

# Implementasi Bimbingan Konseling Berbasis Nilai Islam terhadap *Academic Anxiety* Siswa Kelas XII di SMA Al Muhafizhoh Blitar

Hana Athia A.<sup>1</sup>, Novia Damayanti<sup>2\*</sup>, Amelynda Yanswar Venizya<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Universitas Islam Balitar

\*Corresponding Email: noviavia.de@gmail.com

## ABSTRACT

*Anxiety can negatively affect student learning at various levels, ranging from cognitive abilities to behavior and motivation. This research aims to analyze the condition of academic anxiety among 12th-grade students at Senior High School Al Muhafizhoh Blitar and to examine the implementation of Guidance and Counseling (GC) services based on Islamic values in overcoming it. Academic anxiety in 12th-grade students was found to be at a moderate to high intensity, primarily triggered by high parental expectations regarding State University Entrance Selection (PTN) results and insufficient preparation for the Academic Competence Test (TKA). This anxiety is manifested in physical symptoms such as stomach aches, shortness of breath, heart palpitations, and avoidance behavior towards learning. The expected outcome of this research is an article that serves as a practical reference, providing insights and concrete strategies for Guidance and Counseling (GC) teachers in delivering counseling services based on Islamic values in schools. This study uses a qualitative descriptive analytic approach with data collection techniques including observation, in-depth interviews, and documentation, and subjects were selected through purposive sampling. The results indicate that the implementation of Guidance and Counseling integrates the concepts of Tawakal and Spiritual Therapy (Dzikir, Tahajud and Dhuha prayers, and reciting the Holy Qur'an) as an effective coping mechanism. Spiritual therapy is believed to be capable of relieving anxiety and stabilizing the nafs (soul), as well as fostering a spiritual connection. The concept of Tawakal is taught as a form of Cognitive Restructuring to change dysfunctional thought patterns into constructive, faith-based alternatives. Overall, the GC services based on Islamic values successfully strengthened students' psychological resilience, provided a sense of security, and self-motivation to face academic anxiety.*

**Keywords:** *Guidance and Counseling; Islamic values; Academic anxiety.*

## ABSTRAK

Kecemasan dapat memengaruhi belajar siswa secara negatif di berbagai tingkatan, mulai dari kemampuan kognitif hingga perilaku dan motivasi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kondisi kecemasan akademik siswa kelas XII di SMA Al Muhafizhoh Blitar dan mengkaji penerapan pelayanan Bimbingan Konseling (BK) berbasis nilai-nilai Islam dalam mengatasinya. Kecemasan akademik pada siswa kelas XII ditemukan berada pada intensitas sedang hingga tinggi, dipicu oleh tingginya ekspektasi orang tua terhadap hasil seleksi Perguruan Tinggi Negeri (PTN) dan kurangnya kesiapan menghadapi Tes

Kompetensi Akademik (TKA). Kecemasan ini termanifestasi dalam gejala fisik seperti sakit perut, sesak napas, jantung berdebar dan perilaku penghindaran belajar. Hasil yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebuah artikel yang menjadi rujukan praktis yang memberikan wawasan dan strategi konkret bagi guru Bimbingan Konseling (BK) dalam memberikan layanan konseling berbasis nilai-nilai Islam di sekolah. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif analitik dengan teknik pengumpulan data observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi, serta subjek dipilih melalui purposive sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa implementasi Bimbingan Konseling mengintegrasikan konsep Tawakal dan Terapi Spiritual (Dzikir, Sholat Tahajud dan Sholat Dhuha, dan membaca ayat suci Al-Qur'an) sebagai mekanisme koping yang efektif. Terapi spiritual diyakini mampu meredakan kecemasan dan menstabilkan *nafs* (jiwa) serta menumbuhkan koneksi spiritual. Konsep Tawakal diajarkan sebagai bentuk Restrukturisasi Kognitif untuk mengubah pola pikir disfungsional menjadi alternatif yang konstruktif dan berlandaskan keimanan. Secara keseluruhan, layanan BK berbasis nilai-nilai Islam berhasil memperkuat ketangguhan psikologis siswa, memberikan rasa aman, dan motivasi diri untuk menghadapi kecemasan akademik.

**Kata Kunci:** Bimbingan Konseling; Nilai-nilai Islam; *Academic anxiety*.

## PENDAHULUAN

Sekolah Menengah Atas atau SMA adalah jenjang pendidikan formal di Indonesia yang berada di tingkat menengah atas. SMA termasuk dalam pendidikan menengah, yang berfokus pada pendidikan umum, dan bertujuan mempersiapkan siswa untuk melanjutkan ke pendidikan tinggi (perguruan tinggi) atau masuk ke dunia kerja. Setelah menamatkan Sekolah Menengah Pertama (SMP), para pelajar melanjutkan jenjang edukasi mereka di SMA, yang berfungsi sebagai lembaga untuk melangkah ke tingkat studi selanjutnya (Andrew, 2016). Sekolah SMA tidak hanya bertugas mencetak lulusan secara administratif, tetapi juga bertanggung jawab membentuk lulusan yang ideal secara akademik, sosial, moral, dan emosional. Terutama di kelas XII, masa akhir SMA menjadi waktu krusial untuk mempersiapkan siswa menghadapi dunia nyata baik dunia kuliah maupun dunia kerja.

Siswa kelas XII SMA berada pada fase transisi penting menuju jenjang pendidikan yang lebih tinggi atau dunia kerja. Pada usia SMA, para pelajar memiliki tanggung jawab untuk menyelesaikan tugas-tugas perkembangan yang bersifat baru (Yusuf, 2018). Berdasarkan tahapan perkembangannya, pelajar kelas XII SMA berada dalam periode remaja akhir dan sedang beranjak menuju masa dewasa awal (Saputra, 2018). Dimana tugas perkembangan juga lebih kompleks, siswa juga tak lepas dari masalah yang dimilikinya baik sisi akademis maupun non akademis. Masa ini sering menjadi periode yang penuh tekanan secara akademik, emosional, dan sosial.

Kelas XII SMA dapat dianggap sebagai periode tersibuk bagi siswa jika dibandingkan dengan pengalaman mereka di kelas sebelumnya. (Deantri, 2020). Pada tingkat ini, siswa kelas XII SMA harus menyelesaikan seluruh materi pelajaran dari kelas X hingga XII. Selain itu mereka juga diharuskan menghadapi ujian sekolah, tugas akhir, dan berbagai evaluasi akademik sebagai syarat lulus SMA serta dituntut untuk lulus dengan nilai yang memuaskan. Sebagian dari siswa-siswa ini juga mengikuti bimbingan belajar tambahan di tempat-tempat bimbingan belajar dengan harapan mereka bisa lulus ujian nasional serta lolos seleksi untuk masuk perguruan tinggi favorit. Mereka dituntut untuk mengatur waktu mereka secara efektif guna menyeimbangkan antara aktivitas belajar dengan berbagai kegiatan siswa, baik yang berlangsung di dalam maupun di luar lingkungan sekolah (Suwardi, 2012). Padatnya jadwal antara sekolah, kegiatan ekstrakurikuler, tugas-tugas sekolah dan bimbingan belajar membuat siswa menghadapi manajemen waktu yang menantang.

Kelas XII adalah fase akhir SMA yang menjadi penentu masa depan siswa, sehingga diwarnai oleh beban akademik yang tinggi, tuntutan persiapan masa depan, dan tekanan sosial serta emosional. Meningkatnya beban pelajaran yang dijalani siswa kelas XII SMA mengakibatkan kelelahan akademik. Selain harus melewati berbagai ujian seperti ujian akhir, ujian nasional, ujian praktek untuk meraih kelulusan, mereka juga dihadapkan dengan berbagai pilihan untuk mulai memikirkan jenjang karir mereka kedepannya, entah untuk melanjutkan bekerja ataupun meneruskan pendidikan ke Perguruan Tinggi (Amanda, 2022). Tingginya tuntutan prestasi belajar yang harus dipenuhi oleh siswa menjadi pemicu timbulnya kecemasan akademik. (Yani, 2024).

Kecemasan akademik merupakan suatu keadaan psikologis yang dicirikan oleh perasaan cemas, gentar, dan ketegangan yang secara spesifik terhubung dengan proses pembelajaran, evaluasi (ujian), dan pencapaian hasil studi (Novitria, 2022). Pada siswa kelas XII SMA, kecemasan akademik sering kali meningkat karena mereka menghadapi banyak tekanan dalam waktu yang singkat. Kecemasan tersebut tidak hanya muncul ketika akan menghadapi ujian nasional saja, tetapi juga ketika akan menghadapi kuis atau ujian harian, ujian tengah semester, ujian akhir semester, maupun ujian diklat kegiatan ekstrakurikuler, mereka akan merasakan perasaan cemas atau gugup.

Academic anxiety atau kecemasan akademik adalah perasaan khawatir, tegang, atau takut yang terkait dengan tugas-tugas akademik atau lingkungan belajar yang meliputi rasa takut akan kegagalan, khawatir tentang nilai, atau merasa tertekan karena tuntutan akademis. Perasaan tertekan, takut atau stres akibat tuntutan yang harus dilaksanakan di sekolah disebut kecemasan akademik (*academic anxiety*) (O'Connor, 2008). Kecemasan akademik muncul sebagai hasil dari tekanan akademis yang berasal langsung dari proses pembelajaran, pengajaran, atau seluruh aspek yang berkaitan dengan kegiatan studi (Putri,

2022). Kecemasan merupakan suatu reaksi psikologis yang alami dan umum dialami oleh semua orang dalam situasi yang dianggap mengancam atau menekan.

Dalam kehidupan sehari-hari, kecemasan sebenarnya merupakan bagian yang wajar karena merupakan bagian dari respons alami manusia terhadap situasi tertentu. Dalam tingkat tertentu, kecemasan bersifat adaptif, artinya berguna untuk membantu seseorang lebih waspada dan siap menghadapi tantangan. Misalnya, rasa cemas sebelum ujian bisa mendorong siswa untuk belajar lebih giat, siswa yang sedikit cemas terhadap ujian biasanya akan belajar lebih awal dan lebih sungguh-sungguh, dan perasaan cemas menjadi pengingat alami bahwa tugas harus segera diselesaikan dan tanggung jawab harus dipenuhi. Namun, jika kecemasan berlangsung secara berlebihan dan terus-menerus, maka dapat berubah menjadi gangguan yang justru menghambat aktivitas dan perkembangan individu, terutama dalam konteks pendidikan.

Kecemasan yang dialami oleh para pelajar berpotensi mengganggu tercapainya target-target akademis yang telah mereka tetapkan (Variansyah, 2017). Kecemasan akademik dapat mempengaruhi konsentrasi, prestasi, dan kenyamanan siswa dalam situasi sekolah, dan dapat mengurangi kualitas hidup siswa. Kecemasan akademik sering kali meningkat intensitasnya akibat faktor-faktor seperti tekanan untuk meraih prestasi, rasa takut terhadap kegagalan, dan kebiasaan membandingkan diri dengan rekan sebaya (Prasetyaningtyas, 2022). Tingkat kecemasan yang tinggi yang dialami oleh sejumlah remaja disebabkan oleh ekspektasi dan tekanan untuk berprestasi yang tidak realistis baik dari orangtua atau dari pihak sekolah. Seiring berjalannya waktu sekolah, kecemasan akan kian memburuk setiap kali siswa menghadapi momen-momen seperti penilaian, perbandingan dengan teman sebaya, dan bagi beberapa siswa, saat mereka mengalami kegagalan (Mukhlis, 2015). Siswa yang mengalami kecemasan akan sulit berkonsentrasi saat menerima pelajaran. Pikiran mereka sering terganggu oleh kekhawatiran berlebih, sehingga tidak mampu menyerap informasi dengan baik. Akibat kurang fokus dan motivasi belajar yang rendah, prestasi siswa bisa mengalami penurunan. Mereka mungkin tidak bisa menyelesaikan tugas tepat waktu, menghindari ujian, atau tidak maksimal dalam mengerjakan soal.

Gejala yang biasa ditunjukkan oleh individu yang mengalami kecemasan yakni menjadi gelisah, sering mengalami kesulitan bernafas, sakit perut, keringat berlebihan, merasa takut pada banyak hal, sulit tidur pada malam hari, jantung berdebar-debar, mengalami mimpi buruk, dan terbangun dari tidur karena ketakutan, sulit berkonsentrasi, selalu merasa sendiri, mudah tersinggung dan mudah marah (Suarti, 2020). Gejala kecemasan yang dirasakan oleh seseorang pada umumnya adalah sama, namun gejala-gejala yang timbul saat terjadi kecemasan berbeda-beda, tergantung dari jenis kecemasan dan penyebab terjadinya kecemasan itu sendiri. Kecemasan yang tidak ditangani akan berdampak serius pada proses dan hasil pembelajaran siswa. Oleh karena itu, penting bagi

sekolah, guru, dan konselor untuk mengenali tanda-tanda kecemasan sejak dini serta menciptakan lingkungan belajar yang aman dan ramah mental. Disini sangat terlihat jelas bahwa diperlukan peran bimbingan dan konseling untuk mengurangi permasalahan tersebut.

Permasalahan akan selalu datang kepada setiap manusia. Ujian dan kesulitan merupakan bagian yang tak terpisahkan dari pengalaman setiap manusia selama mereka masih hidup (Noor, 2024). Berdasarkan Q.S. Al-Insyirah terdapat ayat yang bermaksud menjelaskan “setiap kesulitan pasti disertai atau disusul oleh kemudahan selama yang bersangkutan bertekad untuk menanggulangnya.” (Wahidah, 2020). Dapat disimpulkan dari penjelasan makna dari ayat tersebut adalah bahwa setiap individu yang memiliki masalah pasti ada jalan keluar. Maka dari itu hadirnya seorang konselor merupakan bukti nyata dari sebuah jawaban bahwa dalam setiap permasalahan pastilah ada jalan keluar, jika individu tersebut masih tidak mampu mencari jalan keluar maka masih ada orang lain yang akan menjadi penolong yaitu seperti konselor. Hal ini menegaskan bahwa konselor merupakan figur pendukung yang membantu orang-orang bermasalah untuk mengatasi dan menemukan solusi atas kesulitan mereka secara bersama-sama (Aulia, 2018 ).

Lebih dari 230 juta penduduk Indonesia (sekitar 87% dari total populasi) adalah pemeluk agama Islam (Achyar, 2015). Indonesia menduduki peringkat pertama dalam jumlah populasi Muslim, bahkan mengungguli negara-negara di Timur Tengah seperti Arab Saudi, Iran, atau Mesir. Pelajar di tingkat SMA di sekolah Indonesia mayoritas besar berasal dari latar belakang Islam baik di sekolah negeri maupun swasta umum. Berdasarkan jumlah diatas maka alangkah baiknya jika pemberian layanan bimbingan dan konseling dipadukan dengan nilai-nilai Islam. Hal inilah yang menjadi acuan bahwa pentingnya bimbingan dan konseling berbasis nilai-nilai Islam. Hal ini dimaksudkan untuk menyeimbangi mayoritas masyarakat Indonesia yang bergaama Islam agar tidak timpang sebelah. Selain itu agar pengimplementasian program bimbingan dan konseling berjalan sejajar dan sejalan dengan masyarakat muslim. Sehingga umat Islam memiliki pedoman tersendiri dalam memecahkan permasalahan melalui pelayanan bimbingan dan konseling yang berbasis nilai-nilai Islam.

Berdasarkan latar belakang diatas, dapat dibentuk suatu rumusan masalah sebagai berikut:

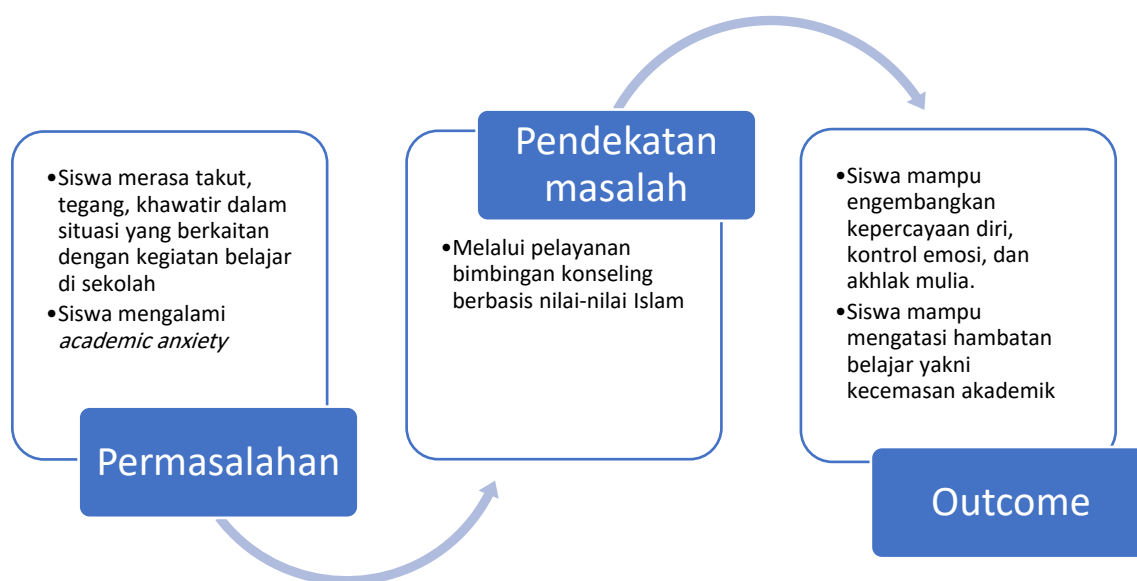
1. Bagaimana kondisi kecemasan siswa kelas XII di SMA Al Muhafizhoh?
2. Bagaimana proses bimbingan konseling bermuatan nilai Islam mengatasi kecemasan siswa kelas XII di SMA Al Muhafizhoh?

Sebagaimana setiap penelitian biasanya memiliki tujuan tertentu. Maka berdasarkan rumusan masalah yang telah disebutkan diatas dapat dinyatakan tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui kondisi kecemasan siswa kelas XII di SMA Al Muhafizhoh.

2. Untuk mengetahui proses bimbingan konseling bermuatan nilai Islam mengatasi kecemasan siswa kelas XII di SMA Al Muhafizhoh.

Untuk mengatasi permasalahan utama yakni *academic anxiety*, dimana siswa merasa takut, tegang, khawatir dalam situasi yang berkaitan dengan kegiatan belajar di sekolah, maka diperlukan sebuah program layanan bimbingan konseling berbasis nilai-nilai Islam. Bimbingan konseling berbasis nilai-nilai Islam adalah layanan bimbingan konseling yang menggunakan prinsip-prinsip ajaran Islam sebagai pendekatan utama dalam membantu individu menyelesaikan masalah hidup, termasuk mengelola dan meredakan kecemasan. Dalam konteks sekolah, pendekatan ini sangat relevan karena mayoritas siswa di Indonesia berlatar belakang agama Islam. Skema dari pendekatan pemecahan masalah digambarkan dalam gambar berikut:



**Gambar 1. Skema pendekatan pemecahan masalah**

Keunggulan dan pembaruan dari penelitian ini adalah berisi tentang bagaimana sebuah strategi pendekatan mampu memberikan dampak terhadap permasalahan yang diangkat. Sehingga hasil dari penelitian ini dapat menjadi referensi langsung bagi konselor atau guru bimbingan dan konseling dalam merancang program bimbingan konseling berbasis nilai-nilai Islam di sekolah. Terdapat beberapa penelitian terdahulu yang membahas *academic anxiety* atau kecemasan akademik diantaranya:

1. Peran guru bimbingan dan konseling dalam mengatasi kecemasan siswa menghadapi ujian Nasional di SMP Negeri 9 Banda Aceh (Maulina, 2017). Kesimpulan penelitian menunjukkan intervensi Guru Bimbingan dan Konseling (BK) untuk mengatasi kecemasan siswa menjelang Ujian Nasional mencakup pemanggilan siswa yang teridentifikasi cemas, pemberian motivasi akademis yang berkelanjutan, pelaksanaan layanan konseling individual dan klasikal, serta

diseminasi kiat dan metode belajar yang efektif. Oleh karena itu, di SMP Negeri 9 Banda Aceh, Guru BK menjalankan fungsi multidimensi sebagai fasilitator strategi belajar yang komprehensif, pemecah kesulitan siswa, dan sumber dukungan emosional guna mereduksi tingkat kecemasan akademik siswa.

2. Program Layanan Bimbingan dan Konseling untuk Mengatasi Kecemasan Berbicara Siswa Depan Kelas (Lilis, 2023). Dengan hasil penelitian untuk mengatasi kecemasan berbicara siswa di depan kelas, yaitu teknik CBT, REBT dan relaksasi. Kesimpulan menunjukkan bahwa layanan Bimbingan dan Konseling (BK) sangat penting karena menyediakan berbagai intervensi terstruktur (seperti konseling individu/kelompok dan teknik CBT/REBT/Relaksasi). Peran utama intervensi ini adalah mengembangkan keterampilan sosial-emosional siswa sekaligus mengurangi ketakutan mereka saat harus berbicara di depan umum.

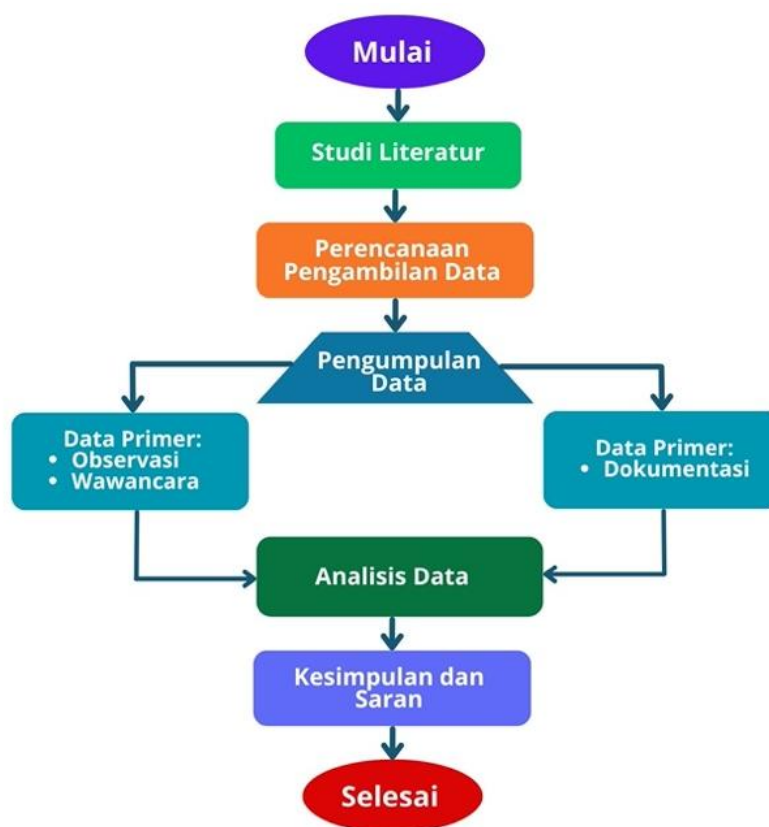
Kebaruan dari penelitian ini adalah penelitian ini tidak hanya melihat kecemasan dari sisi psikologis, tetapi juga dari pendekatan nilai-nilai Islam, sehingga hasilnya lebih komprehensif dan berakar pada budaya lokal religius. Karena mayoritas siswa SMA di Indonesia berlatar agama Islam, penelitian ini sangat kontekstual dan aplikatif dalam lingkungan pendidikan nasional.

## **METODE PENELITIAN**

Metode yang digunakan Dalam Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan menggunakan metode deskriptif analitik. Metode deskriptif analitik menggambarkan keadaan yang sedang berlangsung pada saat penelitian berdasarkan fakta yang ada (Nazir, 1988). Metode kualitatif berusaha memahami dan menafsirkan makna suatu peristiwa interaksi tingkah laku manusia dalam situasi tertentu menurut perspektif peneliti sendiri (Gunawan, 2022). Penelitian kualitatif dimaksudkan untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian seperti perilaku, persepsi, motivasi maupun tindakan dalam bentuk kata-kata dan bahasa pada suatu situasi khusus yang alamiah. Penelitian yang dilakukan mendeskripsikan bentuk kecemasan dan proses pelayanan Bimbingan konseling berbasis nilai-nilai Islam untuk mengatasi Kecemasan siswa SMA.

Langkah-langkah penelitian ini dimulai dengan identifikasi masalah. Peneliti mengamati masalah yang menarik untuk diteliti dan merumuskan tujuan penelitian. Kemudian peneliti melakukan kajian literatur. Peneliti mengumpulkan teori-teori dan hasil penelitian terdahulu yang relevan serta menjadi dasar menyusun fokus, pertanyaan penelitian, dan landasan konseptual. Subjek penelitian atau informan ditentukan menggunakan purposive sampling yakni memilih informan yang terlibat dan mengalami langsung dalam fenomena tersebut. Jumlah informan fleksibel untuk mendapatkan kedalaman data yang dikejar. Data yang dikumpulkan berupa data primer dan sekunder.

Data primer mencakup kegiatan observasi dan wawancara mendalam. Sedangkan data sekunder adalah dokumentasi yakni suatu cara pengumpulan data yang menghasilkan catatan penting yang berhubungan dengan masalah yang diteliti sehingga akan diperoleh data yang lengkap dan bukan berdasarkan perkiraan (Suwandi., 2008). Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan metode Miles dan Huberman, kegiatannya yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan (Annisa, 2023).<sup>24</sup> Penarikan kesimpulan yang dilakukan berdasarkan data-data yang telah dikumpulkan dari lapangan yang sudah melalui tahap reduksi. Dibawah ini adalah gambaran dari langkah-langkah penelitian kualitatif.



Gambar 2. Diagram Alir Penelitian

Hasil yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebuah artikel yang menjadi rujukan praktis yang memberikan wawasan dan strategi konkret bagi guru Bimbingan Konseling (BK) dalam memberikan layanan konseling berbasis nilai-nilai Islam di sekolah.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Hasil Penelitian

## **A. Gambaran Umum Academic Anxiety Siswa Kelas XII di SMA Al Muhafizhoh**

Berdasarkan hasil wawancara terhadap konselor SMA Al Muhafizhoh Blitar yakni Ibu Rizky Maulina, menjelaskan bahwa kecemasan siswa kelas XII yang paling utama adalah ketika mereka akan dihadapkan dengan tes ujian akhir sekolah dan seleksi masuk Perguruan Tinggi Negeri. Lebih lanjut beliau menjelaskan bahwa kecemasan muncul karena siswa merasa belum siap, baik secara materi maupun mental. Kurangnya sosialisasi dan waktu persiapan yang singkat dapat memicu munculnya kecemasan siswa. Selain itu bagi siswa kelas XII, penambahan jenis tes TKA merupakan syarat penting sebagai tes penentu diterima dan tidaknya di Perguruan Tinggi Negeri. Kecemasan siswa kelas XII timbul karena mereka khawatir tidak mampu memenuhi standar nilai yang dibutuhkan untuk masuk ke perguruan tinggi yang diharapkan.

Hasil wawancara dengan 2 siswa bernama samaran Bunga dan Madu siswa kelas XII SMA Al Muhafizhoh Blitar, menjelaskan bahwa penyebab terbesar munculnya kecemasan adalah mereka terbebani dan merasa takut membuat orang tua mereka kecewa jika hasil tes seleksi masuk PTN tidak sesuai harapan. Mereka merasa khawatir karena kurang memiliki kompetensi yang dibutuhkan untuk menaklukkan persoalan-persoalan dalam TKA. Mereka juga menjelaskan bahwa mereka terbiasa dengan metode belajar hafalan yang menguji daya ingat, sedangkan dalam TKA lebih ke pemahaman mendalam serta kemampuan penalaran. Bunga memaparkan lebih lanjut ketika memikirkan mengenai seleksi masuk ke perguruan tinggi impian, ia sering merasa sakit perut dan kadang sampai sesak nafas. Madu menambahkan bila ia memikirkan seleksi masuk PTN, ia merasa pusing dan kadang hingga jantung berdebar-debar. Pada saat gejala kecemasan muncul, mereka memilih untuk tidak mengikuti kegiatan pembelajaran di kelas, mereka mengatakan memilih beristirahat di UKS agar tidak menambah beban pikiran mereka. Mereka berdua juga sependapat bahwa tekanan terbesar mereka disebabkan karena tuntutan dan ekspektasi yang tinggi dari orang tua yang menginginkan anak-anaknya melanjutkan studi lanjut di perguruan tinggi tertentu yang diharapkan. Mereka merasa terbebani dan merasa takut apabila hasil TKA tidak sesuai harapan yang nantinya akan membuat orang tua mereka kecewa.

Hasil pra-intervensi mengindikasikan bahwa siswa kelas XII SMA Al Muhafizhoh Blitar menghadapi tingkat kecemasan akademik yang beragam, dengan mayoritas terkonsentrasi pada intensitas sedang hingga tinggi, khususnya menjelang pelaksanaan Ujian Sekolah dan fase persiapan seleksi masuk perguruan tinggi. Kecemasan ini dipicu oleh beban ekspektasi yang tinggi dari orang tua, tekanan Ujian Sekolah dan fase persiapan seleksi masuk perguruan tinggi yang saat ini terdapat penambahan TKA. Dampak yang ditunjukkan dari gejala kecemasan diwujudkan dalam bentuk fisik dan perilaku siswa, yang tampak melalui kesulitan tidur, keluhan fisik (seperti sakit perut, sesak nafas, pusing atau jantung berdebar), serta muncul perilaku penghindaran terhadap belajar.

## **B. Implementasi Bimbingan Konseling Berbasis Nilai-nilai Islam**

Berdasarkan hasil wawancara dengan konselor SMA Al Muhafizhoh Blitar yakni Ibu Rizky Maulina, Konselor di Sekolah berbasis pesantren memiliki fungsi yang lebih dibanding ketika bertugas di sekolah umum. Selain fokus pada perkembangan akademik dan karier, peran konselor di sekolah berbasis Pesantren adalah membina akhlak, moral, dan spiritual siswa sesuai dengan syariat Islam. Layanan konseling yang diberikan diwajibkan mengintegrasikan nilai-nilai Islam yang diwujudkan menggunakan konsep tawakal. Bahkan, proses konseling juga mencakup Terapi Spiritual dengan memanfaatkan ibadah (seperti Dzikir, Sholat, dan membaca ayat-ayat suci Al-Qur'an) sebagai sarana relaksasi dan ketenangan jiwa.

Konselor menjelaskan terapi spiritual merupakan terapi yang paling sering diterapkan dalam hal apapun termasuk untuk mengurangi kecemasan akademik siswa. Siswa diberikan pemahaman untuk menjadikan Dzikir seperti memperbanyak membaca *Istighfar* sebagai rutinitas harian untuk menetralkan pikiran-pikiran negative agar menjadi lebih tenang. Kemudian konselor juga menjelaskan bahwa sekolah ini merupakan sekolah berbasis pesantren, sehingga sholat malam Tahajud dan dan sholat Dhuha rutin dilaksanakan secara berjama'ah. Kegiatan ini bertujuan untuk membimbing siswa menyerahkan usaha dan hasil akhir mereka kepada Tuhan setelah melalui berbagai upaya maksimal (*ikhtiar*). Sementara itu, Sholat Dhuha diterapkan sebagai disiplin spiritual pagi hari yang bertujuan meningkatkan optimisme dan keyakinan dalam menjemput keberkahan dalam setiap aktivitas.

Terapi spiritual berikutnya yaitu membaca ayat-ayat suci Al-Qur'an. Menurut pemaparan oleh konselor SMA Al Muhafizhoh, kegiatan yang telah menjadi sebuah rutinitas membaca Al-Qur'an bertujuan untuk mencapai ketenangan jiwa. Sebab bagi umat Islam, membaca ayat-ayat suci Al-Qur'an diyakini sebagai penawar bagi penyakit hati dan jiwa. Rutinitas ini akan menghasilkan efek relaksasi, menstabilkan emosi, dan menurunkan kecemasan. Hal ini akan sangat membantu siswa untuk mengatasi kecemasan (*anxiety*), sehingga membuat mereka merasa lebih damai dan tidak mudah terbebani oleh tekanan dari luar.

Lebih lanjut Ibu Rizky menuturkan bahwa salah satu implementasi Bimbingan Konseling berbasis nilai Islam adalah penekanan pada konsep Tawakal. Namun konsep tawakal yang diajarkan konselor bukan sebagai sikap yang pasif, melainkan sebagai strategi untuk mencapai tingkat penerimaan diri yang baik. Penerapan konsep tawakal ini bertujuan untuk mentransfer seluruh beban kecemasan mereka untuk diserahkan kepada sang pencipta Allah SWT. Konselor membimbing siswa yang merasa cemas dan takut untuk merumuskan ulang pemikiran mereka. Contohnya adalah "Saya telah berusaha berupaya belajar dengan sebaik mungkin, namun kini hasilnya saya serahkan sepenuhnya kepada kehendak Allah. Karena apapun hasilnya, saya yakin itu semua adalah yang terbaik untuk saya." Kemudian lebih lanjut contoh yang lain adalah Ketika siswa merasa kecewa karena

tidak lolos tes seleksi adalah dengan mengatakan “mungkin Allah telah merencanakan segalanya, mungkin jika diterima disana , PTN itu bukan yang terbaik untuk saya, karena segala sesuatu yang dipaksakan akan menjadi tidak baik, bisa jadi saya tidak mampu dengan tuntutan disana dan berujung DO”.

## 2. Pembahasan

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa praktik-praktik spiritual seperti terapi Dzikir, pelaksanaan sholat Tahajud dan sholat Dhuha berfungsi sebagai mekanisme coping yang sangat efektif. Secara spesifik, terapi Dzikir terutama memperbanyak bacaan istighfar, terbukti mampu meredakan sistem saraf otonom. Dalam pandangan Bimbingan Konseling berbasis Nilai-nilai Islam, dzikir bertindak sebagai penstabil *nafs* (jiwa) dari tekanan emosional (Ancok, 2020). Pengulangan pembacaan kalimat suci ini merupakan salah satu teknik relaksasi agar individu merasa lebih tenang dan fokus sehingga mampu mengalihkan dari penyebab timbulnya kecemasan. Sementara itu, amalan Sholat Malam (Tahajud) dan Sholat Dhuha yang dilaksanakan secara rutin akan membentuk struktur dan kedisiplinan spiritual. Sholat Tahajud diyakini dapat meningkatkan hormon endorfin dan mengurangi kortisol (hormon stres), yang secara fisiologis membantu meredakan kecemasan (Yusuf S. L., 2018 ). Lebih jauh lagi, ibadah-ibadah ini menumbuhkan rasa kebermaknaan hidup, kestabilan emosi diri dan koneksi spiritual, sehingga rutinitas ini akan mampu memperkuat hubungan individu dengan Tuhan. Ketika sudah merasa terdapat koneksi antara individu dengan Tuhannya, maka individu tersebut akan mendapatkan rasa aman serta muncul motivasi dari dalam diri. Dengan adanya perasaan damai, adanya koneksi, dan motivasi ini berfungsi sebagai perisai yang membuat siswa menjadi lebih tangguh dan tidak mudah menyerah meskipun berada di bawah tekanan psikologis yang berat.

Implementasi Bimbingan Konseling berbasis nilai-nilai Islam menawarkan kerangka holistik untuk menanggulangi kecemasan akademik. Berbeda dari pendekatan konvensional, intervensi di SMA Al Muhafizhoh menggabungkan praktik ibadah seperti dzikir, sholat dan membaca ayat suci Al-Qur'an. Integrasi praktik spiritual di SMA Al Muhafizhoh mengadopsi teknik Restrukturisasi Kognitif yang terdapat dalam Cognitive Behavioral Therapy (CBT) yang secara spesifik berfokus pada perubahan pola pikir disfungsi (Beck, 1995). Dalam konteks ini restrukturisasi kognitif diperkuat oleh penanaman konsep Tawakal yang diintegrasikan untuk memperkuat perubahan pola pikir. Tawakal secara efektif memberikan siswa pengetahuan mengenai dasar keimanan untuk menerima pemikiran alternatif yang lebih konstruktif dan berlandaskan keimanan. Hal ini akan mengurangi kecenderungan individu memunculkan pikiran-pikiran lain yang bisa memperburuk masalah.

## KESIMPULAN

Kesimpulan ini mencakup temuan utama mengenai kecemasan akademik siswa dan efektivitas implementasi Bimbingan Konseling (BK) berbasis nilai-nilai Islam di SMA Al Muhafizhoh Blitar. Mayoritas siswa kelas XII mengalami kecemasan akademik pada intensitas sedang hingga tinggi, terutama menjelang Ujian Sekolah dan seleksi masuk Perguruan Tinggi Negeri (PTN) yang melibatkan penambahan jenis tes TKA. Kecemasan yang timbul dipicu oleh beban dan ekspektasi tinggi dari orang tua terkait hasil seleksi PTN, serta ketakutan akan kekecewaan orang tua. Dampak dari kecemasan yang dialami siswa yakni muncul gejala fisik seperti sakit perut, sesak napas, pusing dan jantung berdebar serta adanya perilaku penghindaran terhadap kegiatan belajar yang ditunjukkan untuk memilih beristirahat di UKS. BK di sekolah ini mengintegrasikan nilai-nilai Islam melalui konsep Tawakal dan Terapi Spiritual (Dzikir, Sholat Tahajud, Sholat Dhuha, dan membaca Al-Qur'an).

Terapi Dzikir (Istighfar) berfungsi sebagai teknik relaksasi yang efektif untuk meredakan sistem saraf otonom dan menstabilkan *nafs* (jiwa) dari tekanan emosional untuk mengalihkan pikiran negatif. Sholat Tahajud dan Dhuha berfungsi untuk membentuk disiplin spiritual yang diyakini secara fisiologis mampu meningkatkan hormon endorfin (hormone kebahagiaan) dan mengurangi kortisol (hormon stres), serta menumbuhkan rasa kebermaknaan hidup dan koneksi spiritual. Dengan rutinitas membaca ayat suci Al-Qur'an bertujuan sebagai penawar hati dan jiwa yang menghasilkan efek relaksasi dan menstabilkan emosi. Bentuk-bentuk terapi spiritual tersebut diperkuat dengan penerapan konsep Tawakal. Konsep ini diajarkan sebagai sikap aktif (bukan pasif) yang diimplementasikan untuk melakukan Restrukturisasi Kognitif. Dengan konsep ini Konselor membimbing siswa untuk merumuskan ulang pemikiran disfungsi menjadi pemikiran alternatif yang konstruktif, seperti keyakinan bahwa hasil akhir adalah yang terbaik dari Allah SWT setelah berusaha dan berupaya secara maksimal (*ikhtiar*).

Secara keseluruhan, pengimplementasian nilai-nilai Islam dan pelayanan Bimbingan Konseling bertujuan untuk menciptakan rasa aman, damai, adanya koneksi dengan Allah SWT, serta memunculkan motivasi dalam diri. Hal ini yang pada akhirnya akan memperkuat siswa menjadi sosok yang lebih tangguh dalam menghadapi tekanan psikologis yang berat. Selain itu juga akan menumbuhkan rasa dalam diri siswa bahwa dalam kehidupan ini siswa memiliki tujuan yang lebih besar daripada sekadar urusan dunia contohnya seperti ujian. Dan hal ini akan membantu siswa menjadi tidak khawatir maupun cemas dalam menghadapi kegagalan kecil, justru dari kegagalan itu mereka akan bangkit melalui alternatif pola pikir yang sehat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Achyar, M. (2015). Indonesia sebagai tujuan halal tourism. . *Dipetik Agustus*, 5(5).
- Amanda, P. C. (2022). Studi Kasus: Kelelahan (Burnout) Akademik Pada Siswa Kelas XII Pasca Kematian Orangtua. . *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(7), 127-137.
- Ancok, D. &. (2020). *Psikologi Islam: Solusi Spiritual untuk Permasalahan Psikologis*. Jakarta: Pustaka Pelajar.

- Andrew, A. (2016). Pembuatan Sistem Informasi Geografis Pencarian Sekolah Menengah Atas Dan Sekolah Menengah Kejuruan di Kota Surabaya Berbasis Android. *CALYPTRA*, 4(2), .
- Annisa, I. S. (2023). Analisis faktor penyebab kesulitan siswa dalam pembelajaran tematik dengan menggunakan metode Miles dan Huberman di kelas IV SD Negeri 060800 Medan Area. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(2), 6460-6.
- Aulia, A. R. (2018 ). Kerangka Konseptual Konseling Kelompok Berbasis Islam. . *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam*, 1(2).
- Beck, A. T. (1995). Cognitive therapy: Past, present, and future. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 63(3), , 390-394.
- Deantri, F. &. (2020). Proporsi stres dan gejala psikosomatik pada siswa kelas xii sekolah menengah atas di Kota Denpasar. . *Jurnal Bios Logos*, 10(1), 27-33.
- Gunawan, I. (2022). *Metode Penelitian Kualitatif: teori dan praktik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Lilis, L. &. (2023). Program layanan bimbingan dan konseling untuk mengatasi kecemasan berbicara siswa depan kelas. . *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 5(3), 1253-1260.
- Maulina, I. (2017). Peran Guru Bimbingan dan Konseling dalam Mengatasi Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Nasional di SMP Negeri 9 Banda Aceh . *Doctoral dissertation, UIN Ar-Raniry Banda Aceh*.
- Mukhlis, H. &. (2015). Pelatihan kebersyukuran untuk menurunkan kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa SMA. . *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 1(3), 203-215.
- Nazir, M. ( 1988). *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Novitria, F. &. ( 2022). Perbedaan kecemasan akademik pada mahasiswa baru jurusan psikologi ditinjau dari jenis kelamin.
- Noor, A. A. ( 2024). Menghadapi Ujian Kehidupan dengan Meyakini Surah Al-Insyirah. . *Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*, 3(2), 36-42.
- O'Connor, F. (2008). Frequently asked questions about academic anxiety. *New York: The Rosen Publishing Group*.
- Prasetyaningtyas, W. E. (2022). Kecemasan Akademik Siswa di Sekolah: Suatu Tinjauan Singkat. . *Journal of Learning and Instructional Studies*, 2(3), 107-114.
- Putri, N. K. (2022). Efektivitas konseling rebt pendekatan teknik self-talk untuk menurunkan tingkat kecemasan akademik siswa kelas X SMAN "A" denpasar. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 8(2), 215-223.
- Saputra, D. S. (2018). Perkembangan spiritual remaja sma dharma putra. . *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 16(02).
- Suarti, N. K. (2020). Layanan informasi dalam rangka meminimalisir kecemasan akademik siswa. . *Jurnal Pengabdian UNDIKMA*, 1(2), 111-117.
- Suwandi., B. (2008). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

- Suwardi, D. R. ( 2012). Faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar siswa kompetensi dasar ayat jurnal penyesuaian mata pelajaran akuntansi kelas XI IPS di SMA Negeri 1 Bae Kudus. *Economic Education Analysis Journal*, 1(2).
- Variansyah, V. &. (2017). Hubungan orientasi tujuan performa dengan kecemasan akademik pada siswa kelas X di SMA negeri “A” Semarang. . *Jurnal Empati*, 6(1), 419-424.
- Wahidah, E. Y. (2020). Resiliensi perspektif al Quran. . *Jurnal Islam Nusantara*, 2(1), 105-120.
- Yani, S. (2024). Efektivitas Layanan Konseling Individual Pendekatan Psikoanalisis Klasik untuk Menurunkan Kecemasan Akademik Siswa IQ Superior. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 9(1).
- Yusuf, P. M. (2018). Hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku prososial pada siswa sekolah menengah atas. *Jurnal Empati*. 6(3), 98-104.
- Yusuf, S. L. (2018 ). *Bandung*. Kesehatan mental: perspektif psikologis dan agama: PT Remaja Rosdakarya.