

Pengembangan Model Konseling Islami dalam Mengatasi Kecemasan Akademik Siswa Madrasah Aliyah

Junaedi Dwi Susanto¹

¹Politeknik Muhammadiyah Makassar, e-mail: dwisusantojunaedi@gmail.com

Histori Naskah

Diserahkan:
29-04-2026

Direvisi:
29-05-2026

Diterima:
10-07-2026

Keywords

ABSTRACT

This study is motivated by the high level of academic anxiety experienced by Madrasah Aliyah students, which negatively impacts learning motivation, academic achievement, and students' psychological well-being. Therefore, a counseling approach is needed that not only addresses psychological aspects but also integrates Islamic spiritual values. This study aims to: (1) analyze the current condition of students' academic anxiety, (2) develop an Islamic counseling model to address academic anxiety, (3) examine the feasibility of the developed model, and (4) test the effectiveness of the model in reducing students' academic anxiety. This research employs a Research and Development (R&D) approach, consisting of needs analysis, design, development, expert validation, limited trials, and effectiveness testing. The subjects of the study are Madrasah Aliyah students experiencing academic anxiety. Data were collected through questionnaires, observations, and interviews. Data analysis was conducted using both descriptive quantitative and qualitative techniques. The results indicate that: (1) students' academic anxiety levels are in the moderate to high category, (2) the developed Islamic counseling model is based on values such as patience (sabr), trust in God (tawakkul), remembrance of God (dhikr), and self-reflection (muhasabah), (3) the model is considered feasible based on expert and practitioner evaluations, and (4) the Islamic counseling model is effective in significantly reducing students' academic anxiety. Therefore, this model can serve as an alternative counseling service in Madrasah Aliyah to address students' academic anxiety.

: Islamic Counseling, Academic Anxiety, Development Model, Madrasah Aliyah, Guidance and Counseling

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi oleh tingginya tingkat kecemasan akademik yang dialami siswa Madrasah Aliyah, yang berdampak pada menurunnya motivasi belajar, prestasi akademik, serta kesejahteraan psikologis siswa. Oleh karena itu, diperlukan suatu pendekatan bimbingan dan konseling yang tidak hanya bersifat psikologis, tetapi juga mengintegrasikan nilai-nilai spiritual keislaman. Penelitian ini bertujuan untuk: (1) menganalisis kondisi kecemasan akademik siswa Madrasah Aliyah, (2) mengembangkan model konseling Islami untuk mengatasi kecemasan akademik siswa, (3) menguji kelayakan model yang dikembangkan, dan (4) menguji efektivitas model dalam menurunkan kecemasan akademik siswa. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *Research and Development* (R&D) dengan pendekatan pengembangan model yang meliputi tahap analisis kebutuhan, perancangan, pengembangan, validasi ahli, uji coba terbatas, dan uji efektivitas. Subjek penelitian adalah siswa Madrasah Aliyah yang mengalami kecemasan akademik. Teknik pengumpulan data menggunakan angket, observasi, dan wawancara. Analisis data dilakukan secara deskriptif kuantitatif dan kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) tingkat kecemasan akademik siswa berada pada kategori sedang hingga tinggi, (2) model konseling Islami yang dikembangkan berbasis nilai-nilai seperti sabar, tawakal, dzikir, dan muhasabah, (3) model yang dikembangkan dinyatakan layak berdasarkan penilaian ahli dan praktisi, serta (4) model konseling Islami efektif dalam menurunkan kecemasan akademik siswa secara signifikan. Dengan demikian, model ini dapat menjadi alternatif layanan bimbingan dan konseling di Madrasah Aliyah dalam mengatasi permasalahan kecemasan akademik siswa.

Kata Kunci : Konseling Islami, Kecemasan Akademik, Pengembangan Model, Madrasah Aliyah, Bimbingan dan Konseling.

Corresponding Author : Junaedi Dwi Susanto, e-mail: dwisusantojunaedi@gmail.com

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan proses sistematis dalam mengembangkan potensi peserta didik secara optimal, baik dalam aspek kognitif, afektif, maupun psikomotorik. Dalam konteks pendidikan Islam, pengembangan tersebut tidak hanya berorientasi pada pencapaian akademik, tetapi juga pada pembentukan karakter dan keseimbangan spiritual individu (Muharrozzi et al., 2025). Namun demikian, realitas di lapangan menunjukkan bahwa siswa, khususnya di tingkat Madrasah Aliyah, sering menghadapi berbagai tekanan akademik yang berpotensi menimbulkan kecemasan. Kecemasan akademik merupakan kondisi emosional yang ditandai oleh perasaan khawatir, tegang, dan takut yang berkaitan dengan aktivitas belajar dan evaluasi akademik (Putwain, 2007).

Fenomena kecemasan akademik pada siswa menjadi isu yang cukup serius dalam dunia pendidikan. Tingginya tuntutan akademik, tekanan untuk memperoleh nilai tinggi, serta ekspektasi dari orang tua dan lingkungan sekolah seringkali memicu munculnya kecemasan yang berlebihan. Menurut John W. Santrock (2017), bahwa masa remaja merupakan periode perkembangan yang rentan terhadap tekanan emosional, termasuk kecemasan yang berkaitan dengan prestasi akademik. Jika tidak ditangani dengan baik, kecemasan akademik dapat berdampak negatif terhadap konsentrasi belajar, motivasi, serta prestasi siswa.

Lebih lanjut, penelitian menunjukkan bahwa kecemasan akademik yang tinggi dapat menghambat performa belajar siswa dan bahkan menyebabkan penurunan hasil belajar secara signifikan (Cassady & Johnson, 2002). Dalam perspektif psikologi pendidikan, kecemasan akademik tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal seperti kepercayaan diri dan kemampuan kognitif, tetapi juga oleh faktor eksternal seperti lingkungan belajar, metode pengajaran, dan sistem evaluasi yang diterapkan di sekolah. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang komprehensif dan kontekstual dalam mengatasi permasalahan ini.

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan akademik adalah melalui layanan bimbingan dan konseling. Bimbingan dan konseling memiliki peran strategis dalam membantu siswa mengatasi berbagai permasalahan psikologis dan akademik. Menurut Carl Rogers (1951), pendekatan konseling yang efektif adalah yang berpusat pada individu dan mampu membantu individu memahami serta mengelola emosi dan perilakunya secara positif. Namun, dalam konteks pendidikan Islam, pendekatan konseling yang hanya berbasis pada aspek psikologis dinilai belum cukup, sehingga perlu diintegrasikan dengan nilai-nilai spiritual keagamaan (Suhertina, 2025).

Konseling Islami hadir sebagai alternatif pendekatan yang mengintegrasikan aspek psikologis dengan nilai-nilai ajaran Islam. Pendekatan ini memandang individu secara holistik, tidak hanya dari aspek psikologis dan sosial, tetapi juga dari dimensi spiritual yang berkaitan dengan hubungan manusia dengan Allah SWT. Dalam perspektif konseling Islam, hubungan tersebut dapat menjadi sumber kekuatan, ketenangan, dan orientasi dalam menghadapi berbagai permasalahan kehidupan (Rajab, 2015). Konsep psikospiritual Al-Ghazali, misalnya, menempatkan pembinaan jiwa dan penguatan nilai-nilai spiritual sebagai bagian penting dalam proses membantu individu mencapai keseimbangan diri (Wahid et al., 2025).

Nilai-nilai seperti sabar (*sabr*), tawakal (*tawakkul*), dzikir (*dhikr*), dan muhasabah dapat digunakan sebagai bagian dari proses penguatan spiritual dalam konseling Islami. Tawakal, misalnya, tidak dimaknai sebagai sikap pasif, tetapi sebagai keseimbangan antara usaha manusia dan penyerahan hasil kepada Allah SWT sehingga dapat membantu individu menghadapi kecemasan dan tekanan secara lebih adaptif (Sujaan et al., 2025). Demikian pula, dzikir memiliki landasan Qur'ani sebagai sarana memperoleh ketenteraman hati, sebagaimana ditegaskan dalam QS. Ar-Ra'd ayat 28 bahwa dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram. Kajian mengenai praktik dzikir dalam intervensi kecemasan juga menunjukkan potensi dzikir

dalam membantu menurunkan tingkat kecemasan pada berbagai kelompok individu (Permata & Susanto, 2024).

Dengan demikian, kecemasan dalam perspektif konseling Islami tidak hanya dipahami sebagai fenomena psikologis, tetapi juga dapat dilihat dalam kaitannya dengan dinamika spiritual individu. Pendekatan yang mengintegrasikan dimensi psikologis dan spiritual memungkinkan proses konseling diarahkan pada penguatan kemampuan menghadapi masalah sekaligus membangun ketenangan, makna, dan kedekatan dengan Allah SWT. Perspektif tersebut menjadi dasar penting bagi pengembangan model konseling Islami yang tidak hanya berorientasi pada pengurangan gejala kecemasan, tetapi juga pada penguatan ketahanan psikologis dan spiritual individu.

Berdasarkan penelusuran literatur, ada beberapa penelitian yang sangat relevan dengan judul “Pengembangan Model Konseling Islami dalam Mengatasi Kecemasan Akademik Siswa Madrasah Aliyah”. Tiga penelitian yang dapat digunakan sebagai penelitian terdahulu adalah sebagai berikut. Pertama, penelitian oleh Nurhayati (2025) dengan judul “*Layanan Bimbingan Konseling Islami dalam Menangani Kecemasan Akademik Siswa di MAN 1 Tabalong.*” Penelitian ini membahas bentuk layanan konseling Islami, strategi konselor, serta penggunaan pendekatan spiritual dalam membantu siswa menghadapi kecemasan akademik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan akademik pada siswa madrasah antara lain ditandai oleh ketakutan menghadapi ujian, rendahnya kepercayaan diri, dan tekanan emosional dalam proses pembelajaran. Penelitian ini relevan karena memiliki subjek dan variabel yang sangat dekat dengan penelitian yang akan dikembangkan, tetapi fokusnya masih pada implementasi layanan, belum pada pengembangan model konseling Islami yang sistematis.

Kedua, penelitian oleh Koto & Lahmuddin (2026) dengan judul “*Pendekatan Konseling Islam dalam Mengatasi Stres Akademik Siswa.*” Penelitian kualitatif terhadap 10 siswa menunjukkan bahwa pendekatan seperti shalat tahajud, membaca Al-Qur'an, zikir, dan doa dapat membantu mengurangi kecemasan, meningkatkan stabilitas emosional, memperkuat kepercayaan diri, dan membentuk strategi *coping* yang lebih adaptif. Penelitian ini penting karena menunjukkan bahwa integrasi praktik spiritual Islam dapat menjadi komponen intervensi untuk menghadapi tekanan akademik. Namun, penelitian tersebut masih berfokus pada pendekatan dan pengalaman penerapan konseling, sehingga masih terdapat ruang untuk mengembangkan model konseling Islami yang memiliki tahapan, komponen, dan prosedur yang lebih sistematis.

Ketiga, penelitian oleh Ginanjar, Abdul Rahman, & Tajiri (2025) dengan judul “*The Relationship between Islamic Religious Coping and the Mental Health of Madrasah Aliyah Students in Coping with Academic Stress.*” Penelitian terhadap 52 siswa Madrasah Aliyah Alhuda Pameungpeuk menunjukkan bahwa *Islamic religious coping* memiliki hubungan positif dengan kesehatan mental siswa dan memberikan kontribusi terhadap kemampuan regulasi emosi serta ketahanan psikologis dalam menghadapi stres akademik. Penelitian ini memperkuat dasar teoritis bahwa nilai dan praktik keagamaan dapat digunakan sebagai mekanisme *coping* terhadap tekanan akademik. Perbedaannya, penelitian tersebut menguji hubungan *Islamic religious coping* dengan kesehatan mental, sedangkan penelitian ini diarahkan pada pengembangan produk/model konseling Islami untuk mengatasi kecemasan akademik.

Posisi kebaruan penelitian ini dapat ditekankan pada pengembangan model konseling Islami yang sistematis, aplikatif, dan sesuai dengan karakteristik siswa Madrasah Aliyah, khusus untuk menangani kecemasan akademik. Model tersebut dapat mengintegrasikan teknik konseling dengan nilai-nilai seperti tawakal, sabar, syukur, muhasabah, dzikir, doa, dan penguatan makna belajar sebagai ibadah. Dengan demikian, penelitian tidak sekadar menguji

pengaruh konseling Islami, tetapi menghasilkan model yang dapat digunakan oleh guru BK/konselor di Madrasah Aliyah.

Berdasarkan hasil observasi awal dan kajian literatur, ditemukan bahwa layanan bimbingan dan konseling di Madrasah Aliyah masih cenderung menggunakan pendekatan konvensional yang belum sepenuhnya mengintegrasikan nilai-nilai keislaman secara mendalam. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan antara kebutuhan siswa yang berada dalam lingkungan pendidikan berbasis Islam dengan pendekatan layanan konseling yang diberikan. Oleh karena itu, diperlukan pengembangan model konseling Islami yang sistematis, terstruktur, dan sesuai dengan karakteristik siswa Madrasah Aliyah.

Pengembangan model konseling Islami dalam penelitian ini diharapkan tidak hanya mampu memberikan solusi terhadap permasalahan kecemasan akademik, tetapi juga dapat menjadi inovasi dalam layanan bimbingan dan konseling di lingkungan pendidikan Islam. Model yang dikembangkan diharapkan memiliki validitas, kelayakan, serta efektivitas yang dapat diuji secara empiris, sehingga dapat diimplementasikan secara luas dalam praktik pendidikan.

Dengan demikian, penelitian ini menjadi penting untuk dilakukan guna mengembangkan model konseling Islami yang mampu mengatasi kecemasan akademik siswa Madrasah Aliyah secara efektif. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dalam pengembangan keilmuan bimbingan dan konseling Islam, serta kontribusi praktis bagi guru BK dalam memberikan layanan yang lebih kontekstual, integratif, dan berbasis nilai-nilai keislaman.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *Research and Development* (R&D) dengan pendekatan pengembangan model. Penelitian R&D bertujuan menghasilkan dan menguji kelayakan serta efektivitas suatu produk (Borg & Gall, 2003). Dalam penelitian ini berupa model konseling Islami untuk mengatasi kecemasan akademik siswa Madrasah Aliyah. Pendekatan R&D dipilih karena tidak hanya menghasilkan produk teoretis, tetapi juga menghasilkan produk praktis yang dapat digunakan dalam layanan bimbingan dan konseling.

Menurut Borg dan Gall (2003) dalam Torang Siregar (2023) bahwa "*educational research and development is a process used to develop and validate educational product*". Penelitian dan pengembangan adalah sebuah proses yang digunakan untuk mengembangkan dan memvalidasi produk Pendidikan. Model pengembangan yang digunakan mengacu pada langkah-langkah yang dikemukakan oleh Borg dan Gall, (2003), yang meliputi; analisis kebutuhan, perencanaan, pengembangan produk awal, validasi ahli, revisi produk, uji coba terbatas, revisi lanjutan, dan uji efektivitas.

Subjek penelitian ini adalah siswa Madrasah Aliyah yang mengalami kecemasan akademik. Pemilihan subjek dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu memilih siswa yang memiliki tingkat kecemasan akademik sedang hingga tinggi berdasarkan hasil pengukuran awal. Penelitian dilaksanakan di Madrasah Aliyah X yang berada di wilayah Gowa Sulawesi Selatan, dengan mempertimbangkan relevansi konteks pendidikan Islam dan kemudahan akses penelitian.

Prosedur penelitian ini terdiri atas beberapa tahap sebagai berikut:

1. Analisis Kebutuhan. Mengidentifikasi tingkat kecemasan akademik siswa serta kebutuhan layanan konseling melalui observasi, wawancara, dan angket.
2. Perancangan Model. Menyusun desain model konseling Islami yang mencakup tujuan, materi, teknik, dan langkah-langkah pelaksanaan berbasis nilai-nilai Islam seperti sabar, tawakal, dzikir, dan muhasabah.

3. Pengembangan Produk Awal. Mengembangkan panduan model konseling Islami yang sistematis dan aplikatif.
4. Validasi Ahli. Produk divalidasi oleh ahli bimbingan dan konseling serta ahli pendidikan Islam untuk menilai kelayakan isi, konstruk, dan bahasa.
5. Uji Coba Terbatas. Model diuji pada kelompok kecil siswa untuk mengetahui kepraktisan dan respons pengguna.
6. Uji Efektivitas. Menggunakan desain eksperimen (pretest-posttest) untuk mengetahui pengaruh model terhadap penurunan kecemasan akademik.

Data dalam penelitian ini dikumpulkan menggunakan empat teknik, yaitu: (1) Angket (*kuesioner*): untuk mengukur tingkat kecemasan akademik siswa sebelum dan sesudah perlakuan; (2) Wawancara: untuk menggali informasi mendalam terkait kondisi siswa dan kebutuhan konseling; (3) Observasi: untuk mengamati proses pelaksanaan konseling; (4) Dokumentasi: untuk melengkapi data penelitian.

Analisis data dilakukan secara, yaitu: (1) Analisis deskriptif: untuk menggambarkan kondisi kecemasan akademik siswa; (2) Uji statistik (*Paired Sample t-test*): untuk menguji efektivitas model dalam menurunkan kecemasan akademik; (3) Analisis kualitatif: untuk menganalisis hasil wawancara, observasi, dan masukan ahli terhadap pengembangan model.

Keabsahan data dalam penelitian ini dilakukan melalui: (1) Validitas isi (*content validity*) melalui penilaian ahli; (2) Uji reliabilitas instrumen menggunakan koefisien reliabilitas; (3) Triangulasi data dengan membandingkan hasil angket, wawancara, dan observasi. Keabsahan data ini mengacu pada konsep keabsahan data yang dikemukakan oleh Lincoln dan Guba (1985) yang menekankan pentingnya kredibilitas, transferabilitas, dependabilitas, dan konfirmabilitas dalam penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian pengembangan model konseling Islami dalam mengatasi kecemasan akademik siswa Madrasah Aliyah disajikan berdasarkan tahapan penelitian dan indikator yang telah ditetapkan. Penyajian hasil penelitian mencakup kondisi awal kecemasan akademik siswa, proses pengembangan model konseling Islami, kelayakan model berdasarkan hasil validasi ahli, hasil uji coba terbatas, serta efektivitas model dalam membantu mengatasi kecemasan akademik siswa. Secara sistematis, hasil penelitian ini diuraikan dalam lima aspek utama, sebagai berikut:

1. Kondisi Kecemasan Akademik Siswa Madrasah Aliyah

Hasil analisis awal menunjukkan bahwa kecemasan akademik siswa Madrasah Aliyah berada pada kategori sedang hingga tinggi. Data diperoleh melalui penyebaran angket kepada responden yang telah dipilih berdasarkan kriteria *purposive sampling*. Indikator kecemasan akademik meliputi aspek kognitif (pikiran negatif terhadap ujian), afektif (perasaan takut dan khawatir), serta fisiologis (gejala seperti jantung berdebar dan sulit tidur).

Secara kuantitatif, sebagian besar siswa menunjukkan skor kecemasan yang berada di atas rata-rata, yang mengindikasikan adanya tekanan akademik yang signifikan. Temuan ini sejalan dengan penelitian Cassady dan Johnson (2002) yang menyatakan bahwa kecemasan akademik memiliki hubungan negatif dengan performa belajar siswa. Selain itu, siswa yang memiliki tingkat kecemasan tinggi cenderung mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi dan menurunnya kepercayaan diri dalam menghadapi tugas akademik (Putwain, 2007).

Hasil wawancara juga menguatkan temuan tersebut, di mana siswa mengungkapkan bahwa tekanan dari tuntutan nilai, harapan orang tua, serta kekhawatiran terhadap masa depan menjadi faktor utama yang memicu kecemasan akademik.

2. Pengembangan Model Konseling Islami

Berdasarkan hasil analisis kebutuhan, dikembangkan sebuah model konseling Islami yang dirancang secara sistematis dan aplikatif. Model ini mengintegrasikan prinsip-prinsip bimbingan dan konseling modern dengan nilai-nilai spiritual Islam. Komponen utama model meliputi: (a) Tujuan konseling: membantu siswa mengelola kecemasan akademik secara adaptif; (b) Landasan nilai: sabar/*sabr*, tawakal/*tawakkul*, dzikir/*dhikr*, dan muhasabah; (c) Teknik konseling: refleksi diri, restrukturisasi kognitif berbasis nilai Islam, dan penguatan spiritual; (d) Tahapan konseling: pembukaan, eksplorasi masalah, intervensi, dan evaluasi.

Model ini dikembangkan dalam bentuk panduan praktis yang dapat digunakan oleh guru bimbingan dan konseling di Madrasah Aliyah. Pengembangan model ini sejalan dengan pendekatan integratif dalam konseling yang menggabungkan aspek psikologis dan spiritual (Corey, 2017).

3. Kelayakan Model Konseling Islami

Kelayakan model diuji melalui validasi oleh ahli bimbingan dan konseling serta ahli pendidikan Islam. Hasil validasi menunjukkan bahwa model yang dikembangkan berada pada kategori layak hingga sangat layak. Penilaian mencakup aspek isi, konstruk, bahasa, dan kepraktisan penggunaan.

Para ahli memberikan beberapa masukan, seperti penambahan contoh kasus, penyederhanaan bahasa dalam panduan, serta penguatan landasan teoritis berbasis Al-Qur'an dan Hadis. Setelah dilakukan revisi, model dinyatakan siap untuk diujicobakan pada tahap berikutnya.

Temuan ini mendukung pandangan dari Borg dan Gall (2003) menyatakan bahwa validasi ahli merupakan tahap penting dalam memastikan kualitas dan kelayakan produk hasil penelitian pengembangan.

4. Hasil Uji Coba Terbatas

Uji coba terbatas dilakukan pada kelompok kecil siswa untuk melihat kepraktisan dan respons terhadap model konseling Islami. Hasil menunjukkan bahwa siswa memberikan respons positif terhadap pelaksanaan konseling, terutama pada aspek pendekatan spiritual yang memberikan rasa tenang dan nyaman.

Observasi selama proses konseling menunjukkan adanya peningkatan keterbukaan siswa dalam mengungkapkan perasaan serta peningkatan kesadaran diri dalam menghadapi masalah akademik. Guru BK juga menyatakan bahwa model ini mudah diterapkan dan relevan dengan konteks Madrasah Aliyah.

5. Efektivitas Model Konseling Islami

Efektivitas model diuji menggunakan desain *pretest-posttest*. Hasil analisis menunjukkan adanya penurunan signifikan tingkat kecemasan akademik siswa setelah mengikuti layanan konseling Islami.

Secara statistik, nilai rata-rata kecemasan akademik siswa setelah intervensi lebih rendah dibandingkan sebelum intervensi. Uji *paired sample t-test* menunjukkan perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* ($p < 0,05$), yang berarti model konseling Islami efektif dalam menurunkan kecemasan akademik siswa.

Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa pendekatan religius-spiritual dalam konseling dapat meningkatkan ketenangan psikologis dan membantu individu dalam mengelola stres dan kecemasan (Corey, 2017). Selain itu,

integrasi nilai spiritual terbukti memberikan makna yang lebih dalam dalam proses konseling sehingga meningkatkan efektivitas intervensi.

B. Pembahasan Penelitian

Pembahasan penelitian ini disusun berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dan dikaitkan dengan teori, konsep, serta hasil penelitian terdahulu yang relevan. Pembahasan diarahkan untuk memberikan interpretasi terhadap temuan penelitian mengenai pengembangan model konseling Islami dalam mengatasi kecemasan akademik siswa Madrasah Aliyah. Secara sistematis, pembahasan penelitian diuraikan berdasarkan lima indikator utama, yaitu:

1. Kondisi Kecemasan Akademik Siswa Madrasah Aliyah

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan akademik siswa Madrasah Aliyah berada pada kategori sedang hingga tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa tekanan akademik masih menjadi permasalahan yang signifikan dalam konteks pendidikan menengah berbasis Islam. Kecemasan akademik yang dialami siswa tidak hanya berkaitan dengan tuntutan akademik semata, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor psikologis, sosial, dan lingkungan pendidikan.

Secara teoretis, kecemasan akademik merupakan respons emosional terhadap situasi evaluatif yang dianggap mengancam oleh individu (Putwain, 2007). Dalam konteks ini, siswa Madrasah Aliyah menghadapi berbagai tekanan, seperti tuntutan prestasi, harapan orang tua, serta persaingan akademik. Hal ini sejalan dengan pandangan John W. Santrock (2017) yang menyatakan bahwa masa remaja merupakan fase perkembangan yang rentan terhadap tekanan emosional, termasuk kecemasan yang berkaitan dengan prestasi akademik.

Selain itu, kecemasan akademik yang tinggi terbukti dapat mengganggu fungsi kognitif siswa, seperti konsentrasi, daya ingat, dan kemampuan pemecahan masalah. Hal ini memperkuat temuan Cassady dan Johnson (2002) bahwa kecemasan akademik memiliki korelasi negatif dengan performa akademik. Dengan demikian, kondisi ini memerlukan intervensi yang tepat agar tidak berdampak lebih luas terhadap perkembangan siswa.

2. Pengembangan Model Konseling Islami sebagai Solusi

Pengembangan model konseling Islami dalam penelitian ini didasarkan pada kebutuhan akan pendekatan yang lebih kontekstual dan integratif. Model ini tidak hanya mengakomodasi aspek psikologis, tetapi juga mengintegrasikan nilai-nilai spiritual Islam sebagai bagian dari proses penyembuhan (*healing*).

Pendekatan ini sejalan dengan teori konseling integratif yang dikemukakan oleh Gerald Corey (2017), yang menekankan pentingnya fleksibilitas dalam menggabungkan berbagai pendekatan untuk mencapai efektivitas konseling. Dalam konteks ini, nilai-nilai seperti sabar (*sabr*), tawakal (*tawakkul*), dzikir (*dhikr*), dan muhasabah berperan sebagai mekanisme *coping* spiritual yang membantu siswa dalam mengelola kecemasan.

Integrasi nilai-nilai Islam dalam konseling juga memberikan dimensi makna yang lebih dalam bagi siswa. Kecemasan tidak lagi dipandang semata sebagai gangguan psikologis, tetapi sebagai bagian dari ujian kehidupan yang dapat dihadapi dengan pendekatan spiritual. Hal ini memperkuat konsep bahwa spiritualitas memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan mental individu.

3. Kelayakan Model Konseling Islami

Hasil validasi menunjukkan bahwa model konseling Islami yang dikembangkan memiliki tingkat kelayakan yang tinggi, baik dari segi isi, konstruk, maupun kepraktisan. Hal ini menunjukkan bahwa model yang dikembangkan telah memenuhi standar akademik dan dapat diterapkan dalam praktik bimbingan dan konseling di sekolah.

Proses validasi oleh ahli merupakan bagian penting dalam kegiatan penelitian pengembangan. Menurut Walter R. Borg dan Meredith D. Gall (2003) bahwa validasi ahli bertujuan untuk memastikan bahwa produk yang dikembangkan memiliki kualitas yang baik sebelum diimplementasikan secara luas. Masukan dari para ahli dalam penelitian ini, seperti penyempurnaan materi dan penguatan landasan religius, menunjukkan bahwa model konseling Islami memiliki potensi untuk dikembangkan lebih lanjut.

Selain itu, kepraktisan model juga menjadi indikator penting dalam menilai kelayakan. Model yang mudah dipahami dan diterapkan oleh guru BK akan meningkatkan peluang implementasi di lapangan. Oleh karena itu, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa model konseling Islami tidak hanya layak secara teoritis, tetapi juga praktis untuk digunakan.

4. Efektivitas Model Konseling Islami

Hasil uji efektivitas menunjukkan bahwa model konseling Islami mampu menurunkan tingkat kecemasan akademik siswa secara signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan yang mengintegrasikan aspek psikologis dan spiritual memiliki keunggulan dibandingkan pendekatan konvensional.

Secara psikologis, teknik seperti restrukturisasi kognitif membantu siswa mengubah pola pikir negatif menjadi lebih adaptif. Sementara itu, pendekatan spiritual seperti dzikir dan tawakal memberikan ketenangan batin dan rasa percaya diri yang lebih kuat. Kombinasi kedua aspek ini menciptakan intervensi yang holistik dan efektif.

Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa pendekatan religius dalam konseling dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis individu (Corey, 2017). Selain itu, integrasi nilai spiritual juga membantu individu dalam menemukan makna hidup, yang pada akhirnya dapat mengurangi tingkat kecemasan dan stres.

5. Implikasi Teoretis dan Praktis

Secara teoretis, penelitian ini memberikan kontribusi dalam pengembangan keilmuan bimbingan dan konseling Islam, khususnya dalam integrasi antara teori konseling modern dan nilai-nilai keislaman. Model yang dikembangkan dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya dalam bidang yang sama.

Secara praktis, model konseling Islami dapat digunakan oleh guru BK di Madrasah Aliyah sebagai alternatif pendekatan dalam menangani kecemasan akademik siswa. Selain itu, model ini juga dapat dikembangkan lebih lanjut untuk mengatasi berbagai permasalahan lain yang dihadapi siswa, seperti stres, rendahnya motivasi belajar, dan masalah sosial.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa kecemasan akademik siswa Madrasah Aliyah berada pada kategori sedang hingga tinggi yang dipengaruhi oleh tuntutan akademik, tekanan sosial, dan harapan lingkungan, sehingga diperlukan intervensi yang tepat dan kontekstual dalam layanan bimbingan dan konseling. Penelitian ini berhasil mengembangkan model konseling Islami yang terstruktur dan aplikatif dengan mengintegrasikan nilai-nilai spiritual Islam, seperti sabar, tawakal, dzikir, dan muhasabah, ke dalam proses konseling. Model yang dikembangkan telah melalui proses validasi ahli dan dinyatakan layak untuk digunakan dalam praktik bimbingan dan konseling di Madrasah Aliyah. Hasil uji efektivitas menunjukkan bahwa model konseling Islami mampu menurunkan tingkat kecemasan akademik siswa secara signifikan, sehingga integrasi aspek psikologis dan spiritual memberikan dampak positif dalam membantu siswa mengelola kecemasan. Dengan demikian, model konseling Islami yang dikembangkan tidak hanya layak secara teoretis dan

praktis, tetapi juga efektif sebagai alternatif layanan bimbingan dan konseling dalam mengatasi kecemasan akademik siswa Madrasah Aliyah.

Penelitian ini memiliki keterbatasan pada cakupan subjek yang terbatas pada siswa Madrasah Aliyah dan pelaksanaan uji efektivitas dalam waktu relatif singkat. Selain itu, penelitian belum menguji penerapan model pada karakteristik sekolah dan jenjang pendidikan yang lebih beragam. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan subjek dan lokasi yang lebih luas serta melakukan uji efektivitas dalam jangka waktu yang lebih panjang. Model konseling Islami juga dapat dikembangkan dengan mengintegrasikan teknologi digital dan diterapkan pada permasalahan psikologis siswa lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Borg, W. R., & Gall, M. D. (2003). *Educational research: An introduction (7th ed.)*. Boston, MA: Allyn and Bacon.
- Cassady, J. C., & Johnson, R. E. (2002). Cognitive test anxiety and academic performance. *Contemporary Educational Psychology*, 27(2), 270–295. <https://doi.org/10.1006/ceps.2001.1094>
- Corey, G. (2017). *Theory and practice of counseling and psychotherapy (10th ed.)*. Boston, MA: Cengage Learning.
- Ginanjar, T., Abdul Rahman, A., & Tajiri, H. (2025). The relationship between Islamic religious coping and the mental health of Madrasah Aliyah students in coping with academic stress. *IHDINA: Journal Guidance Counseling and Islamic Psychotherapy*, 1(1), 71–82. <https://ejournal.uinsgd.ac.id/index.php/ihdina/article/view/2813?>
- Koto, N. W., & L. (2026). Pendekatan konseling Islam dalam mengatasi stres akademik siswa. *Absorbent Mind*, 6(1), 52–63. https://doi.org/10.37680/absorbent_mind.v6i1.9604
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Beverly Hills, CA: SAGE Publications.
- Muharrozi, M., Anwar, S., & Romli, U. (2025). Strengthening holistic assessment in Islamic religious education: Cognitive, psychomotor, and affective domains. *At-Tarbawi: Jurnal Kajian Kependidikan Islam*, 10(2), 174–190. <https://doi.org/10.22515/attarbawi.v10i2.13364>
- Nurhayati. (2025). Layanan bimbingan konseling Islami dalam menangani kecemasan akademik siswa di MAN 1 Tabalong. *An-Nafis: Jurnal Ilmiah Keislaman Dan Kemasyarakatan*, 4(2), 265–275. <https://doi.org/10.62196/nfs.vi.103>
- Permata, A., & Susanto, R. (2024). Reformulation of dzikir in reducing anxiety of medical patients. *Indonesian Journal of Islamic Counseling*, 6(1), 46–62. <https://doi.org/10.35905/ijic.v6i1.10720>
- Putwain, D. (2007). Researching academic stress and anxiety in students: Some methodological considerations. *British Educational Research Journal*, 33(2), 207–219. <https://doi.org/10.1080/01411920701208258>
- Rajab, K. (2015). Nilai-nilai holistik dalam kaunseling Islam. *Afkar: Jurnal Akidah Dan Pemikiran Islam*, 17(1), 25–50. <https://doi.org/10.22452/afkar.vol17no1.2>
- Rogers, C. R. (1951). *Client-centered therapy: Its current practice, implications, and theory*. Boston, MA: Houghton Mifflin.
- Santrock, J. W. (2017). *Adolescence (16th ed.)*. New York: McGraw-Hill Education.
- Siregar, T. (2023). Tahapan model penelitian dan pengembangan research and development (R&D). *DIROSAT: Journal of Education, Social Sciences & Humanities*, 1(4), 142–158. <https://doi.org/10.58355/dirosat.v1i4.48>
- Suhertina. (2025). Islamic-based counseling approaches for student mental well-being: A systematic literature review. *Madania: Jurnal Ilmu-Ilmu Keislaman*, 15(2), 94–103. <https://doi.org/10.24014/jiik.v15i2.37785>
- Sujan, N. W., Hamjah, S. H., & Juli, S. (2025). Systematic literature review on the use of the concept of tawakkal in Islamic counseling to address anxiety and depression. *Al-Hikmah*, 17(1), 130–154. <https://doi.org/10.17576/alhikmah.2025.1701/566>
- Wahid, A., Karneli, Y., Solfema, S., & Qorib, F. (2025). Al-Ghazali's psycho-spiritual counseling theory: Guidance and counseling from the perspective of Islamic philosophers. *Al-Musyrif: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 8(1), 1–11. <https://doi.org/10.38073/almusyrif.v8i1.2325>