

**PENDAMPINGAN PSIKOLOGIS MASYARAKAT MELALUI KARAKTER ISLAMI
PADA BADAN PUSAT KECEMERLANGAN DIRI NEGERI SEMBILAN
MALAYSIA**

Andi Bunyamin¹, Akhmad Syahid², Abdul Wahab³, Andi Bulqiah Nur Bunyamin⁴,
Junaedi⁵, Lutfiah ur Huda Watri⁶, Nur Aeni F⁷

^{1,2,3,6,7}Universitas Muslim Indonesia

⁴Universitas Negeri Makassar

⁵Universitas Islam DDI A.G.H Abdurrahman Ambo Dalle

¹Andi.bunyamin@umi.ac.id, ²akhmad.syahid@umi.ac.id,

³abdulwahab79@umi.ac.id, ⁴andi.bulqiah@unm.ac.id, ⁵junaedi@ddipolman.ac.id

ABSTRACT

This community engagement program was carried out at the Badan Pusat Kecemerlangan Diri (BPKD) in Seremban, Negeri Sembilan, Malaysia, with the aim of strengthening the psychological resilience of the local community through the internalization of Islamic character values. The main problems identified include low psychological resilience, limited cultivation of Islamic character in daily life, lack of Islamic-based psychological mentoring programs, limited capacity of facilitators within BPKD, and the weak integration of spiritual and psychological aspects in character education. To address these issues, the program implemented a structured Islamic-based psychological mentoring model through psychoeducation grounded in Islamic values, training of local facilitators, development of a psychos-spiritual mentoring module, reflective classes and group guidance, community-based learning groups, and systematic monitoring and evaluation. The results showed an improvement in participants' knowledge and skills in emotional and stress management, increased awareness of the importance of self-control and patience, understanding of the concepts of tawakkul and ridā in facing life pressures, and the emergence of daily practices that reinforce honesty, responsibility, and empathy. In addition to enhancing the psychological well-being and spiritual awareness of the participants, the program also empowered local facilitators to independently continue the mentoring activities on an ongoing basis. Furthermore, this initiative helped strengthen the role of BPKD as a community-based institution that supports psychological and spiritual development through Islamic character education.

Keywords: Islamic character, psychological mentoring, community resilience

ABSTRAK

Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Badan Pusat Kecemerlangan Diri (BPKD) Seremban, Negeri Sembilan, Malaysia, dengan tujuan untuk memperkuat ketahanan psikologis masyarakat melalui internalisasi nilai-nilai karakter Islami secara sistematis dan kontekstual. Permasalahan yang teridentifikasi meliputi rendahnya ketahanan psikologis masyarakat, belum optimalnya penanaman nilai karakter Islami dalam kehidupan sehari-hari, minimnya program pendampingan psikologis berbasis Islam, keterbatasan sumber daya manusia sebagai fasilitator pendamping, serta belum adanya integrasi yang kuat antara aspek spiritual dan psikologis dalam pembinaan karakter. Untuk menjawab permasalahan tersebut, kegiatan pengabdian ini menerapkan model pendampingan psikologis berbasis karakter Islami melalui pelaksanaan psikoedukasi nilai-nilai Islam, pelatihan fasilitator lokal, penyusunan modul pendampingan psikospiritual Islami, penyelenggaraan kelas reflektif dan bimbingan kelompok, pembentukan komunitas belajar psikospiritual, serta evaluasi dan monitoring berkala. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta dalam manajemen stres dan emosi, peningkatan kesadaran terhadap pentingnya kontrol diri dan kesabaran, pemahaman konsep tawakkal dan ridha sebagai mekanisme menghadapi tekanan hidup, serta tumbuhnya praktik keseharian yang mencerminkan kejujuran, tanggung jawab, dan empati dalam interaksi sosial. Selain berdampak pada kesejahteraan psikologis individu, program ini juga memberdayakan fasilitator lokal untuk melanjutkan kegiatan pendampingan secara mandiri dan berkelanjutan. Lebih jauh, kegiatan pengabdian ini memperkuat posisi BPKD sebagai lembaga komunitas yang berperan aktif dalam pembinaan mental dan spiritual masyarakat melalui pendekatan pendidikan karakter Islami.

Kata Kunci: Karakter Islami, Pendampingan Psikologis, Ketahanan Masyarakat

Catatan : Nomor HP tidak akan dicantumkan, namun sebagai fast respon apabila perbaikan dan keputusan penerimaan jurnal sudah ada.

A. Pendahuluan

Perkembangan masyarakat modern ditandai oleh meningkatnya tekanan psikologis yang bersumber dari dinamika sosial, ekonomi, teknologi, dan keluarga. Perubahan gaya hidup, kompetisi sosial yang tinggi, krisis nilai, serta paparan media

digital yang berlebihan telah memengaruhi stabilitas emosi dan kesehatan mental banyak individu. Kondisi ini berdampak langsung pada ketahanan psikologis masyarakat, termasuk kemampuan dalam mengelola stres, mengontrol emosi, dan mempertahankan relasi sosial

yang sehat. Fenomena tersebut juga ditemukan pada masyarakat Badan Pusat Kecemerlangan Diri (BPKD) Seremban, Negeri Sembilan, Malaysia, yang mayoritas merupakan masyarakat Melayu Muslim dengan latar budaya religius yang kuat.

Meskipun masyarakat Negeri Sembilan menjunjung nilai-nilai keislaman dalam kehidupan sosial, proses internalisasi karakter Islami belum sepenuhnya terwujud dalam praktik keseharian. Nilai-nilai sabar, syukur, tawakkal, kejujuran, tanggung jawab, kedisiplinan, dan empati masih sering dihadapkan pada berbagai tantangan sosial dan psikologis. Pembinaan karakter di lembaga dan komunitas umumnya masih bersifat informatif, belum menyentuh aspek afektif-reflektif yang dapat mendorong perubahan perilaku secara nyata. Di sisi lain, literasi kesehatan mental masih tergolong rendah, dan pendampingan psikologis berbasis nilai spiritual belum tersedia secara sistematis untuk mendukung ketahanan masyarakat.

BPKD sebagai lembaga pengembangan diri masyarakat memiliki potensi strategis dalam pembinaan karakter dan

pemberdayaan psikologis. Namun, pendekatan yang digunakan selama ini masih cenderung umum, belum mengintegrasikan psikologi pendidikan dengan spiritualitas Islam secara mendalam. Ketiadaan modul pendampingan psikologis berbasis nilai Islami, keterbatasan fasilitator lokal, dan belum adanya sistem pembinaan yang berkelanjutan menunjukkan perlunya intervensi pengabdian masyarakat yang solutif dan adaptif.

Berangkat dari kebutuhan tersebut, program pengabdian ini dirancang untuk memperkuat ketahanan psikologis masyarakat melalui pendampingan berbasis karakter Islami yang terstruktur dan partisipatif. Pendekatan psikospiritual dipilih karena mampu menghubungkan aspek kognitif, afektif, dan spiritual dalam proses pembinaan diri, sehingga tidak hanya menambah pengetahuan, tetapi juga mendorong kesadaran dan perubahan perilaku. Kegiatan mencakup psikoedukasi nilai-nilai Islam, pelatihan fasilitator lokal, penyusunan modul pendampingan, kelas reflektif dan bimbingan kelompok, serta pembentukan komunitas belajar

psikospiritual sebagai bentuk keberlanjutan.

Dengan demikian, fokus utama pengabdian ini adalah menciptakan model pendampingan psikologis berbasis karakter Islami yang mampu meningkatkan ketahanan psikologis masyarakat, memperkuat nilai akhlak dalam kehidupan sehari-hari, serta memberdayakan fasilitator lokal untuk menopang keberlanjutan program. Pendekatan ini diharapkan menjadi kontribusi nyata terhadap penguatan kesejahteraan psikologis dan spiritual masyarakat serta dapat direplikasi pada komunitas serupa.

B. Metode Penelitian

Pelaksanaan program pengabdian ini menggunakan pendekatan *participatory action-based* dan pemberdayaan komunitas (*community empowerment*) yang menekankan keterlibatan aktif masyarakat serta mitra dalam setiap tahap kegiatan. Pendekatan ini dipilih karena mampu menempatkan peserta bukan hanya sebagai penerima manfaat, tetapi sebagai subjek yang memiliki peran dalam proses penguatan psikologis dan pembinaan karakter Islami.

Tahap pertama kegiatan adalah identifikasi dan analisis kebutuhan masyarakat melalui observasi langsung, wawancara awal dengan pengurus Badan Pusat Kecemerlangan Diri (BPKD), dan diskusi kelompok terfokus untuk menggali fenomena psikososial yang dialami anggota komunitas. Hasil asesmen kebutuhan digunakan untuk memetakan jenis masalah psikologis yang dialami masyarakat, tingkat internalisasi nilai karakter Islami, serta kesiapan mitra dalam pelaksanaan pendampingan.

Tahap kedua adalah penyusunan modul dan media pendampingan psikospiritual Islami yang memuat materi manajemen stres dan emosi, kontrol diri (*self-control*), kesabaran (*ṣabr*), tawakkal dan ridha dalam menghadapi tekanan hidup, serta praktik nilai kejujuran, tanggung jawab, dan empati. Modul dilengkapi dengan panduan fasilitator, lembar refleksi, aktivitas kelompok kecil, dan instrumen asesmen sederhana untuk mengukur perkembangan peserta.

Tahap ketiga adalah pelatihan fasilitator lokal melalui *Training of Trainers* (ToT). Pelatihan ini bertujuan meningkatkan kapasitas SDM BPKD

dalam melaksanakan kegiatan pembinaan karakter berbasis psikologi Islam secara berkelanjutan. Materi pelatihan mencakup dasar-dasar psikologi pendidikan, teknik konseling dasar, strategi fasilitasi diskusi reflektif, dan simulasi kasus psikososial.

Tahap keempat adalah implementasi pendampingan psikologis berbasis karakter Islami kepada masyarakat sasaran melalui kelas-kelas psikoedukasi, bimbingan kelompok, sesi refleksi spiritual, *self-healing* Islami, dan forum berbagi pengalaman. Evaluasi formatif dilakukan selama proses pendampingan dengan mengamati keterlibatan peserta, perubahan perilaku, dan respons terhadap materi.

Tahap kelima adalah monitoring dan evaluasi akhir untuk menilai efektivitas program. Evaluasi dilakukan menggunakan instrumen *pre-post assessment*, lembar umpan balik, dan wawancara untuk memetakan peningkatan pengetahuan, keterampilan, dan sikap peserta terkait manajemen stres serta internalisasi nilai karakter Islami. Evaluasi juga ditujukan untuk

mengamati kinerja fasilitator lokal dalam melanjutkan kegiatan setelah periode pendampingan.

Metode yang diterapkan dalam kegiatan ini bertujuan memastikan bahwa program tidak hanya menghasilkan perubahan perilaku sementara, tetapi juga membangun kemandirian komunitas dalam mengembangkan model pendampingan psikologis berbasis karakter Islami secara berkelanjutan.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Pelaksanaan program pendampingan psikologis berbasis karakter Islami di Badan Pusat Kecemerlangan Diri (BPKD) Seremban, Negeri Sembilan, Malaysia berjalan sesuai rencana dan memperoleh respons positif dari masyarakat sasaran. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan, sikap, dan keterampilan peserta dalam mengelola aspek psikologis dan spiritual yang berkaitan dengan ketahanan diri. Kelas psikoedukasi dan refleksi spiritual memungkinkan peserta memahami hubungan antara kesehatan mental dan nilai-nilai Islam, khususnya dalam

konteks menghadapi tekanan hidup dan permasalahan emosional.

Temuan utama menunjukkan bahwa peserta mengalami peningkatan kemampuan manajemen stres dan emosi setelah mengikuti sesi psikoedukasi mengenai strategi menghadapi tekanan hidup dalam perspektif psikologi dan ajaran Islam. Peserta melaporkan bahwa penyadaran terhadap emosi, pengendalian impuls, dan praktik *mindfulness* Islami melalui dzikir dan doa memberikan efek menenangkan serta membantu membangun fokus diri. Hasil ini sejalan dengan temuan Hasanah, Rahmawati, dan Yusuf (2021) yang menegaskan bahwa pendekatan *Islamic self-healing* dapat menguatkan regulasi emosi dan ketahanan psikologis individu.

Selain itu, internalisasi nilai sabar, syukur, tawakkal, dan ridha menjadi pengalaman reflektif yang memengaruhi pola pikir dan perilaku peserta dalam menghadapi masalah. Diskusi kelompok kecil dan aktivitas refleksi terbimbing mendorong peserta untuk mengidentifikasi sumber stres, memaknai ujian kehidupan secara spiritual, dan mengembangkan mekanisme koping

positif. Pembelajaran nilai karakter Islami tidak hanya terjadi pada level kognitif, tetapi tercermin dalam praktik kehidupan sehari-hari. Hal ini mendukung pandangan Rahim dan Ismail (2022) bahwa pendidikan karakter yang mengintegrasikan psikologi dan spiritualitas memiliki dampak transformatif pada perilaku sosial.

Peningkatan peran fasilitator lokal menjadi luaran penting dalam kegiatan ini. Melalui proses *Training of Trainers* (ToT), fasilitator BPKD memperoleh pemahaman tentang teknik dasar konseling dan pendidikan karakter Islami sehingga mampu memimpin sesi refleksi dan pembelajaran karakter secara mandiri. Indikator keberhasilan terlihat dari kemampuan fasilitator mengelola dinamika kelompok, menyampaikan materi modul, dan memfasilitasi diskusi kasus psikososial. Pemberdayaan ini menjadi fondasi keberlanjutan program, karena penguatan kapasitas mitra lokal merupakan kunci untuk menciptakan dampak pengabdian jangka panjang.

Secara sosial, peserta merasakan meningkatnya rasa kebersamaan, empati, dan

kepedulian. Pembentukan komunitas belajar psikospiritual mendorong terciptanya ruang aman bagi individu untuk berbagi pengalaman emosional dan menemukan kekuatan diri melalui hubungan sosial dan nilai keislaman. Kondisi ini sejalan dengan gagasan Alavi, Fadzil, dan Baharudin (2020) bahwa komunitas reflektif berbasis nilai spiritual berperan signifikan dalam meningkatkan resiliensi sosial dan kesehatan mental.

Secara keseluruhan, hasil kegiatan membuktikan bahwa model pendampingan psikologis berbasis karakter Islami efektif memperkuat ketahanan psikologis, meningkatkan kecerdasan emosional, menginternalisasi nilai-nilai akhlak, dan meningkatkan kapasitas fasilitator lokal. Kolaborasi antara pendekatan psikologi pendidikan dan spiritualitas Islam terbukti mampu menciptakan proses pembelajaran reflektif yang bermakna dan berdampak langsung pada kesejahteraan psikologis dan sosial masyarakat.

E. Kesimpulan

Kegiatan pendampingan psikologis berbasis karakter Islami di Badan Pusat Kecemerlangan Diri

(BPKD) Seremban, Negeri Sembilan, Malaysia memberikan dampak positif terhadap peningkatan ketahanan psikologis dan pembinaan karakter masyarakat. Program psikoedukasi, kelas reflektif, dan bimbingan kelompok mendorong peningkatan kemampuan peserta dalam manajemen stres dan emosi, kesadaran terhadap pentingnya kontrol diri dan kesabaran, serta pemahaman konsep tawakkal dan ridha sebagai mekanisme menghadapi tekanan hidup. Internalisasi nilai karakter Islami juga tercermin dalam perubahan sikap dan perilaku peserta, seperti meningkatnya kejujuran, tanggung jawab, empati, dan kepedulian sosial dalam interaksi sehari-hari. Selain itu, pelatihan fasilitator lokal berkontribusi pada terbentuknya sumber daya yang mampu melanjutkan kegiatan secara mandiri sehingga memperkuat keberlanjutan program.

Sebagai saran, keberlanjutan program pendampingan perlu dijaga melalui kegiatan pembinaan rutin yang dipimpin oleh fasilitator lokal, integrasi modul pendampingan dalam kegiatan kelembagaan BPKD, serta penguatan jejaring dengan lembaga

pendidikan atau keagamaan untuk memperluas dampak pembinaan karakter Islami. Penelitian lanjutan ataupun program pengabdian berikutnya dapat mengembangkan model pendampingan psikospiritual dengan instrumen evaluasi yang lebih komprehensif, atau memperluas cakupan sasaran ke kelompok rentan psikososial seperti remaja, keluarga, dan komunitas pekerja untuk meningkatkan kekuatan mental dan spiritual masyarakat secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, M. R., & Ishak, M. S. (2021). *Islamic psychology: An introduction to an Islamic approach to psychology*. Kuala Lumpur: IIUM Press.
- Alavi, K., Fadzil, M. A., & Baharudin, D. F. (2020). Community resilience and spiritual coping: A qualitative study among flood victims in Kelantan. *Malaysian Journal of Society and Space*, 16(3), 112–123.
- Azra, A. (2020). *Pendidikan Islam: Tradisi dan modernisasi menuju milenium baru*. Jakarta: Kencana.
- Hasanah, U., Rahmawati, I., & Yusuf, A. M. (2021). Islamic self-healing: Konsep dan penerapannya dalam kesehatan mental. *Jurnal Psikologi Islam*, 8(1), 1–15.
- Kementerian Pendidikan Malaysia. (2021). *Pelan pembangunan pendidikan Malaysia 2013–2025: Pendidikan tinggi*. Putrajaya: Kementerian Pendidikan Malaysia.
- Khairani, A. Z., & Hassan, N. C. (2019). The effects of Islamic spiritual intervention on psychological well-being among drug addicts. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 9(5), 1232–1242.
- Nasr, S. H. (2019). *The garden of truth: The vision and promise of Sufism, Islam's mystical tradition*. New York: HarperOne.
- Rahim, S. A., & Ismail, R. (2022). Reconstructing character education through Islamic counseling: A Malaysian perspective. *Journal of Islamic Educational Studies*, 2(2), 45–58.
- Supriyadi, S., & Hidayat, R. (2020). Implementasi nilai-nilai karakter Islami dalam pembinaan masyarakat desa. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Islam*, 4(2), 55–63.
- Yusuf, M. R. (2023). Strengthening mental health through Islamic counseling approach in Southeast Asia: A review. *Asian Journal of Islamic Psychology*, 5(1), 34–48.