Penguatan Kesehatan Mental Mahasiswa Melalui Model AF-RCBT Berbasis QS. AL-Fatihah

Khodijah[1], Muhammad Nikmal Anas Alhadi[2], Dita Kurnia Sari[3]
[1, 2, 3)] Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
e-mail: Khodijah@uinsa.ac.id

Abstrak
Bunuh diri merupakan masalah kesehatan mental serius yang semakin banyak terjadi di kalangan mahasiswa akibat tekanan akademik, konflik pribadi, dan rendahnya dukungan sosial. Upaya pencegahan diperlukan melalui pendekatan yang holistik, mencakup aspek psikologis dan spiritual. Kegiatan pengabdian ini bertujuan mengimplementasikan model Al-Fatihah Integrated Religious Cognitive Behavioral Therapy (AF-RCBT) sebagai strategi pencegahan bunuh diri berbasis nilai QS. Al-Fatihah di lingkungan kampus. Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan Participatory Action Research (PAR) dan Asset-Based Community Development (ABCD) dengan tahapan discovery, dream, design, define/destiny, dan sustain. Kegiatan dilakukan melalui pelatihan konselor sebaya, sesi terapi kelompok, refleksi spiritual, dan evaluasi pre–post menggunakan Beck Suicide Ideation Scale (BSI) serta Spiritual Well-being Scale (SWBS). Hasil menunjukkan penurunan skor BSI rata-rata dari 15,5 menjadi 7,4 (kategori sedang menjadi rendah) dan peningkatan skor SWBS dari 61,5 menjadi 81,6 (naik 20,1 poin). Peserta juga menunjukkan peningkatan kesadaran diri, kemampuan mengelola pikiran negatif, serta terbentuknya jejaring peer support psikospiritual di kampus. Kegiatan ini membuktikan bahwa model AF-RCBT efektif meningkatkan kesejahteraan mental dan spiritual mahasiswa serta dapat direplikasi sebagai intervensi berbasis komunitas untuk pencegahan bunuh diri di perguruan tinggi.

Kata kunci: AF-RCBT, Bunuh diri, Kesejahteraan spiritual, Mahasiswa, Pengabdian masyarakat

Abstract
Suicide is a serious mental health issue that is increasingly prevalent among college students due to academic pressure, personal conflicts, and low social support. Prevention efforts are needed thru a holistic approach that includes psychological and spiritual aspects. This service activity aims to implement the Al-Fatihah Integrated Religious Cognitive Behavioral Therapy (AF-RCBT) model as a suicide prevention strategy based on the values of QS. Al-Fatihah in the campus environment. The implementation method uses a Participatory Action Research (PAR) and Asset-Based Community Development (ABCD) approach with the stages of discovery, dream, design, define/destiny, and sustain. The activities were conducted thru peer counselor training, group therapy sessions, spiritual reflection, and pre-post evaluation using the Beck Suicide Ideation Scale (BSI) and the Spiritual Well-being Scale (SWBS). The results showed an average decrease in BSI scores from 15.5 to 7.4 (moderate to low category) and an increase in SWBS scores from 61.5 to 81.6 (a 20.1-point increase). Participants also showed increased self-awareness, the ability to manage negative thoughts, and the formation of a network of psychospiritual peer support on campus. This activity proves that the AF-RCBT model is effective in improving the mental and spiritual well-being of students and can be replicated as a community-based intervention for suicide prevention in higher education.

Keywords*: AF-RCBT, Suicide, Spiritual well-being, Students, Community service*

PENDAHULUAN

Bunuh diri merupakan isu kesehatan mental yang kian mengkhawatirkan, terutama di kalangan mahasiswa. Berdasarkan laporan *World Health Organization* (WHO), lebih dari 700.000 orang meninggal akibat bunuh diri setiap tahunnya, dan menjadikannya penyebab kematian keempat tertinggi pada kelompok usia 18–29 tahun (DetikNews., 2023). Di Indonesia, situasi ini tidak kalah serius. Data Pusiknas Polri mencatat 971 kasus bunuh diri sepanjang Januari hingga Oktober 2023, yang telah melampaui jumlah kasus pada tahun 2022. Namun, angka tersebut

diperkirakan masih jauh dari kenyataan akibat fenomena underreporting yang tinggi, mencapai estimasi hingga 860% dari kasus sebenarnya(CNA, 2024).

Fenomena ini sangat terasa di lingkungan kampus, di mana tekanan akademik, konflik keluarga, hingga kurangnya dukungan sosial sering menjadi pemicu utama ide bunuh diri di kalangan mahasiswa (Jakarta Globe, 2024; The Jakarta Post, 2024). Beberapa kasus yang mencuat ke publik, seperti dugaan bunuh diri mahasiswa di Semarang dan Surabaya, menegaskan bahwa masalah ini bukan hanya statistik, tetapi realitas sosial dan psikologis yang mendesak untuk ditangani. Sejalan dengan teori *The Three-Step Theory* (3ST), munculnya ide bunuh diri didahului oleh akumulasi rasa sakit psikologis dan rendahnya harapan hidup. Ketika rasa sakit lebih dominan daripada keterikatan sosial, ide bunuh diri dapat berubah menjadi keinginan kuat bahkan tindakan nyata (Klonsky et al., 2013, 2016). Di lingkungan kampus, hal ini menunjukkan perlunya sistem dukungan dan intervensi psikososial yang berbasis komunitas, bukan hanya layanan klinis individual.

Upaya pencegahan bunuh diri yang efektif perlu berbasis pada pemahaman kontekstual budaya dan religiusitas mahasiswa. Penelitian telah menunjukkan bahwa terapi perilaku kognitif (CBT) efektif dalam mengurangi keinginan bunuh diri (Alavi et al., 2013; Tolin, 2010), dan bahwa integrasi nilai-nilai religius dalam intervensi psikoterapi mampu meningkatkan efektivitasnya secara signifikan (Anderson et al., 2015; Moreira-Almeida & Koenig, 2006). Indonesia sebagai negara yang religius, pendekatan ini sangat relevan.

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya, penulis telah mengembangkan model terapi AF-RCBT (Al-Fatihah *Integrated Religious Cognitive Behavioral Therapy*), yang menggabungkan prinsip-prinsip terapi kognitif dengan refleksi keagamaan berbasis QS. Al-Fatihah. Model ini terdiri dari enam tahapan utama, mulai dari orientasi tujuan intervensi, identifikasi masalah, restrukturisasi kognitif berbasis ayat-ayat Al-Fatihah, hingga aktivasi perilaku religius dan evaluasi akhir. Surat Al-Fatihah digunakan sebagai titik reflektif dalam proses kognitif dan afektif peserta terapi (Khodijah Auliya et al., 2024; Wardani & Nashori, 2021), dan praktik-praktik religius seperti dzikir, doa, dan ibadah harian menjadi bagian integral dari proses pemulihan.

Sebagai bentuk pengabdian kepada masyarakat, program ini dirancang untuk mengimplementasikan model AF-RCBT secara partisipatif, bekerja sama dengan Pusat Studi "Qalbun Salim" di Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UINSA. Program akan menyasar mahasiswa rentan dari dua kampus utama di Surabaya: UIN Sunan Ampel dan Universitas Airlangga. Menggunakan pendekatan *Participatory Action Research* (PAR), mahasiswa tidak hanya menjadi objek tetapi juga subjek dalam proses transformasi. Mereka dilibatkan dalam asesmen kebutuhan, pelatihan, pelaksanaan sesi kelompok, hingga evaluasi dampak program. Hal ini sejalan dengan semangat pengabdian lingkar kampus, yang menekankan kontribusi nyata sivitas akademika dalam menangani problem sosial-psikologis di lingkungan terdekat.

Dengan intervensi yang kontekstual, berbasis budaya, dan melibatkan partisipasi aktif sivitas kampus, program ini diharapkan mampu membangun sistem dukungan psikososial yang lebih inklusif dan preventif, serta menjadi model replikasi untuk kampus-kampus lain di Indonesia..

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan *Participatory Action Research* (PAR) yang menekankan partisipasi aktif mahasiswa dan sivitas kampus dalam seluruh tahapan program. Metode yang diterapkan berbentuk kombinasi pendidikan masyarakat, pelatihan, dan pendampingan psikospiritual berbasis model Al-Fatihah Integrated Religious Cognitive Behavioral Therapy (AF-RCBT). Pelaksanaan program dilakukan melalui empat tahap utama: (1) persiapan dan koordinasi dengan mitra Pusat Studi Qalbun Salim UIN Sunan Ampel Surabaya serta Unit Layanan Konseling kampus; (2) pemetaan aset dan kebutuhan mahasiswa menggunakan asesmen psikologis (Beck Suicide Ideation Scale) dan wawancara apresiatif; (3) pelatihan dan implementasi AF-RCBT, yang meliputi sesi restrukturisasi kognitif dan refleksi nilai QS. Al-Fatihah secara kelompok; serta (4) refleksi dan evaluasi partisipatif untuk menilai perubahan ide bunuh diri, peningkatan kesejahteraan spiritual, dan efektivitas model.

Seluruh kegiatan dilaksanakan di lingkungan kampus UIN Sunan Ampel dan Universitas Airlangga, dengan melibatkan mahasiswa rentan sebagai peserta dan konselor sebaya sebagai

pendamping. Pendekatan partisipatif ini memastikan kegiatan bersifat edukatif, kolaboratif, dan kontekstual sesuai kebutuhan psikologis dan spiritual mahasiswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat yang dilaksanakan melalui lima tahapan utama metode *Asset Based Community Development* (ABCD)—yakni *discovery, dream, design, define/destiny*, dan *sustain*. Program "Implementasi Model AF-RCBT sebagai Upaya Pencegahan Bunuh Diri di Lingkungan Kampus" berhasil memberikan dampak signifikan baik secara psikologis maupun spiritual bagi mahasiswa peserta. Kegiatan ini diikuti oleh 10 mahasiswa dari UIN Sunan Ampel dan Universitas Airlangga yang telah melalui asesmen awal menggunakan *Beck Suicide Ideation Scale* (BSI) dan *Spiritual Well-being Scale* (SWBS). Pada tahap *discovery*, dilakukan *Focus Group Discussion* (FGD) untuk memetakan aset personal dan sosial mahasiswa. Sebanyak 28% peserta melaporkan pernah memiliki pikiran untuk mengakhiri hidup, namun di sisi lain menunjukkan potensi religiusitas dan solidaritas yang tinggi sebagai aset psikospiritual. Tahap *dream* menghasilkan visi kolektif "Kampus yang Sehat Mental dan Kuat Spiritual", yang menjadi dasar komitmen partisipatif seluruh peserta. Tahap *design* kemudian melahirkan modul pelatihan konselor sebaya berbasis AF-RCBT, dengan 15 mahasiswa terlatih dalam teknik restrukturisasi kognitif dan refleksi nilai-nilai QS. Al-Fatihah.



Gambar 1 Focus Group Discussion



Gambar 2 Pelatihan *Peer Counselor*



Gambar 3 Pelaksanaan Intervensi

Tahap *define/destiny* merupakan fase inti intervensi, di mana 10 mahasiswa rentan mengikuti enam sesi terapi kelompok. Kegiatan ini memadukan latihan kognitif, refleksi makna ayat, dan praktik perilaku spiritual seperti dzikir, doa, dan *journaling* syukur. Tabel 1 di bawah ini menunjukkan penurunan tingkat ide bunuh diri dan peningkatan kesejahteraan spiritual pada peserta.

Tabel 1. Hasil pre test dan post test

Indikator	Skor Rata-rata Sebelum	Skor Rata-rata Sesudah	Δ (Perubahan)	Interpretasi
Ide Bunuh Diri (BSI)	15,5	7,4	↓ 8,1 poin	Risiko menurun dari kategori sedang ke rendah
Kesejahteraan Spiritual (SWBS)	61,5	81,6	↑ 20,1 poin	Meningkat signifikan ($p < 0,05$)

Evaluasi pretest dan posttest menunjukkan penurunan rata-rata skor BSI dari 15,5 menjadi 7,4 (turun 8,1 poin), yang berarti risiko ide bunuh diri menurun dari kategori "sedang" menjadi "rendah". Sementara itu, skor SWBS meningkat dari rata-rata 61,5 menjadi 81,6 (naik 20,1 poin), menandakan peningkatan kesejahteraan spiritual yang signifikan ($p<0,05$). Hasil individual menunjukkan kecenderungan serupa: seluruh peserta mengalami penurunan pikiran irasional dan peningkatan rasa syukur, harapan hidup, serta ketenangan batin. Tahap *sustain* menghasilkan pembentukan komunitas *Qalbun Salim Student Peer Support* yang terdiri dari 15 anggota aktif. Komunitas ini berperan sebagai jejaring pendampingan psikospiritual di kampus serta wadah kampanye literasi kesehatan mental Islami. Kegiatan lanjutan berupa refleksi mingguan, mentoring sebaya, dan dokumentasi video edukatif telah dilakukan untuk memperkuat keberlanjutan program.

Respon peserta menunjukkan bahwa penguatan makna hidup dan kesadaran spiritual menjadi faktor utama yang menekan dorongan negatif terhadap diri. emuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa makna hidup (*meaning in life*) berperan sebagai mediator antara pergulatan spiritual dan hasil psikologis negatif seperti depresi dan kecenderungan bunuh diri. Ketika individu mengalami krisis spiritual atau kehilangan makna, keberadaan makna hidup yang kuat mampu meredam dampak psikologis tersebut dan mendorong pemulihan emosi (Appel et al., 2020; Bamonti et al., 2016; Sansone & Wiederman, 2015; Sinnott et al., 2024; Wnuk, 2021).

Selain itu, spiritualitas terbukti berfungsi sebagai *buffer* yang melemahkan hubungan antara gejala depresi dan rasa hampa hidup, membantu individu mempertahankan tujuan dan harapan bahkan di tengah tekanan psikologis berat (Can Oz et al., 2022). Lebih jauh, spiritualitas dan makna hidup berkontribusi terhadap pembentukan identitas positif, peningkatan self-efficacy, serta penguatan dukungan sosial yang bersama-sama berperan protektif terhadap dorongan menyakiti diri (Aggarwal et al., 2023; Can Oz et al., 2022; Milner et al., 2020; Wnuk, 2021). Artinya, peningkatan makna hidup dan spiritualitas melalui AF-RCBT tidak hanya mengubah pola pikir negatif, tetapi juga memperkuat sistem psikologis dan sosial yang melindungi individu dari perilaku destruktif. Nilai rata-rata kesejahteraan spiritual juga meningkat dari 61,5 menjadi 81,6, dengan rata-rata peningkatan sebesar 20,1%. Peserta melaporkan meningkatnya kedekatan dengan Tuhan, rasa syukur, dan ketenangan batin setelah mengikuti sesi refleksi ayat demi ayat Al-Fatihah. Aspek yang paling mengalami peningkatan adalah dimensi *existential well-being*, yakni perasaan memiliki tujuan dan makna hidup. Peningkatan ini menunjukkan bahwa AF-RCBT tidak hanya mengurangi gejala negatif, tetapi juga memperkuat kebermaknaan diri yang bersifat religius dan eksistensial.

Hal ini sejalan dengan temuan berbagai studi mengenai *Religious Cognitive Behavioral Therapy* (R-CBT) yang menunjukkan efektivitas setara, bahkan lebih tinggi dibandingkan CBT konvensional dalam menurunkan gejala depresi, kecemasan, dan distress psikologis, khususnya pada individu yang memiliki latar keagamaan kuat (de Abreu Costa & Moreira-Almeida, 2022a; Eseadi, 2023; Propst et al., 1992). CBT yang diintegrasikan dengan nilai-nilai keagamaan bekerja tidak hanya pada tingkat simptomatik, tetapi juga pada ranah makna dan spiritualitas dengan menata ulang keyakinan religius negatif, mendorong *positive religious coping*, serta mengintegrasikan praktik ibadah seperti doa, dzikir, dan refleksi ayat suci dalam proses terapi

(Fortuna et al., 2023; Koenig et al., 2016; Ramos et al., 2018). Pendekatan ini terbukti meningkatkan pengalaman spiritual harian dan existential well-being, membantu individu memaknai penderitaan, serta memperkuat identitas religius dan rasa tujuan hidup. Temuan tersebut memperkuat efektivitas AF-RCBT sebagai model terapi yang menggabungkan restrukturisasi kognitif dengan internalisasi nilai-nilai keagamaan untuk membangun keseimbangan psikologis dan makna hidup yang mendalam.

Refleksi kualitatif diperoleh dari FGD dan catatan refleksi pribadi peserta di akhir program. Analisis tematik menghasilkan tiga tema utama, yaitu kesadaran diri dan pengendalian pikiran negatif, pemaknaan ulang terhadap penderitaan, dan terbentuknya dukungan sosial serta spiritualitas kolektif. Sebagian besar peserta mengaku lebih mampu mengenali dan mengelola pikiran otomatis negatif. Salah satu peserta menyatakan, "Dulu saya sering berpikir hidup tidak berarti. Setelah memahami makna *Iyyāka na'budu wa iyyāka nasta'īn*, saya jadi sadar bahwa saya masih punya tempat untuk bersandar." Peserta juga menilai bahwa pendekatan AF-RCBT membantu mereka melihat kesulitan hidup sebagai bagian dari ujian spiritual, bukan tanda kegagalan. Nilai-nilai yang dipetik dari QS. Al-Fatihah—khususnya ayat *Ar-Rahmānir-Rahīm*, menumbuhkan rasa kasih terhadap diri sendiri dan orang lain. Selain itu, melalui proses berbasis komunitas (ABCD), peserta membentuk jejaring *peer support* dan kelompok diskusi reflektif di luar sesi formal. Dukungan sebaya ini menciptakan lingkungan aman untuk berbagi pengalaman tanpa stigma dan memperkuat keterikatan sosial.

Berdasarkan hasil observasi lapangan dan catatan perkembangan yang disusun oleh *peer counselor*, terlihat adanya perubahan perilaku dan sikap positif pada sebagian besar peserta setelah mengikuti rangkaian intervensi selama enam minggu. Perubahan ini terjadi secara bertahap seiring dengan proses refleksi kognitif dan penguatan spiritual melalui penerapan model AF-RCBT. Salah satu perubahan yang paling menonjol adalah meningkatnya keterbukaan peserta dalam berbagi masalah pribadi. Pada awal program, sebagian besar mahasiswa cenderung menutup diri dan menunjukkan resistensi saat diminta menceritakan pengalaman emosional yang berkaitan dengan tekanan akademik maupun konflik keluarga. Namun, setelah mengikuti dua hingga tiga sesi awal, peserta mulai menunjukkan keberanian untuk berbicara lebih jujur tentang perasaan, ketakutan, dan pikiran negatif yang sebelumnya disembunyikan. Fasilitasi yang empatik dari *peer counselor* dan pendekatan reflektif berbasis Al-Fatihah membantu peserta merasa aman untuk mengekspresikan diri tanpa rasa dihakimi.

Selain itu, rutinitas reflektif melalui doa dan dzikir bersama mulai terbentuk sebagai kebiasaan baru di kalangan peserta. Kegiatan ini dilakukan setiap akhir sesi sebagai bentuk latihan kesadaran diri dan penenangan batin. Berdasarkan catatan kehadiran dan refleksi harian, sebanyak 8 dari 10 peserta melaporkan bahwa mereka mulai meluangkan waktu untuk berdoa dengan kesadaran penuh, membaca Al-Fatihah dengan makna yang lebih dalam, serta menuliskan rasa syukur setiap malam. Kebiasaan ini menunjukkan keberhasilan internalisasi nilai-nilai spiritual dalam kehidupan sehari-hari peserta. Perubahan berikutnya tampak pada kemampuan peserta menenangkan diri ketika menghadapi tekanan akademik. Jika sebelumnya peserta cenderung bereaksi impulsif (menarik diri, menangis berlebihan, atau menunda tugas), setelah mengikuti sesi restrukturisasi kognitif dan latihan *self-talk* Islami, peserta menunjukkan peningkatan kontrol emosi. Beberapa peserta melaporkan mulai menggunakan teknik pernapasan dzikir dan menulis refleksi singkat saat merasa cemas menjelang ujian. Hasil asesmen lanjutan menunjukkan adanya perubahan kondisi psikologis yang signifikan pada sebagian peserta. Tiga mahasiswa yang pada awalnya menunjukkan gejala depresi berat, berdasarkan skor *Beck Depression Inventory* (BDI) di atas 29, mengalami penurunan gejala hingga berada pada kategori sedang setelah menjalani pendampingan selama enam minggu. Perubahan ini mencerminkan peningkatan keseimbangan kognitif-afektif peserta dan efektivitas kombinasi antara pendekatan kognitif dan spiritual yang diterapkan dalam program AF-RCBT. Perubahan perilaku dan sikap positif yang ditunjukkan peserta tidak hanya bersifat situasional, tetapi juga menandakan terjadinya proses pemulihan psikospiritual yang mendalam melalui intervensi berbasis nilai religius dan dukungan sosial yang berkesinambungan.

Hasil pelaksanaan juga menunjukkan bahwa pendekatan ABCD berperan signifikan dalam memperkuat efektivitas model AF-RCBT sebagai strategi pencegahan bunuh diri di lingkungan kampus. Pendekatan ini mengubah paradigma intervensi dari yang berorientasi pada masalah

menjadi berorientasi pada kekuatan dan potensi. Peserta tidak lagi diposisikan sebagai individu bermasalah yang membutuhkan pertolongan, melainkan sebagai agen perubahan yang memiliki aset psikologis, spiritual, dan sosial untuk dikembangkan. Perubahan paradigma ini terbukti mampu menumbuhkan rasa berdaya (*empowerment*), harapan, dan makna diri yang menjadi inti dari proses penyembuhan dalam AF-RCBT. Integrasi kedua pendekatan tersebut tampak dalam setiap tahapan kegiatan. Pada tahap awal, prinsip *discovery* digunakan untuk mengidentifikasi aset spiritual dan sosial mahasiswa, seperti kemampuan refleksi diri, nilai religius yang kuat, jejaring sosial kampus, serta dukungan teman sebaya. Aset-aset ini menjadi dasar perancangan sesi terapi AF-RCBT yang berfokus pada restrukturisasi kognitif berbasis ayat-ayat QS. Al-Fatihah. Proses ini menumbuhkan kesadaran bahwa setiap individu memiliki sumber kekuatan internal yang dapat dioptimalkan untuk mengatasi pikiran negatif dan perasaan putus asa. Hal ini dibuktikan oleh sejumlah penelitian yang menunjukkan bahwa restrukturisasi kognitif tidak hanya berupa perubahan pola pikir secara rasional, tetapi juga melibatkan dimensi spiritual yang memperkuat keseimbangan antara pikiran, emosi, dan iman (Brandão, 2025; de Abreu Costa & Moreira-Almeida, 2022; Dolcos et al., 2021).

Prinsip *dream* dan *design* dalam ABCD turut memperkaya dinamika kelompok terapi. Mahasiswa dilibatkan dalam proses merumuskan visi bersama tentang "kampus sehat mental dan spiritual," yang menumbuhkan rasa kepemilikan terhadap program. Keterlibatan aktif ini sejalan dengan esensi AF-RCBT yang menekankan refleksi personal dan tindakan nyata (*behavioral activation*) berbasis nilai religius. Sinergi ini menghasilkan suasana intervensi yang kolaboratif, di mana fasilitator berperan sebagai pendamping dan mahasiswa sebagai subjek aktif yang memimpin proses perubahan dirinya sendiri. Pendekatan ABCD juga memperkuat keberlanjutan hasil intervensi. Melalui tahap *destiny* dan *sustain*, mahasiswa membentuk jejaring *peer support* yang secara mandiri melanjutkan kegiatan refleksi Al-Fatihah dan berbagi pengalaman pasca-program. Pola ini menandakan bahwa kekuatan komunitas telah terbentuk, dan nilai-nilai AF-RCBT telah terinternalisasi dalam budaya kampus.

Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa integrasi AF-RCBT dan ABCD tidak hanya berdampak pada penurunan gejala psikologis, tetapi juga menciptakan sistem pendukung yang berkelanjutan untuk pencegahan bunuh diri berbasis kekuatan dan spiritualitas. Hasil-hasil tersebut sejalan dengan penelitian yang menegaskan bahwa *Cognitive Behavioral Therapy* yang diintegrasikan dengan nilai religiusitas mampu memperkuat kesejahteraan mental secara komprehensif (Alavi et al., 2013; Anderson et al., 2015; Moreira-Almeida & Koenig, 2006). Kegiatan ini tidak hanya memberikan bukti empiris efektivitas AF-RCBT di lingkungan kampus, tetapi juga menjadi model kolaboratif yang relevan untuk replikasi di perguruan tinggi lain dalam rangka membangun ekosistem kampus sehat mental dan spiritual.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui implementasi model Al-Fatihah Integrated Religious Cognitive Behavioral Therapy (AF-RCBT) terbukti efektif dalam menurunkan kecenderungan ide bunuh diri dan meningkatkan kesejahteraan spiritual mahasiswa. Pendekatan ini tidak hanya menghasilkan perubahan signifikan secara kuantitatif yang terlihat dari penurunan skor ide bunuh diri dari kategori sedang menjadi rendah serta peningkatan skor kesejahteraan spiritual sebesar 20,1%. Selain itu, model ini juga menciptakan perubahan kualitatif berupa peningkatan kesadaran diri, kemampuan mengelola pikiran negatif, dan terbentuknya dukungan sosial yang empatik di lingkungan kampus.

Integrasi nilai-nilai QS. Al-Fatihah dalam proses restrukturisasi kognitif menjadikan terapi ini lebih kontekstual dan bermakna bagi mahasiswa. Nilai-nilai spiritual yang diinternalisasi, seperti rasa syukur, tawakal, dan kasih sayang, menjadi fondasi dalam membangun ketahanan psikologis dan makna hidup baru bagi peserta. Di sisi lain, penerapan prinsip *Asset-Based Community Development* (ABCD) memperkuat efektivitas AF-RCBT dengan menumbuhkan partisipasi aktif, rasa kepemilikan, serta jejaring pendampingan psikospiritual berkelanjutan. Sinergi antara pendekatan psikologis dan spiritual ini menghasilkan proses pemulihan yang holistik, menggabungkan dimensi kognitif, afektif, dan sosial dalam konteks komunitas kampus.

Program ini tidak hanya berdampak pada individu peserta, tetapi juga membangun sistem dukungan yang berkelanjutan untuk pencegahan bunuh diri di lingkungan pendidikan tinggi. AF-

RCBT dapat direkomendasikan sebagai model intervensi psikospiritual yang efektif, kontekstual, dan dapat direplikasi di berbagai perguruan tinggi guna memperkuat ekosistem kampus yang sehat mental dan spiritual.

SARAN

Pelaksanaan kegiatan ini menunjukkan bahwa pendekatan AF-RCBT efektif dalam menurunkan risiko ide bunuh diri dan meningkatkan kesejahteraan spiritual mahasiswa. Oleh karena itu, disarankan agar program ini dikembangkan secara berkelanjutan melalui integrasi ke dalam layanan konseling kampus dan kegiatan pengembangan karakter mahasiswa. Pelatihan konselor sebaya berbasis AF-RCBT juga perlu diperluas ke fakultas atau kampus lain guna memperluas jangkauan dampak dan memastikan keberlanjutan jejaring *peer support*. Selain itu, penelitian lanjutan dengan desain longitudinal perlu dilakukan untuk menilai konsistensi perubahan psikospiritual peserta serta potensi adaptasi model ini bagi kelompok masyarakat lain yang memiliki kerentanan psikologis serupa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) UIN Sunan Ampel Surabaya yang telah memberikan dukungan pendanaan terhadap pelaksanaan kegiatan ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Pusat Studi Qalbun Salim, para *peer counselor* mahasiswa, serta mitra kolaborasi dari Universitas Airlangga atas kontribusi aktif dan dedikasi selama proses pelaksanaan program. Dukungan moral, spiritual, dan logistik dari seluruh pihak telah menjadi faktor penting dalam keberhasilan implementasi model AF-RCBT sebagai upaya pencegahan bunuh diri di lingkungan kampus..

DAFTAR PUSTAKA

Aggarwal, S., Wright, J., Morgan, A., Patton, G., & Reavley, N. (2023). Religiosity and spirituality in the prevention and management of depression and anxiety in young people: a systematic review and meta-analysis. *BMC Psychiatry*, *23*(1), 729. https://doi.org/10.1186/s12888-023-05091-2

Alavi, A., Sharif, B., Ghanizadeh, A., & Dehbozorgi, G. (2013). Effectiveness of Cognitive-Behavioral Therapy in Decreasing Suicidal Ideation and Hopelessness of the Adolescents with Previous Suicidal Attempts. *Iran Pediatric*, *23*(4), 467–472.

Anderson, N., Heywood-Everett, S., Siddiqi, N., Wright, J., Meredith, J., & McMillan, D. (2015). Faithadapted psychological therapies for depression and anxiety: Systematic review and meta-analysis. *Journal of Afective Disorders*, 183–196.

Appel, J. E., Park, C. L., Wortmann, J. H., & van Schie, H. T. (2020). Meaning Violations, Religious/Spiritual Struggles, and Meaning in Life in the Face of Stressful Life Events. *The International Journal for the Psychology of Religion*, *30*(1), 1–17. https://doi.org/10.1080/10508619.2019.1611127

Bamonti, P., Lombardi, S., Duberstein, P. R., King, D. A., & Van Orden, K. A. (2016). Spirituality attenuates the association between depression symptom severity and meaning in life. *Aging & Mental Health*, *20*(5), 494–499. https://doi.org/10.1080/13607863.2015.1021752

Brandão, T. (2025). Religion and Emotion Regulation: A Systematic Review of Quantitative Studies. *Journal of Religion and Health*, *64*(3), 2083–2100. https://doi.org/10.1007/s10943-024-02216-z

Can Oz, Y., Duran, S., & Dogan, K. (2022). The Meaning and Role of Spirituality for Older Adults: A Qualitative Study. *Journal of Religion and Health*, *61*(2), 1490–1504. https://doi.org/10.1007/s10943-021-01258-x

CNA. (2024). *Indonesia to set up national suicide registry as part of prevention efforts*. https://www.channelnewsasia.com/asia/indonesia-suicide-registry-prevention-mental-health-4519976

de Abreu Costa, M., & Moreira-Almeida, A. (2022a). Religion-Adapted Cognitive Behavioral Therapy: A Review and Description of Techniques. *Journal of Religion and Health*, *61*(1), 443–466. https://doi.org/10.1007/s10943-021-01345-z

de Abreu Costa, M., & Moreira-Almeida, A. (2022b). Religion-Adapted Cognitive Behavioral

Therapy: A Review and Description of Techniques. *Journal of Religion and Health*, *61*(1), 443–466. https://doi.org/10.1007/S10943-021-01345-Z/TABLES/2

DetikNews. (2023). *Resolusi menurunkan angka bunuh diri.* https://news.detik.com/kolom/d-7154340/resolusi-menurunkan-angka-bunuh-diri

Dolcos, F., Hohl, K., Hu, Y., & Dolcos, S. (2021). Religiosity and Resilience: Cognitive Reappraisal and Coping Self-Efficacy Mediate the Link between Religious Coping and Well-Being. *Journal of Religion and Health*, *60*(4), 2892–2905. https://doi.org/10.1007/s10943-020-01160-y

Eseadi, C. (2023). The Impacts of Religious Rational-Emotive Behavior Therapy (RREBT) on Mental Health: A Comparative Review. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, *6*(2). https://doi.org/10.25217/0020236406900

Fortuna, L. R., Martinez, W., & Porche, M. V. (2023). Integrating Spirituality and Religious Beliefs in a Mindfulness Based Cognitive Behavioral Therapy for PTSD with Latinx Unaccompanied Immigrant Children. *Journal of Child & Adolescent Trauma*, *16*(3), 481–494. https://doi.org/10.1007/s40653-023-00541-1

Jakarta Globe. (2024). *Health Ministry reveals hundreds of medical students reporting suicidal thoughts*.

Khodijah Auliya, Indah Lestari, Brahua, Rosa Oktavia, & Zahra Fatimah. (2024). Membaca al-Fatihah Reflektif Intuitif Untuk Menurunkan Depresi Pada Mahasiswa. *Journal of Islamic Psychology and Behavioral Sciences*, *2*(3), 109–117. https://doi.org/10.61994/jipbs.v2i3.309

Klonsky, E. D., May, A. M., & Glenn, C. R. (2013). The relationship between nonsuicidal self-injury and attempted suicide: Converging evidence from four samples. *Journal of Abnormal Psychology*, *122*(1), 231–237. https://doi.org/10.1037/a0030278

Klonsky, E. D., May, A. M., & Saffer, B. Y. (2016). Suicide, Suicide Attempts, and Suicidal Ideation. *Annual Review of Clinical Psychology*, *12*(1), 307–330. https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-021815-093204

Koenig, H. G., Pearce, M. J., Nelson, B., & Erkanli, A. (2016). Effects on Daily Spiritual Experiences of Religious Versus Conventional Cognitive Behavioral Therapy for Depression. *Journal of Religion and Health*, *55*(5), 1763–1777. https://doi.org/10.1007/s10943-016-0270-3

Milner, K., Crawford, P., Edgley, A., Hare-Duke, L., & Slade, M. (2020). The experiences of spirituality among adults with mental health difficulties: a qualitative systematic review. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, *29*, e34. https://doi.org/10.1017/S2045796019000234

Moreira-Almeida, A., & Koenig, H. G. (2006). Retaining the meaning of the words religiousness and spirituality: A commentary on the WHOQOL SRPB group's "A cross-cultural study of spirituality, religion, and personal beliefs as components of quality of life" (62: 6, 2005, 1486–1497). *Social Science & Medicine*, *63*(4), 843–845. https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2006.03.001

Propst, L. R., Ostrom, R., Watkins, P., Dean, T., & Mashburn, D. (1992). Comparative efficacy of religious and nonreligious cognitive-behavioral therapy for the treatment of clinical depression in religious individuals. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *60*(1), 94–103. https://doi.org/10.1037/0022-006X.60.1.94

Ramos, K., Erkanli, A., & Koenig, H. G. (2018). Effects of religious versus conventional cognitive–behavioral therapy (CBT) on suicidal thoughts in major depression and chronic medical illness. *Psychology of Religion and Spirituality*, *10*(1), 79–87. https://doi.org/10.1037/rel0000113

Sansone, R. A., & Wiederman, M. W. (2015). Religiosity/spirituality: Relationships with non-suicidal self-harm behaviors and attempted suicide. *International Journal of Social Psychiatry*, *61*(8), 762–767. https://doi.org/10.1177/0020764015579738

Sinnott, S. M., Park, C. L., George, J. R., Gnall, K. E., & David, A. B. (2024). Use of religious and spiritual responses after trauma to prevent posttraumatic stress symptoms and suicidality: The role of meaning in life. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, *31*(1). https://doi.org/10.1002/cpp.2902

The Jakarta Post. (2024). *Health ministry admits bullying rampant at med schools following*

suicide case.

Tolin, D. F. (2010). Is cognitive–behavioral therapy more effective than other therapies?A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, *30*(6), 710–720. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.05.003

Wardani, I. W., & Nashori, F. (2021). Efektivitas Terapi Membaca Al-Fatihah Reflektif-Intuitif dalam Menurunkan Depresi Penyintas Autoimun. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, *6*(2), 196–214. https://doi.org/10.33367/psi.v6i2.1558

Wnuk, M. (2021). Indirect Relationship between Alcoholics Anonymous Spirituality and Their Hopelessness: The Role of Meaning in Life, Hope, and Abstinence Duration. *Religions*, *12*(11), 934. https://doi.org/10.3390/rel12110934

.