinci.ac.id, [2]emikarnangsyah@iainkerinci.ac.id

ABSTRACT

Parental divorce can cause psychological trauma in children and adolescents, such as anxiety, depression, low self-esteem, and difficulties in social relationships. This study aims to analyze the effectiveness of Islamic counseling using self-compassion techniques in addressing psychological trauma caused by parental divorce. The method used was a Systematic Literature Review (SLR) by reviewing relevant scientific articles from the past ten years. The literature selection process was conducted using the PRISMA protocol through several databases, such as Google Scholar, DOAJ, Garuda, and ScienceDirect. The results showed that trauma caused by divorce impacts an individual's emotional, cognitive, and social aspects. Self-compassion techniques play a role in increasing self-acceptance, reducing self-criticism, and assisting with emotional regulation. Meanwhile, Islamic counseling provides spiritual reinforcement through religious values such as patience, trust in God, and sincerity, which can increase inner peace. The integration of these two approaches has proven effective in fostering more holistic trauma recovery because it encompasses both psychological and spiritual dimensions simultaneously. Thus, Islamic counseling using self-compassion techniques can be a relevant alternative intervention in addressing psychological trauma caused by parental divorce.

Keywords : *Islamic Counseling, Self-Compassion, Psychological Trauma, Parental Divorce, Mental Health*

ABSTRAK

Perceraian orang tua merupakan peristiwa yang dapat menimbulkan trauma psikologis pada anak dan remaja, seperti kecemasan, depresi, rendahnya harga diri, serta kesulitan dalam hubungan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas konseling Islam dengan teknik self-compassion dalam mengatasi trauma psikologis akibat perceraian orang tua. Metode yang digunakan adalah Systematic Literature Review (SLR) dengan mengkaji artikel ilmiah yang relevan dalam rentang waktu sepuluh tahun terakhir. Proses seleksi literatur dilakukan menggunakan protokol PRISMA melalui beberapa database, seperti Google Scholar, DOAJ, Garuda, dan ScienceDirect. Hasil penelitian menunjukkan bahwa trauma akibat perceraian berdampak pada aspek emosional, kognitif, dan sosial individu. Teknik self-compassion berperan dalam meningkatkan penerimaan diri, mengurangi self-criticism, serta membantu regulasi emosi. Sementara itu, konseling Islam memberikan penguatan spiritual melalui nilai-nilai religius seperti sabar, tawakal, dan keikhlasan yang mampu meningkatkan ketenangan batin. Integrasi kedua pendekatan ini terbukti efektif dalam membantu pemulihan trauma secara lebih holistik karena mencakup dimensi psikologis dan spiritual secara bersamaan. Dengan demikian, konseling Islam dengan teknik self-compassion dapat menjadi alternatif intervensi yang relevan dalam menangani trauma psikologis akibat perceraian orang tua.

Kata Kunci : *Konseling Islam, Self-Compassion, Trauma Psikologis, Perceraian Orang Tua, Kesehatan Mental*

PENDAHULUAN

Perceraian orang tua merupakan salah satu peristiwa keluarga yang dapat menimbulkan dampak psikologis mendalam bagi anak maupun remaja (Ramadhani & Krisnani, 2019). Fenomena perceraian terus mengalami peningkatan di berbagai negara dan sering dikaitkan dengan munculnya trauma psikologis, seperti kecemasan, rasa kehilangan, depresi, rendahnya harga diri, serta kesulitan menjalin hubungan interpersonal (Muta'aliyaha et al., 2026). Di Indonesia, angka perceraian yang meningkat setiap tahun turut memunculkan berbagai persoalan psikososial pada anak, terutama terkait kestabilan emosi dan kesehatan mental. Kondisi tersebut juga ditemukan pada remaja di lingkungan pendidikan dan masyarakat yang menunjukkan gejala trauma, seperti menarik diri, mudah marah, kehilangan motivasi belajar, dan merasa tidak dicintai setelah perceraian orang tua (Sita et al., 2026). Oleh karena itu, diperlukan pendekatan konseling yang mampu membantu individu menerima pengalaman hidupnya secara lebih positif dan adaptif.

Berbagai penelitian sebelumnya telah mengkaji efektivitas konseling dalam menangani trauma akibat perceraian orang tua. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa konseling Islam memiliki peran penting dalam membantu individu memperoleh ketenangan batin melalui pendekatan spiritual, nilai religius, serta penguatan makna hidup (Sukandar, 2025). Di sisi lain, teknik *self-compassion* juga terbukti efektif dalam meningkatkan penerimaan diri, mengurangi *self-criticism*, dan membantu individu menghadapi pengalaman traumatis dengan sikap penuh kasih terhadap diri sendiri (Amita et al., 2024). Namun, sebagian besar penelitian hanya berfokus pada penggunaan konseling Islam atau *self-compassion* secara terpisah. Penelitian yang secara khusus mengintegrasikan konseling Islam dengan teknik self-compassion untuk mengatasi trauma psikologis akibat perceraian orang tua masih relatif terbatas, khususnya dalam konteks mahasiswa atau remaja muslim di Indonesia. Kesenjangan inilah yang menjadi dasar penting dilakukannya penelitian ini.

Masalah utama dalam penelitian ini adalah masih banyak individu korban perceraian orang tua yang mengalami trauma psikologis berkepanjangan dan belum mendapatkan layanan konseling yang sesuai dengan kebutuhan emosional serta spiritual mereka. Trauma tersebut dapat memengaruhi perkembangan kepribadian, hubungan sosial, bahkan kualitas ibadah dan kesejahteraan psikologis individu (Febianti et al., 2025). Penelitian ini menjadi penting karena menawarkan pendekatan baru berupa integrasi konseling Islam dengan teknik *self-compassion* sebagai strategi pemulihan psikologis yang lebih holistik. Kebaruan penelitian ini terletak pada penggabungan aspek spiritual Islam dengan penguatan penerimaan diri melalui *self-compassion* dalam proses konseling, sehingga diharapkan mampu memberikan kontribusi teoritis maupun praktis dalam pengembangan layanan konseling keluarga dan kesehatan mental berbasis nilai-nilai Islam.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas konseling Islam dengan teknik *self-compassion* dalam mengatasi trauma psikologis akibat perceraian orang tua. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk memahami bagaimana proses konseling membantu individu membangun penerimaan diri, mengelola emosi negatif, dan meningkatkan ketenangan psikologis. Adapun pertanyaan penelitian dalam studi ini adalah: (1) bagaimana kondisi trauma psikologis individu akibat perceraian orang tua, dan (2) bagaimana efektivitas konseling Islam dengan teknik self-compassion dalam membantu proses pemulihan trauma psikologis tersebut.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain studi *Systematic Literature Review* (SLR) yang mengadopsi protokol standar untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan menyintesis seluruh literatur ilmiah yang relevan secara sistematis (Sita et al., 2026). Penggunaan desain SLR ini dipilih dengan justifikasi agar mampu menyediakan pemahaman yang komprehensif, obyektif, dan transparan mengenai integrasi intervensi spiritual berbasis Islam dengan pendekatan psikologis modern dalam mereduksi trauma perceraian (Muta'aliyaha et al., 2026). Melalui pendekatan ini, bias dalam penarikan kesimpulan dapat diminimalisasi, sekaligus memetakan kesenjangan penelitian terdahulu secara lebih terstruktur untuk mendasari pengembangan model konseling keluarga di masa depan (Ramadhani & Krisnani, 2019).

Dalam konteks studi peninjauan sistematis (*Systematic Literature Review*), partisipan atau unit analisis yang digunakan bukanlah subjek manusia secara langsung, melainkan artikel-artikel ilmiah sekunder dari penelitian terdahulu yang membahas mengenai trauma psikologis anak korban perceraian serta penerapan konseling Islam maupun *self-compassion* (Amita et al., 2024; Febianti et al., 2025). Karakteristik sampel literatur yang dilibatkan mencakup artikel bersumber dari jurnal *peer-reviewed*, ditulis dalam bahasa Indonesia atau bahasa Inggris, serta dipublikasikan dalam rentang waktu sepuluh tahun terakhir untuk menjamin aktualitas temuan (Sukandar, 2025). Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi: (1) artikel fokus pada dampak trauma perceraian orang tua pada remaja atau mahasiswa (Sita et al., 2026), dan (2) artikel menguji intervensi berbasis konseling Islam atau teknik *self-compassion* (Amita et al., 2024; Sukandar, 2025). Sementara itu, kriteria eksklusi meliputi artikel berbentuk buku, bab buku (*book chapter*), ringkasan prosiding, serta artikel yang tidak menyediakan akses teks lengkap (*full-text*).

Prosedur pengumpulan dan pemilihan artikel (rekrutmen sampel data) dilakukan secara bertahap mengikuti protokol standar *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA) (Sita et al., 2026). Pencarian literatur dilakukan secara elektronik pada beberapa basis data akademis utama, meliputi *Google Scholar*, DOAJ, Garuda, dan *ScienceDirect*. Kata kunci (*keywords*) utama yang digunakan dalam proses pencarian melibatkan kombinasi operator Boolean, seperti: "*Islamic Counseling" OR "Konseling Islam" AND "Self-Compassion" AND "Divorce Trauma" OR "Trauma Perceraian"* (Muta'aliyaha et al., 2026; Sukandar, 2025). Guna menjaga akurasi seleksi, proses penyaringan artikel melewati empat tahapan: identifikasi jumlah total artikel dari database, penghapusan dokumen duplikat, skrining berdasarkan kesesuaian judul dan abstrak, serta analisis kelayakan mendalam terhadap keseluruhan isi teks untuk memastikan relevansi metodologis (Amita et al., 2024; Ramadhani & Krisnani, 2019).

Instrumen utama dalam penelitian *Systematic Literature Review* ini adalah panduan protokol penstraksian data yang disusun secara terstruktur oleh peneliti untuk mengkodifikasi informasi penting dari setiap artikel yang lolos seleksi (Sita et al., 2026). Komponen data yang diekstraksi meliputi: nama penulis dan tahun publikasi, asal instansi/negara, desain metode penelitian original, jumlah sampel/partisipan penelitian primer, jenis intervensi (konseling Islam atau *self-compassion*), serta hasil utama terkait pemulihan trauma emosional anak (Febianti et al., 2025; Sukandar, 2025). Selain itu, perangkat lunak manajemen referensi Zotero dan Mendeley digunakan sebagai instrumen pendukung untuk mengorganisasi database literatur, mendeteksi duplikasi, serta memastikan konsistensi teknik penulisan rujukan sesuai standar APA edisi ke-7.

Analisis data dalam studi ini dilakukan dengan menggunakan teknik analisis tematik secara kualitatif untuk mengidentifikasi, menganalisis, dan melaporkan pola-pola atau tema yang muncul

dari dokumen yang diulas (Amita et al., 2024; Sita et al., 2026). Langkah-langkah analisis meliputi pengakraban data terhadap teks artikel, pembuatan kode-kode awal dari temuan efektivitas konseling, pengelompokan kode ke dalam tema-tema potensial (seperti tema "pemulihan spiritual" dan tema "penerimaan emosional"), serta peninjauan dan pendefinisian ulang tema-tema tersebut (Muta'aliyaha et al., 2026; Sukandar, 2025). Seluruh data tekstual diolah secara sistematis guna menjawab pertanyaan penelitian terkait sintesis efektivitas penggabungan intervensi konseling Islam dengan teknik *self-compassion* dalam memfasilitasi pemulihan trauma psikologis akibat perceraian orang tua (Febianti et al., 2025; Ramadhani & Krisnani, 2019).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelusuran dan seleksi literatur yang sesuai dengan kriteria penelitian, diperoleh sejumlah artikel yang membahas trauma psikologis akibat perceraian orang tua, penerapan konseling Islam, dan penggunaan teknik self-compassion dalam proses pemulihan kesehatan mental. Literatur yang dianalisis berasal dari berbagai jurnal ilmiah nasional maupun internasional yang dipublikasikan dalam rentang tahun 2021–2026. Hasil sintesis menunjukkan bahwa efektivitas konseling Islam dengan teknik self-compassion dapat dipahami melalui tiga aspek utama, yaitu dampak psikologis perceraian terhadap individu, peran self-compassion dalam membangun penerimaan diri, dan kontribusi spiritualitas dalam meningkatkan ketahanan psikologis.

Dampak Psikologis Perceraian Orang Tua terhadap Individu

Hasil kajian menunjukkan bahwa perceraian orang tua merupakan peristiwa yang berpotensi menimbulkan tekanan psikologis yang cukup berat bagi anak maupun remaja. Berbagai penelitian mengungkapkan bahwa individu yang mengalami perceraian orang tua sering menunjukkan gejala seperti kecemasan, kesedihan berkepanjangan, rasa kehilangan, menurunnya kepercayaan diri, serta kesulitan menjalin hubungan sosial yang sehat. Kondisi tersebut muncul karena perubahan struktur keluarga menyebabkan hilangnya rasa aman dan dukungan emosional yang sebelumnya diperoleh dari kedua orang tua (Febianti et al., 2025; Sita et al., 2026).

Selain dampak emosional yang tampak secara langsung, beberapa penelitian juga menemukan adanya perubahan dalam cara individu memandang dirinya sendiri. Tidak sedikit anak yang mengembangkan perasaan bersalah dan menganggap dirinya sebagai penyebab konflik keluarga. Perasaan tersebut dapat berkembang menjadi masalah psikologis yang lebih kompleks apabila tidak mendapatkan penanganan yang tepat. Dalam jangka panjang, trauma akibat perceraian berpotensi memengaruhi perkembangan identitas diri, kemampuan beradaptasi, serta kualitas hubungan interpersonal individu (Muta'aliyaha et al., 2026; Sita et al., 2026).

Temuan ini menunjukkan bahwa dampak perceraian tidak hanya berkaitan dengan perpisahan orang tua secara fisik, tetapi juga menyangkut perubahan kondisi emosional dan sosial yang dialami individu. Oleh sebab itu, diperlukan pendekatan konseling yang mampu membantu individu memahami dan menerima pengalaman tersebut secara lebih sehat dan konstruktif.

Peran Self-Compassion dalam Meningkatkan Penerimaan Diri

Hasil analisis literatur menunjukkan bahwa self-compassion memiliki peran yang signifikan dalam membantu individu menghadapi pengalaman traumatis akibat perceraian orang tua. Konsep self-compassion menekankan kemampuan individu untuk memperlakukan dirinya dengan penuh kasih sayang, memahami keterbatasan diri, dan menerima pengalaman hidup yang menyakitkan tanpa memberikan penilaian yang berlebihan terhadap diri sendiri. Individu yang

memiliki tingkat self-compassion yang tinggi cenderung lebih mampu mengelola tekanan psikologis dan memiliki tingkat kesejahteraan mental yang lebih baik (Amita et al., 2024; Neff, 2023).

Berbagai penelitian menjelaskan bahwa penerapan teknik self-compassion dalam proses konseling dapat mengurangi kecenderungan menyalahkan diri sendiri yang sering muncul pada korban perceraian orang tua. Individu mulai memahami bahwa permasalahan yang terjadi dalam keluarga bukan sepenuhnya merupakan tanggung jawab mereka. Kesadaran tersebut membantu mereka mengembangkan sikap penerimaan diri yang lebih positif dan meningkatkan kemampuan untuk mengelola emosi negatif yang muncul akibat pengalaman masa lalu (Amita et al., 2024).

Lebih lanjut, self-compassion berkontribusi dalam membangun ketahanan psikologis karena individu belajar memandang penderitaan sebagai bagian dari pengalaman manusia yang universal. Dengan demikian, mereka tidak lagi terjebak dalam rasa bersalah atau penyesalan yang berkepanjangan, melainkan mampu mengembangkan cara pandang yang lebih realistis dan adaptif terhadap kehidupan yang dijalani.

Spiritualitas sebagai Faktor Pendukung Pemulihan Trauma

Selain penerimaan diri, aspek spiritual juga ditemukan sebagai faktor penting dalam proses pemulihan trauma psikologis akibat perceraian orang tua. Kajian literatur menunjukkan bahwa konseling Islam memberikan ruang bagi individu untuk memahami pengalaman hidupnya melalui perspektif keagamaan. Nilai-nilai seperti kesabaran, keikhlasan, tawakal, dan keyakinan terhadap hikmah di balik setiap ujian menjadi sumber kekuatan yang membantu individu menghadapi kondisi sulit yang dialaminya (Sukandar, 2025).

Berbagai penelitian melaporkan bahwa aktivitas religius seperti berdoa, berdzikir, membaca Al-Qur'an, dan meningkatkan kualitas ibadah memberikan dampak positif terhadap kondisi psikologis individu. Praktik-praktik tersebut membantu mengurangi kecemasan, meningkatkan ketenangan batin, serta menumbuhkan harapan yang lebih besar terhadap masa depan. Melalui proses tersebut, individu mulai memandang perceraian orang tua bukan semata-mata sebagai pengalaman yang menyakitkan, tetapi juga sebagai bagian dari perjalanan hidup yang dapat memberikan pelajaran dan makna tertentu (Sukandar, 2025; Yıldırım et al., 2022).

Temuan ini menunjukkan bahwa pendekatan spiritual memiliki peran yang tidak kalah penting dibandingkan pendekatan psikologis. Ketika konseling Islam dipadukan dengan teknik self-compassion, individu memperoleh kesempatan untuk mengembangkan penerimaan diri sekaligus memperkuat hubungan spiritualnya. Kombinasi kedua pendekatan tersebut menghasilkan proses pemulihan yang lebih menyeluruh karena mencakup aspek emosional, kognitif, dan spiritual secara bersamaan.

Secara keseluruhan, hasil kajian literatur menunjukkan bahwa konseling Islam yang dipadukan dengan teknik self-compassion merupakan pendekatan yang efektif dalam membantu individu mengatasi trauma psikologis akibat perceraian orang tua. Pendekatan ini mampu mengurangi kecenderungan menyalahkan diri sendiri, meningkatkan penerimaan terhadap pengalaman hidup, memperkuat ketahanan psikologis, serta membantu individu menemukan makna positif di balik pengalaman yang dialaminya. Dengan demikian, integrasi nilai-nilai Islam dan pendekatan psikologi modern dapat menjadi alternatif layanan konseling yang relevan bagi remaja maupun mahasiswa yang menghadapi trauma keluarga.

Pembahasan

Hasil kajian ini menegaskan bahwa trauma psikologis akibat perceraian orang tua merupakan fenomena kompleks yang tidak hanya berdampak pada aspek emosional, tetapi juga

menyentuh dimensi kognitif, sosial, dan spiritual individu. Sintesis literatur menunjukkan bahwa individu yang mengalami perceraian orang tua cenderung menghadapi gangguan seperti kecemasan, kehilangan rasa aman, serta penurunan harga diri, yang dalam perspektif psikologi perkembangan dapat dijelaskan sebagai gangguan pada kebutuhan dasar akan kelekatan (attachment) dan stabilitas emosional. Temuan ini sejalan dengan penelitian terbaru yang menunjukkan bahwa ketidakstabilan keluarga berkontribusi signifikan terhadap kerentanan psikologis anak dan remaja, khususnya dalam pembentukan konsep diri dan regulasi emosi (Putri & Lestari, 2022). Selain itu, studi lain mengungkapkan bahwa pengalaman perceraian orang tua juga dapat memengaruhi dimensi spiritual individu, di mana sebagian individu mengalami krisis makna hidup yang berdampak pada kesejahteraan psikologis secara keseluruhan (Hidayat & Maulana, 2023). Dalam kerangka teori trauma, kondisi ini mencerminkan adanya pengalaman stresor signifikan yang tidak terkelola dengan baik sehingga memunculkan respons maladaptif dalam jangka panjang. Dengan demikian, intervensi yang bersifat holistik menjadi kebutuhan mendesak untuk membantu individu memproses pengalaman traumatis secara konstruktif.

Dalam konteks ini, temuan penelitian menunjukkan bahwa self-compassion berperan sebagai mekanisme psikologis yang efektif dalam mereduksi dampak trauma. Secara teoretis, konsep self-compassion yang dikembangkan oleh Neff menekankan tiga komponen utama, yaitu self-kindness, common humanity, dan mindfulness, yang secara simultan membantu individu mengembangkan penerimaan diri yang sehat. Hasil analisis memperlihatkan bahwa individu yang mampu menerapkan self-compassion cenderung lebih adaptif dalam menghadapi pengalaman negatif, karena mereka tidak terjebak dalam pola self-criticism yang berlebihan. Temuan ini diperkuat oleh penelitian yang menunjukkan bahwa self-compassion memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan tingkat stres dan depresi, serta berkontribusi positif terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis individu (Rahmawati & Prasetyo, 2021). Selain itu, studi lain mengungkapkan bahwa individu dengan tingkat self-compassion yang tinggi cenderung memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih baik, sehingga mampu mengelola pengalaman traumatis secara lebih konstruktif (Nugroho & Safitri, 2020). Hal ini sejalan dengan teori regulasi emosi yang menyatakan bahwa kemampuan menerima pengalaman tanpa penolakan merupakan kunci dalam membangun kesejahteraan psikologis. Dengan kata lain, self-compassion tidak hanya berfungsi sebagai strategi coping, tetapi juga sebagai fondasi dalam membangun resiliensi psikologis.

Di sisi lain, pendekatan konseling Islam memberikan kontribusi yang signifikan melalui penguatan aspek spiritual individu. Temuan menunjukkan bahwa nilai-nilai seperti sabar, tawakal, dan keikhlasan mampu membantu individu memaknai kembali pengalaman perceraian sebagai bagian dari rencana ilahi yang memiliki hikmah tertentu. Hal ini diperkuat oleh penelitian yang menyatakan bahwa internalisasi nilai-nilai religius dalam konseling Islam dapat meningkatkan ketenangan batin serta memperkuat kemampuan individu dalam menghadapi tekanan psikologis (Fauzan & Mukhlis, 2021). Dalam perspektif psikologi religius, fenomena ini berkaitan dengan konsep meaning-making, yaitu proses individu dalam membangun makna terhadap peristiwa kehidupan yang sulit. Selain itu, studi lain menunjukkan bahwa praktik religius seperti doa, dzikir, dan membaca Al-Qur'an berkontribusi terhadap penurunan tingkat stres dan kecemasan melalui peningkatan rasa kedekatan spiritual dengan Tuhan (Rohmah & Kurniawan, 2022). Aktivitas religius tersebut secara neuropsikologis dapat dijelaskan sebagai bentuk regulasi sistem saraf yang membantu menurunkan aktivasi stres, sehingga individu menjadi lebih tenang dan stabil secara emosional.

Integrasi antara konseling Islam dan self-compassion dalam penelitian ini menunjukkan adanya sinergi yang kuat antara pendekatan psikologis modern dan nilai-nilai spiritual. Self-compassion berfungsi pada ranah intrapersonal dengan memperbaiki cara individu memperlakukan dirinya sendiri, sementara konseling Islam memperkuat dimensi transpersonal melalui hubungan dengan Tuhan. Kombinasi ini menghasilkan pendekatan yang lebih komprehensif karena mencakup tiga aspek utama pemulihan, yaitu regulasi emosi, restrukturisasi kognitif, dan penguatan makna hidup. Temuan ini didukung oleh penelitian yang menunjukkan bahwa integrasi antara pendekatan psikologis dan spiritual mampu meningkatkan efektivitas intervensi konseling, khususnya dalam membantu individu mengatasi krisis psikologis secara lebih menyeluruh (Sari & Anwar, 2021). Selain itu, studi lain mengungkapkan bahwa pendekatan integratif yang menggabungkan dimensi religius dan psikologis dapat memperkuat resiliensi individu serta meningkatkan kemampuan adaptasi terhadap stres dan pengalaman traumatis (Wibowo & Hapsari, 2022). Dengan demikian, temuan ini memperluas teori sebelumnya yang cenderung memisahkan antara pendekatan religius dan psikologis, dengan menunjukkan bahwa keduanya dapat diintegrasikan secara harmonis dalam praktik konseling. Integrasi ini tidak hanya memperkaya kerangka teoretis, tetapi juga memberikan implikasi praktis bagi pengembangan model konseling yang lebih kontekstual, khususnya dalam masyarakat yang memiliki nilai religius yang kuat.

Dibandingkan dengan penelitian terdahulu, studi ini memiliki kontribusi kebaruan yang terletak pada pendekatan integratif yang digunakan. Sebagian besar penelitian sebelumnya cenderung menitikberatkan pada efektivitas konseling Islam atau self-compassion secara parsial, sehingga belum mampu memberikan gambaran yang komprehensif mengenai proses pemulihan trauma secara utuh. Penelitian ini mengisi kesenjangan tersebut dengan menunjukkan bahwa integrasi kedua pendekatan mampu menghasilkan dampak yang lebih optimal, terutama dalam konteks individu muslim yang memiliki keterikatan kuat terhadap nilai-nilai religius. Temuan ini diperkuat oleh penelitian yang menyatakan bahwa pendekatan tunggal dalam intervensi psikologis seringkali memiliki keterbatasan dalam menjangkau dimensi spiritual individu, sehingga diperlukan pendekatan yang lebih holistik (Pratama & Yusuf, 2020). Selain itu, studi lain juga menegaskan bahwa integrasi antara aspek psikologis dan religius dapat meningkatkan efektivitas terapi dalam membantu individu mencapai pemulihan yang lebih berkelanjutan (Kusnadi & Fitria, 2021).

Di sisi metodologis, penggunaan metode Systematic Literature Review (SLR) menjadi kekuatan utama penelitian ini karena memungkinkan peneliti menyusun sintesis temuan secara sistematis, transparan, dan berbasis bukti ilmiah yang kredibel. Metode ini memberikan keunggulan dalam meminimalkan bias subjektif serta memperkuat validitas kesimpulan melalui analisis terhadap berbagai sumber penelitian yang relevan. Namun demikian, pendekatan SLR juga memiliki keterbatasan, seperti ketergantungan pada kualitas dan ketersediaan penelitian sebelumnya serta potensi bias publikasi. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengombinasikan pendekatan ini dengan studi empiris agar dapat menguji secara langsung efektivitas model integratif yang diusulkan..

Secara keseluruhan, pembahasan ini menegaskan bahwa pemulihan trauma psikologis akibat perceraian orang tua memerlukan pendekatan multidimensional yang tidak hanya berfokus pada aspek psikologis, tetapi juga spiritual. Integrasi konseling Islam dan self-compassion terbukti mampu membantu individu mengurangi emosi negatif, meningkatkan penerimaan diri, serta membangun ketahanan psikologis yang lebih kuat. Oleh karena itu, pendekatan ini memiliki

implikasi praktis yang penting dalam pengembangan layanan konseling, khususnya dalam konteks pendidikan dan masyarakat berbasis nilai-nilai Islam.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian literatur, dapat disimpulkan bahwa perceraian orang tua merupakan peristiwa yang berdampak signifikan terhadap kondisi psikologis anak dan remaja, terutama dalam bentuk kecemasan, penurunan harga diri, serta gangguan dalam hubungan sosial dan emosional. Trauma yang dialami tidak hanya menyentuh aspek psikologis, tetapi juga memengaruhi dimensi kognitif dan spiritual individu. Penelitian ini menunjukkan bahwa teknik self-compassion berperan penting dalam membantu individu mengembangkan penerimaan diri, mengurangi kecenderungan menyalahkan diri sendiri, serta meningkatkan kemampuan regulasi emosi. Di sisi lain, konseling Islam memberikan kontribusi melalui penguatan nilai-nilai spiritual seperti kesabaran, keikhlasan, dan tawakal yang mampu meningkatkan ketenangan batin dan makna hidup individu. Integrasi antara konseling Islam dan teknik self-compassion terbukti menjadi pendekatan yang efektif dan holistik dalam membantu pemulihan trauma psikologis akibat perceraian orang tua. Pendekatan ini tidak hanya memperbaiki kondisi emosional, tetapi juga memperkuat ketahanan psikologis serta hubungan spiritual individu. Oleh karena itu, model konseling integratif ini dapat menjadi alternatif layanan yang relevan dalam praktik bimbingan dan konseling, khususnya bagi individu dengan latar belakang religius.

DAFTAR PUSTAKA

Amita, N., Siregar, J., & Listyani, N. (2024). Pelatihan Self-Compassion Untuk Mengurangi Self-Criticism Pada Mahasiswa. *Jurnal Intervensi Psikolog*, *16*(1), 13–24. https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol16.iss1.art2

Febianti, A., Wandira, R. A., Fahlawi, N. S., Rahmawati, E., Kurnia, M., Santana, P., Nurkholis, D., & Noviani, D. (2025). Dampak dan Pengaruh Perceraian Terhadap Perkembangan Psikologis Anak. *Jurnal Pendidikan Agama Islam Al-Amin*, *2*(1), 111–123.

Muta'aliyaha, S. Z., Cahyani, S. N., Marwani, S., Aziizah, S. Y. N., Siswanti, D. N., & Jafar, E. S. (2026). Dampak Perceraian Orang Tua terhadap Kesejahteraan Anak. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan*, *03*(01).

Ramadhani, P. E., & Krisnani, H. (2019). Analisis Dampak Perceraian Orang Tua Terhadap Anak Remaja. *Jurnal Pekerjaan Sosial*, *2*(1), 109–119.

Sita, S. A., Jamal, F. Y., Ramadhani, S., Kosasih, S. N. W., Siswantie, D. N., & Jafar, E. S. (2026). Dampak Perceraian Orang Tua terhadap Kondisi Psikologis Anak: Systematic Literature Review. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan*, *03*(01).

Sukandar, W. (2025). Psikoterapi Dan Konseling Islam : Analisis Pendekatan Psikoterapi Dan Konseling Dalam Al-Qur ` An Surat Al-Baqarah Ayat 1-5 Untuk Mewujudkan Kesejahteraan Psikologis. *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Dan Konseling Islam*, *8*(2), 851–868.

Amita, N., Siregar, J., & Listyani, N. (2024). Pelatihan self-compassion untuk mengurangi self-criticism pada mahasiswa. *Jurnal Intervensi Psikologi*, *16*(1), 13–24. https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol16.iss1.art2

Febianti, A., Wandira, R. A., Fahlawi, N. S., Rahmawati, E., Kurnia, M., Santana, P., Nurkholis,

D., & Noviani, D. (2025). Dampak dan pengaruh perceraian terhadap perkembangan psikologis anak. *Jurnal Pendidikan Agama Islam Al-Amin, 2*(1), 111–123.

Muta'aliyaha, S. Z., Cahyani, S. N., Marwani, S., Aziizah, S. Y. N., Siswanti, D. N., & Jafar, E. S. (2026). Dampak perceraian orang tua terhadap kesejahteraan anak. *Jurnal Ilmu Psikologi dan Kesehatan*, *3*(1), 45–58.

Neff, K. D. (2023). Self-compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual Review of Psychology, 74*, 193–218. https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-031047

Sita, S. A., Jamal, F. Y., Ramadhani, S., Kosasih, S. N. W., Siswantie, D. N., & Jafar, E. S. (2026). Dampak perceraian orang tua terhadap kondisi psikologis anak: Systematic literature review. *Jurnal Ilmu Psikologi dan Kesehatan, 3*(1), 12–27.

Sukandar, W. (2025). Psikoterapi dan konseling Islam: Analisis pendekatan psikoterapi dan konseling dalam Al-Qur'an surat Al-Baqarah ayat 1–5 untuk mewujudkan kesejahteraan psikologis. *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam, 8*(2), 851–868.

Yıldırım, M., Arslan, G., & Wong, P. T. P. (2022). Meaningful living, resilience, affective balance, and psychological health problems among young adults. *Current Psychology, 41*(11), 7812–7823. https://doi.org/10.1007/s12144-020-01244-8z

Sari, M. P., & Anwar, Z. (2021). Integrasi pendekatan psikologis dan spiritual dalam konseling. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 9(2), 87–96.

Wibowo, A., & Hapsari, I. I. (2022). Pendekatan konseling integratif berbasis religius dalam meningkatkan resiliensi. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, 7(1), 45–54.

Pratama, R., & Yusuf, M. (2020). Pendekatan holistik dalam konseling psikologis berbasis nilai religius. *Jurnal Psikologi Integratif*, 8(1), 55–66.

Kusnadi, E., & Fitria, N. (2021). Efektivitas integrasi pendekatan religius dan psikologis dalam terapi kesehatan mental. *Jurnal Konseling Religi*, 12(2), 101–112.

Fauzan, A., & Mukhlis, H. (2021). Peran konseling Islam dalam meningkatkan kesehatan mental individu. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 12(2), 134–145.

Rohmah, S., & Kurniawan, D. (2022). Praktik religius dan kesejahteraan psikologis: Studi pada individu dewasa. *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, 5(1), 23–34.

Rahmawati, I., & Prasetyo, A. (2021). Self-compassion dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 11(2), 102–110.

Nugroho, R. S., & Safitri, D. (2020). Peran self-compassion dalam regulasi emosi individu dewasa awal. *Jurnal Psikologi Insight*, 4(1), 1–10.

Putri, A. R., & Lestari, D. (2022). Dampak perceraian orang tua terhadap perkembangan emosional remaja. *Jurnal Psikologi Konseling*, 14(2), 115–126.

Hidayat, T., & Maulana, R. (2023). Kesejahteraan psikologis dan spiritual pada anak korban perceraian. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 13(1), 45–58.