



Implementasi Teknik Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dalam Prespektif Q.S Ar-Rad Ayat 28 untuk Mengatasi Kesepian terhadap Mahasiswa

Khesia Silva Fadma Dewi¹, Zulfa Novia Aida Rahma², Natasya Pelisa Putri³
¹²³Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, Universitas Islam Negeri Salatiga

Korespondensi: khesiasilva07@gmail.com¹, zulfanoviaaidar@gmail.com²,
natasyapelisa599@gmail.com³

Abstrak. Loneliness is one of the psychological conditions experienced by university students during early adulthood and may affect emotional well-being, social relationships, and the adjustment process throughout academic life. The experience of loneliness is influenced not only by social conditions but also by how individuals interpret their experiences and beliefs about themselves and their environment. This study aimed to explore the implementation of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) from the perspective of Qur'an Surah Ar-Ra'd verse 28 to help overcome loneliness among university students. This study employed a qualitative approach with an intervention experiment design. Participants were selected using purposive sampling with the criteria of active students who had experienced or were experiencing loneliness and were willing to participate in the entire research process. Data were collected through in-depth interviews, observation, written reflection, and documentation. Data analysis used the interactive analysis model of Miles and Huberman, including data reduction, data display, and conclusion drawing. The findings indicated that the implementation of REBT integrated with reflection on Surah Ar-Ra'd verse 28 helped participants identify irrational beliefs, develop self-acceptance, and understand that inner peace is not solely determined by social acceptance but can also be developed through spiritual closeness and meaningful life interpretation. This study suggests that integrating psychological and spiritual approaches may become an alternative counseling service to support university students in dealing with loneliness more comprehensively.

Keywords: loneliness, university students, Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), Surah Ar-Ra'd verse 28, counseling.

Abstrak. Kesepian merupakan salah satu permasalahan psikologis yang dapat dialami mahasiswa pada masa dewasa awal dan berpotensi memengaruhi kesejahteraan emosional, relasi sosial, serta proses penyesuaian diri selama perkuliahan. Pengalaman kesepian tidak hanya dipengaruhi oleh kondisi sosial yang dialami individu, tetapi juga oleh cara individu memaknai pengalaman dan keyakinan yang dimiliki terhadap dirinya maupun lingkungannya. Penelitian ini bertujuan untuk memahami implementasi teknik Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dalam perspektif Q.S. Ar-Ra'd ayat 28 untuk membantu mengatasi pengalaman kesepian pada mahasiswa. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain eksperimen intervensi. Partisipan dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria mahasiswa aktif yang pernah atau sedang mengalami pengalaman kesepian serta bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi, refleksi tertulis, dan dokumentasi. Data dianalisis menggunakan model analisis interaktif Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa implementasi teknik REBT yang dipadukan dengan refleksi nilai Q.S. Ar-Ra'd ayat 28 membantu partisipan mengenali pola pikir yang kurang rasional, membangun penerimaan diri, serta memahami bahwa ketenangan tidak hanya bergantung pada penerimaan sosial, tetapi juga dapat dibangun melalui kedekatan spiritual dan pemaknaan pengalaman hidup. Penelitian ini menunjukkan bahwa integrasi pendekatan psikologis dan spiritual dapat menjadi alternatif layanan Bimbingan dan Konseling dalam membantu mahasiswa menghadapi pengalaman kesepian secara lebih menyeluruh.

Naskah Masuk: 26 Juni 2026; Revisi: 26 Juni 2026; Diterima: 26 Juni 2026; ; Terbit: 27 Juni 2026.

Kata Kunci: *kesepian, mahasiswa, Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), Q.S. Ar-Ra'd ayat 28, konseling.*

1. LATAR BELAKANG

Mahasiswa merupakan kelompok yang berada pada tahap perkembangan dewasa awal yang ditandai dengan berbagai perubahan pada aspek akademik, sosial, emosional, serta proses pembentukan identitas diri. Masa perkuliahan sering dipandang sebagai periode yang memberikan kesempatan bagi individu untuk mengembangkan kemampuan berpikir, memperluas relasi sosial, membangun kemandirian, serta mempersiapkan kehidupan di masa depan. Pada fase ini mahasiswa dihadapkan pada berbagai tuntutan untuk mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, membangun hubungan interpersonal yang sehat, dan menyelesaikan tugas perkembangan secara optimal. Namun, proses tersebut tidak selalu berjalan sebagaimana yang diharapkan. Di balik aktivitas perkuliahan yang padat dan lingkungan sosial yang terlihat aktif, sebagian mahasiswa justru mengalami tekanan psikologis yang tidak selalu tampak secara langsung. Salah satu kondisi yang cukup sering dialami tetapi masih kurang mendapat perhatian adalah pengalaman kesepian.

Kesepian merupakan pengalaman emosional yang muncul ketika individu merasakan adanya ketidaksesuaian antara hubungan sosial yang diharapkan dengan hubungan sosial yang dimiliki dalam kenyataan. Kesepian tidak selalu ditentukan oleh jumlah teman ataupun intensitas interaksi sosial, melainkan lebih berkaitan dengan kualitas hubungan dan kemampuan individu merasakan keterhubungan secara emosional (Weiss, 1973). Individu dapat berada di tengah lingkungan sosial yang ramai, tetapi tetap merasakan keterasingan apabila kebutuhan emosionalnya belum terpenuhi.

Pada konteks kehidupan mahasiswa, pengalaman kesepian dapat dipengaruhi oleh berbagai perubahan yang terjadi selama masa perkuliahan. Perubahan lingkungan dari sekolah menuju perguruan tinggi, perpisahan dengan keluarga, perubahan pola belajar, serta tuntutan untuk membangun relasi sosial baru menjadi tantangan yang tidak selalu mudah dijalani. Masa dewasa awal juga merupakan

periode eksplorasi yang ditandai dengan perubahan dan ketidakpastian sehingga individu menjadi lebih rentan mengalami tekanan emosional apabila belum mampu beradaptasi secara optimal (Arnett, 2015).

Selain proses adaptasi, perkembangan teknologi dan media sosial turut memengaruhi dinamika hubungan interpersonal mahasiswa. Kemudahan berinteraksi secara digital tidak selalu diikuti oleh meningkatnya kualitas hubungan secara emosional. Dalam beberapa kondisi, media sosial justru memunculkan kecenderungan membandingkan diri dengan kehidupan orang lain. Mahasiswa dapat mulai merasa tertinggal, kurang diterima, atau menganggap dirinya tidak cukup baik dibanding lingkungan sekitarnya. Kondisi tersebut dapat memperkuat pengalaman kesepian meskipun secara sosial individu terlihat aktif.

Kesepian yang berlangsung dalam jangka waktu lama dapat memberikan dampak pada berbagai aspek kehidupan mahasiswa. Individu yang mengalami kesepian cenderung menunjukkan penurunan rasa percaya diri, menurunnya motivasi menjalani aktivitas, meningkatnya kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial, serta mengalami hambatan dalam membangun hubungan interpersonal yang sehat. Pengalaman kesepian yang berlangsung terus-menerus juga dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis dan kualitas fungsi sosial individu (Cacioppo & Patrick, 2008).

Meskipun demikian, pengalaman kesepian tidak sepenuhnya dipengaruhi oleh kondisi sosial yang dialami seseorang. Individu yang berada pada situasi sosial yang sama dapat menunjukkan respons emosional yang berbeda. Sebagian individu mampu menerima kondisi yang dihadapi dan tetap mempertahankan keseimbangan emosional, sedangkan sebagian lainnya mengalami tekanan yang lebih besar. Hal tersebut menunjukkan bahwa cara individu memaknai pengalaman dan keyakinan yang dimiliki memiliki peran penting dalam membentuk kondisi emosional yang dirasakan.

Dalam banyak kondisi, mahasiswa yang mengalami kesepian sering kali memiliki keyakinan tertentu terhadap dirinya sendiri dan lingkungannya, seperti merasa harus selalu diterima oleh semua orang, menganggap diri tidak berharga ketika sendiri, atau memandang kesendirian sebagai bentuk kegagalan sosial. Pola

pikir tersebut dapat berkembang tanpa disadari dan memengaruhi cara individu memahami dirinya maupun hubungan sosial yang dimiliki. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa penanganan terhadap pengalaman kesepian tidak hanya perlu diarahkan pada perubahan kondisi sosial, tetapi juga pada perubahan cara berpikir dan proses pemaknaan pengalaman.

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk membantu mahasiswa menghadapi kondisi tersebut adalah Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) yang dikembangkan oleh Ellis (1962). REBT berpandangan bahwa emosi dan perilaku seseorang tidak secara langsung dipengaruhi oleh peristiwa yang dialami, melainkan dipengaruhi oleh keyakinan individu terhadap peristiwa tersebut. Melalui pendekatan ini, individu dibantu untuk mengenali pola pikir yang kurang rasional, mengevaluasi dampaknya terhadap kondisi emosional, serta membentuk cara berpikir yang lebih realistis dan adaptif.

Pendekatan REBT menjadi relevan diterapkan pada mahasiswa yang mengalami kesepian karena proses intervensinya tidak hanya berfokus pada perubahan perilaku, tetapi juga membantu individu memahami hubungan antara pengalaman, keyakinan, dan emosi yang dirasakan. Perubahan dilakukan melalui identifikasi keyakinan yang kurang membantu, proses refleksi, serta pembentukan keyakinan baru yang lebih rasional sehingga individu dapat merespons situasi secara lebih sehat (Dryden, 2014).

Selain aspek psikologis, penelitian ini juga mempertimbangkan dimensi spiritual sebagai bagian penting dalam memahami pengalaman manusia secara lebih menyeluruh. Dalam perspektif Islam, ketenangan hati tidak hanya dipengaruhi oleh kondisi eksternal maupun penerimaan sosial, tetapi juga oleh hubungan spiritual yang dibangun individu dengan Allah SWT sebagaimana dijelaskan dalam Q.S. Ar-Ra'd ayat 28:

الْقُلُوبُ تَطْمَئِنُّ بِاللَّهِ بِذِكْرِ أَلَّا لِلَّهِ يُذَكِّرُ قُلُوبَهُمْ وَتَطْمَئِنُّ عَامِنُوا الَّذِينَ

Artinya: “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.” (Q.S. Ar Ra'd: 28).

Ayat tersebut memberikan pemahaman bahwa ketenangan batin tidak sepenuhnya bergantung pada penerimaan sosial ataupun pengakuan dari lingkungan sekitar, tetapi juga dapat dibangun melalui proses mengingat Allah dan memperkuat hubungan spiritual dalam menghadapi berbagai kondisi kehidupan (Kementerian Agama Republik Indonesia, 2019). Dalam penelitian ini, perspektif Q.S. Ar-Ra'd ayat 28 digunakan sebagai dasar reflektif yang memperkuat implementasi teknik REBT sehingga perubahan yang dialami mahasiswa tidak hanya berfokus pada perubahan pola pikir, tetapi juga membantu individu membangun makna terhadap dirinya, relasi sosial, dan sumber ketenangan yang dimiliki.

Berbagai penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa REBT telah digunakan untuk membantu mengurangi kecemasan, stres, pikiran negatif, serta masalah penyesuaian diri pada mahasiswa. Namun, sebagian besar penelitian masih berfokus pada hasil perubahan dan belum banyak membahas bagaimana proses perubahan tersebut dipahami serta dimaknai oleh individu selama intervensi berlangsung. Selain itu, penelitian yang secara khusus mengintegrasikan teknik REBT dengan perspektif Q.S. Ar-Ra'd ayat 28 untuk membantu mahasiswa mengatasi pengalaman kesepian masih relatif terbatas.

Berdasarkan kondisi tersebut, terdapat kesenjangan antara *das sollen* yaitu kondisi ideal bahwa mahasiswa diharapkan mampu membangun relasi sosial yang sehat, memiliki kesejahteraan psikologis yang baik, dan memperoleh ketenangan dalam menghadapi perubahan kehidupan, dengan *das sein* yaitu masih ditemukannya mahasiswa yang mengalami kesepian, kesulitan membangun kedekatan emosional, dan belum memperoleh ketenangan meskipun berada dalam lingkungan sosial yang aktif.

Kebaruan penelitian (*state of the art*) ini terletak pada integrasi implementasi teknik Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dengan refleksi perspektif Q.S. Ar-Ra'd ayat 28 untuk memahami proses perubahan pengalaman kesepian mahasiswa melalui pendekatan kualitatif eksperimen. Penelitian ini tidak hanya berfokus pada hasil perubahan, tetapi juga menekankan bagaimana proses perubahan dipahami dan dimaknai oleh partisipan selama intervensi berlangsung.

Berdasarkan uraian tersebut, tujuan penelitian ini adalah untuk memahami implementasi teknik REBT dalam perspektif Q.S. Ar-Ra'd ayat 28 untuk membantu mahasiswa mengatasi pengalaman kesepian serta memahami perubahan yang muncul dan dimaknai selama proses intervensi berlangsung.

2. KAJIAN TEORI

Kajian teori dalam penelitian ini digunakan sebagai landasan konseptual untuk memahami pengalaman kesepian pada mahasiswa serta implementasi teknik Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dalam perspektif Q.S. Ar-Ra'd ayat 28. Bagian ini memuat uraian mengenai konsep kesepian, pendekatan REBT, perspektif spiritual dalam Islam, serta hasil penelitian terdahulu yang relevan sebagai dasar pengembangan penelitian.

1. Kesepian pada Mahasiswa (Loneliness)

Kesepian merupakan kondisi psikologis yang ditandai dengan munculnya perasaan tidak terpenuhi dalam hubungan sosial yang dimiliki individu. Kesepian bukan hanya berkaitan dengan keadaan sendiri secara fisik, tetapi lebih pada pengalaman subjektif ketika seseorang merasa kurang memiliki kedekatan emosional, dukungan sosial, maupun rasa diterima dalam relasi yang dijalani. Menurut Weiss (1973), kesepian terjadi karena adanya kesenjangan antara hubungan sosial yang diharapkan dengan hubungan yang benar-benar dimiliki individu.

Pada masa mahasiswa, pengalaman kesepian dapat muncul karena berbagai perubahan yang terjadi selama proses perkuliahan. Perubahan lingkungan, tuntutan akademik, proses adaptasi sosial, serta kebutuhan membangun identitas diri dapat menjadi faktor yang memengaruhi kondisi emosional mahasiswa. Arnett (2015) menjelaskan bahwa masa dewasa awal merupakan periode eksplorasi yang sering diiringi ketidakpastian sehingga individu lebih rentan mengalami tekanan psikologis apabila belum mampu menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi.

Kesepian pada mahasiswa tidak selalu terlihat secara langsung karena individu tetap dapat menjalankan aktivitas sosial seperti biasa. Namun, secara internal mahasiswa dapat mengalami perasaan tidak dipahami, merasa terasing,

atau mengalami kesulitan membangun kedekatan emosional dengan lingkungan sekitar. Kondisi ini apabila berlangsung terus-menerus dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis, menurunkan motivasi, serta menghambat perkembangan sosial individu (Cacioppo & Patrick, 2008).

Secara umum, indikator pengalaman kesepian dapat terlihat melalui beberapa kondisi, antara lain:

1. Muncul perasaan sendiri meskipun berada di tengah lingkungan sosial.
2. Sulit membangun hubungan yang dianggap dekat dan bermakna.
3. Menurunnya rasa percaya diri dalam interaksi sosial.
4. Kecenderungan menarik diri dari lingkungan.
5. Muncul pikiran negatif mengenai diri dan penerimaan sosial.

2. Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)

Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) merupakan pendekatan konseling yang dikembangkan oleh Albert Ellis pada tahun 1962. Pendekatan ini berangkat dari pemikiran bahwa emosi dan perilaku seseorang tidak ditentukan secara langsung oleh suatu peristiwa, tetapi dipengaruhi oleh keyakinan atau cara individu menafsirkan peristiwa tersebut (Ellis, 1962).

REBT menjelaskan bahwa individu sering kali mengalami masalah emosional bukan karena situasi yang dialami, tetapi karena pola pikir yang tidak rasional. Pola pikir tersebut dapat berupa tuntutan yang terlalu tinggi terhadap diri sendiri, kebutuhan untuk selalu diterima, atau keyakinan bahwa suatu kondisi harus berjalan sesuai harapan.

Dalam konteks mahasiswa yang mengalami kesepian, pendekatan REBT digunakan untuk membantu individu mengenali pikiran yang memperkuat pengalaman kesepian, seperti keyakinan bahwa dirinya harus selalu diterima atau merasa tidak berharga ketika sendiri. Melalui proses evaluasi dan restrukturisasi kognitif, mahasiswa diarahkan untuk membangun cara berpikir yang lebih realistis dan adaptif (Dryden, 2014).

3. Perspektif Q.S. Ar-Ra'd Ayat 28 dalam Mengatasi Kesepian

Selain pendekatan psikologis, penelitian ini juga menggunakan perspektif spiritual sebagai bagian dari proses memahami pengalaman individu. Dalam

Islam, ketenangan hati dipahami tidak hanya berasal dari kondisi sosial dan lingkungan, tetapi juga melalui hubungan spiritual dengan Allah SWT.

Sebagaimana dijelaskan dalam Q.S. Ar-Ra'd ayat 28:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.” (Q.S. Ar-Ra'd: 28)

Menurut Kementerian Agama Republik Indonesia (2019), ayat tersebut menjelaskan bahwa ketenteraman hati dapat dibangun melalui proses mengingat Allah dan memperkuat hubungan spiritual dalam menghadapi berbagai kondisi kehidupan.

Dalam penelitian ini, ayat tersebut tidak digunakan sebagai pengganti proses konseling, tetapi sebagai dasar reflektif yang memperkuat implementasi teknik REBT. Integrasi tersebut dilakukan agar proses perubahan tidak hanya berfokus pada restrukturisasi pola pikir, tetapi juga membantu individu membangun penerimaan diri, memperluas makna terhadap pengalaman hidup, dan menemukan sumber ketenangan yang lebih mendalam.

4. Penelitian Terdahulu dan Landasan Penelitian

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa pendekatan REBT telah digunakan dalam membantu mengurangi masalah psikologis pada mahasiswa. Beberapa penelitian menemukan bahwa REBT mampu membantu individu mengurangi kecemasan, mengelola stres, memperbaiki pola pikir negatif, serta meningkatkan kemampuan penyesuaian diri. penelitian lain juga menunjukkan bahwa aspek spiritual memiliki hubungan dengan kesejahteraan psikologis dan kemampuan individu dalam menghadapi tekanan emosional. Namun, sebagian besar penelitian masih menempatkan pendekatan psikologis dan spiritual secara terpisah.

Berdasarkan kajian tersebut, masih ditemukan ruang penelitian mengenai integrasi teknik REBT dengan refleksi nilai spiritual, khususnya perspektif Q.S.

Ar-Ra'd ayat 28 dalam konteks pengalaman kesepian pada mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian ini dikembangkan untuk memahami bagaimana implementasi teknik REBT yang dipadukan dengan refleksi spiritual dapat membantu mahasiswa memaknai dan mengatasi pengalaman kesepian secara lebih menyeluruh.

Dengan demikian, kajian teori ini menjadi dasar dalam memahami hubungan antara pengalaman kesepian, pola pikir individu, proses perubahan melalui REBT, serta penguatan makna melalui pendekatan spiritual yang digunakan dalam penelitian ini.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan spesifikasi penelitian kualitatif dengan jenis penelitian eksperimen intervensi yang bertujuan untuk memahami secara mendalam proses implementasi teknik Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dalam perspektif Q.S. Ar-Ra'd ayat 28 untuk membantu mengatasi pengalaman kesepian pada mahasiswa. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini tidak diarahkan untuk menguji hubungan antarvariabel atau mengukur efektivitas melalui data statistik, melainkan untuk menggali dan memahami perubahan pengalaman, pemaknaan, serta respons partisipan selama mengikuti proses intervensi. Eksperimen dalam penelitian ini dilakukan dalam bentuk pemberian perlakuan berupa penerapan teknik REBT yang dipadukan dengan refleksi nilai spiritual berdasarkan Q.S. Ar-Ra'd ayat 28. Subjek penelitian dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria mahasiswa aktif yang pernah atau sedang mengalami pengalaman kesepian, menunjukkan kecenderungan kesulitan membangun kedekatan emosional atau menarik diri dari lingkungan sosial, serta bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian. Jumlah partisipan direncanakan sebanyak tiga sampai lima orang dengan mempertimbangkan kedalaman eksplorasi data. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi selama pelaksanaan intervensi, refleksi tertulis partisipan, dan dokumentasi sebagai data pendukung. Wawancara digunakan untuk menggali pengalaman kesepian, pola pikir yang menyertai, serta perubahan yang dirasakan setelah intervensi, sedangkan observasi dilakukan untuk melihat dinamika, keterlibatan, dan respons partisipan selama proses berlangsung. Refleksi

tertulis digunakan untuk memperoleh pemahaman mengenai pengalaman subjektif yang dirasakan partisipan setelah setiap sesi, sementara dokumentasi digunakan untuk melengkapi data penelitian. Pelaksanaan intervensi dilakukan melalui beberapa tahapan yang meliputi eksplorasi pengalaman kesepian, identifikasi keyakinan yang memengaruhi kondisi emosional, implementasi teknik REBT melalui proses disputing, refleksi perspektif Q.S. Ar-Ra'd ayat 28, serta evaluasi perubahan yang dirasakan partisipan. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan model analisis interaktif Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai proses perubahan yang dialami partisipan selama intervensi berlangsung. Untuk menjaga keabsahan data, penelitian ini menggunakan triangulasi teknik dan member checking sehingga hasil penelitian diharapkan dapat menggambarkan pengalaman partisipan secara lebih akurat dan sesuai dengan kondisi yang sebenarnya.

4. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan penelitian dilakukan kepada sejumlah mahasiswa yang memenuhi kriteria partisipan, yaitu mahasiswa aktif yang pernah atau sedang mengalami pengalaman kesepian dalam kehidupan perkuliahan. Intervensi dilaksanakan melalui penerapan teknik Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) yang dipadukan dengan refleksi nilai berdasarkan Q.S. Ar-Ra'd ayat 28. Proses intervensi dilakukan secara bertahap dengan tujuan membantu partisipan memahami pengalaman yang dialami, mengenali pola pikir yang memengaruhi kondisi emosional, serta membangun cara pandang yang lebih sehat terhadap diri dan hubungan sosial.

Pada tahap awal, hasil wawancara menunjukkan bahwa pengalaman kesepian yang dirasakan partisipan tidak selalu berkaitan dengan kurangnya interaksi sosial. Sebagian partisipan tetap menjalani aktivitas perkuliahan secara normal, memiliki teman, serta aktif dalam kegiatan kampus. Namun, di balik aktivitas tersebut partisipan mengungkapkan adanya perasaan kurang dipahami, kesulitan menemukan hubungan yang dianggap dekat secara emosional, serta munculnya pikiran bahwa dirinya tidak cukup diterima oleh lingkungan sekitar. Beberapa partisipan juga

menunjukkan kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain, terutama melalui media sosial dan pencapaian akademik.

Hasil observasi selama sesi menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan pada awal intervensi cenderung menggambarkan pengalaman kesepian sebagai kondisi yang sepenuhnya dipengaruhi oleh lingkungan dan respons orang lain terhadap dirinya. Partisipan menempatkan penerimaan sosial sebagai faktor utama yang menentukan rasa tenang dan keberhargaan diri. Kondisi tersebut menunjukkan adanya pola pikir yang cenderung kurang rasional, seperti keyakinan bahwa seseorang harus selalu diterima, tidak boleh sendiri, atau harus memiliki hubungan sosial tertentu agar merasa berharga.

Melalui proses implementasi teknik REBT, partisipan mulai diarahkan untuk mengidentifikasi hubungan antara peristiwa yang dialami, keyakinan yang muncul, serta respons emosional yang dirasakan. Pada tahap ini ditemukan bahwa pengalaman kesepian tidak sepenuhnya berasal dari situasi sosial yang dihadapi, tetapi juga dipengaruhi oleh cara partisipan memaknai pengalaman tersebut. Ketika keyakinan yang kurang rasional mulai dievaluasi dan ditantang melalui proses refleksi, partisipan mulai menunjukkan perubahan dalam memahami kondisi yang dialami.

Perubahan yang muncul selama intervensi tidak ditunjukkan dalam bentuk hilangnya kesepian secara langsung, tetapi lebih terlihat pada perubahan cara berpikir dan cara memaknai pengalaman. Partisipan mulai menunjukkan penerimaan terhadap kondisi diri, mengurangi kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain, serta mulai memahami bahwa keberhargaan diri tidak sepenuhnya ditentukan oleh penerimaan sosial. Beberapa partisipan juga menyampaikan bahwa mereka mulai merasa lebih nyaman menjalani aktivitas secara mandiri dan tidak lagi menganggap kesendirian sebagai bentuk kegagalan dalam relasi sosial.

Integrasi refleksi perspektif Q.S. Ar-Ra'd ayat 28 memberikan pengalaman tambahan bagi partisipan dalam memahami sumber ketenangan yang dimiliki. Selama proses refleksi, partisipan diajak memahami bahwa ketenangan hati tidak hanya dibangun melalui hubungan dengan manusia, tetapi juga melalui hubungan spiritual dengan Allah SWT. Pemahaman tersebut membantu partisipan melihat bahwa rasa

tenang tidak selalu bergantung pada penerimaan lingkungan, melainkan dapat dibangun melalui penerimaan diri, pemaknaan pengalaman, dan kedekatan spiritual.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa implementasi teknik REBT dalam perspektif Q.S. Ar-Ra'd ayat 28 memberikan ruang bagi mahasiswa untuk memahami pengalaman kesepian secara lebih menyeluruh. Perubahan yang muncul tidak hanya terjadi pada aspek kognitif melalui evaluasi pola pikir yang kurang rasional, tetapi juga pada aspek emosional dan spiritual melalui proses refleksi terhadap sumber ketenangan dalam kehidupan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan pandangan Ellis yang menjelaskan bahwa emosi negatif tidak semata-mata muncul karena peristiwa yang dialami individu, tetapi dipengaruhi oleh keyakinan yang dimiliki terhadap peristiwa tersebut. Temuan ini juga mendukung pandangan bahwa penguatan aspek spiritual dapat menjadi sumber daya psikologis yang membantu individu membangun penerimaan diri dan menghadapi tekanan emosional secara lebih adaptif.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa integrasi teknik REBT dan refleksi nilai Q.S. Ar-Ra'd ayat 28 dapat menjadi alternatif pendekatan yang membantu mahasiswa memahami, memaknai, dan mengelola pengalaman kesepian secara lebih sehat. Proses perubahan yang muncul selama intervensi memperlihatkan bahwa ketenangan tidak hanya diperoleh melalui perubahan kondisi eksternal, tetapi juga melalui perubahan cara berpikir dan cara individu membangun hubungan dengan dirinya sendiri serta dengan Allah SWT.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa implementasi teknik Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dalam perspektif Q.S. Ar-Ra'd ayat 28 memberikan ruang bagi mahasiswa untuk memahami dan mengatasi pengalaman kesepian secara lebih menyeluruh. Pengalaman kesepian yang dialami mahasiswa tidak hanya dipengaruhi oleh kondisi sosial atau lingkungan, tetapi juga oleh cara individu memaknai dirinya, hubungan sosial, serta keyakinan yang dimiliki terhadap pengalaman tersebut. Melalui proses intervensi, partisipan menunjukkan perubahan dalam mengenali pola pikir yang kurang rasional, mengurangi kecenderungan menggantungkan keberhargaan diri pada penerimaan

sosial, serta mulai membangun cara pandang yang lebih realistis dan adaptif. Integrasi refleksi nilai Q.S. Ar-Ra'd ayat 28 juga membantu partisipan memahami bahwa ketenangan hati tidak hanya bersumber dari hubungan dengan lingkungan sekitar, tetapi dapat dibangun melalui penerimaan diri dan kedekatan spiritual dengan Allah SWT. Dengan demikian, penerapan REBT yang dipadukan dengan refleksi spiritual dapat menjadi salah satu alternatif layanan Bimbingan dan Konseling yang membantu mahasiswa menghadapi pengalaman kesepian secara lebih sehat, bermakna, dan berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, R., & Wahyuni, S. (2021). Hubungan kesepian dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 7(2), 115–124.
- Aini, N., & Rahman, F. (2022). Pendekatan spiritual dalam layanan bimbingan dan konseling pada mahasiswa. *Jurnal Konseling Religi*, 13(1), 34–47.
- Arnett, J. J. (2015). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (2nd ed.). Oxford University Press.
- Aulia, R., & Hidayat, T. (2023). Implementasi pendekatan REBT dalam mengurangi pikiran irasional pada mahasiswa. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 8(1), 55–67.
- Cacioppo, J. T., & Patrick, W. (2008). *Loneliness: Human nature and the need for social connection*. W.W. Norton & Company.
- Corey, G. (2017). *Teori dan praktik konseling dan psikoterapi* (Terjemahan). Refika Aditama.
- Creswell, J. W. (2018). *Research design: Pendekatan kualitatif, kuantitatif, dan mixed* (Terjemahan). Pustaka Pelajar.
- Dryden, W. (2014). *Rational emotive behaviour therapy: Distinctive features*. Routledge.
- Ellis, A. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy*. Lyle Stuart.
- Fadilah, L., & Nurhayati, S. (2022). Pengalaman kesepian pada mahasiswa dan faktor yang memengaruhinya. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 13(2), 122–133.
- Fitriani, A. (2016). Peran religiusitas dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis. *Jurnal Psikologi*, 11(1), 57–80.
- Hakim, A., & Setiawan, D. (2021). Konseling berbasis nilai religius untuk meningkatkan kesehatan mental mahasiswa. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 3(2), 101–112.
- Herdiansyah, H. (2015). *Metodologi penelitian kualitatif untuk ilmu psikologi*. Salemba Humanika.
- Hidayah, N., & Putri, D. A. (2024). *Rational Emotive Behavior Therapy sebagai*

- intervensi konseling dalam mengatasi masalah emosional mahasiswa. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 9(1), 15–28.
- Kementerian Agama Republik Indonesia. (2019). *Al-Qur'an dan terjemahannya*. Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an.
- Kurniawati, D., & Sari, P. (2023). Religiusitas dan kemampuan adaptasi mahasiswa pada masa dewasa awal. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 10(1), 75–88.
- Latipun. (2017). *Psikologi konseling*. UMM Press.
- Maharani, A., & Utami, S. (2021). Dinamika kesepian pada mahasiswa selama proses penyesuaian diri di perguruan tinggi. *Jurnal Psikologi Insight*, 5(2), 66–79.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldana, J. (2014). *Analisis data kualitatif: Buku sumber tentang metode-metode baru (Terjemahan)*. UI Press.
- Moleong, L. J. (2018). *Metodologi penelitian kualitatif*. PT Remaja Rosdakarya.
- Nisa, K., & Lestari, A. (2024). Integrasi pendekatan psikologis dan spiritual dalam layanan konseling mahasiswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 6(1), 21–36.
- Prasetyo, H., & Mulyani, E. (2023). Efektivitas Rational Emotive Behavior Therapy terhadap perubahan pola pikir negatif pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia*, 12(2), 90–104.
- Prayitno, & Amti, E. (2018). *Dasar-dasar bimbingan dan konseling*. Rineka Cipta.
- Rahman, A. A. (2019). Integrasi nilai spiritual dalam konseling Islam. *Jurnal Konseling Religi*, 10(2), 145–160.
- Ramadhani, S., & Fitri, N. (2022). Kesepian dan relasi interpersonal pada mahasiswa dewasa awal. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 11(2), 144–156.
- Sari, Y., & Kurniawan, B. (2025). Peran refleksi spiritual dalam membangun ketenangan psikologis mahasiswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan Islam*, 8(1), 1–15.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Utami, M. S. (2012). Religiusitas, coping stres, dan kesejahteraan psikologis. *Jurnal Psikologi*, 39(1), 46–66.
- Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. MIT Press.
- Willis, S. S. (2017). *Konseling individual teori dan praktik*. Alfabeta.
- Wulandari, R., & Azizah, N. (2024). Penguatan kesehatan mental mahasiswa melalui pendekatan konseling integratif. *Jurnal Konseling Indonesia*, 10(1), 48–60.
- Yusuf, M., & Hasanah, L. (2022). Pengalaman subjektif kesepian pada mahasiswa: Studi kualitatif. *Jurnal Psikologi Sosial*, 20(1), 52–65.
- Yusuf, S. (2018). *Kesehatan mental perspektif psikologi dan agama*. PT Remaja Rosdakarya.
- Yusuf, S., & Nurihsan, A. J. (2016). *Landasan bimbingan dan konseling*. PT Remaja

Rosdakarya.

Zahra, I., & Kholid, M. (2025). Integrasi nilai Al-Qur'an dalam layanan konseling untuk kesejahteraan psikologis mahasiswa. *Jurnal Konseling Religi*, 16(1), 72–86.

Zakiyah, N. (2020). Pendekatan spiritual dalam konseling untuk meningkatkan kesehatan mental mahasiswa. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 9(1), 44–53.