



Layanan Bimbingan Konseling Islami dalam Menangani Kecemasan Akademik Siswa di MAN 1 Tabalong

Nurhayati

Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah Syekh Muhammad Nafis Tabalong, Indonesia

Email: nurhayati@stitnafistabalong.ac.id

Abstract

Academic anxiety is one of the psychological problems commonly experienced by madrasah students and has a significant impact on their academic performance and mental well-being. At MAN 1 Tabalong, this phenomenon is evident through symptoms such as excessive fear of exams, lack of self-confidence, and emotional pressure during learning activities. This study focuses on the implementation of Islamic Guidance and Counseling services in helping students cope with academic anxiety. The objective of this research is to describe the forms of Islamic counseling applied, analyze the counselor's strategies in addressing academic anxiety, and examine the effectiveness of spiritual approaches in the counseling process. This research employs a qualitative approach with a descriptive research type. Data were collected through observation, in-depth interviews, and documentation involving guidance counselors, students, and homeroom teachers. The findings reveal that Islamic counseling services at MAN 1 Tabalong are integrated with Islamic values such as patience (sabr), reliance on God (tawakkal), remembrance (dzikr), and the recitation of Qur'anic verses as a form of spiritual therapy. The counseling strategies include individual and group approaches that emphasize self-concept strengthening and inner calmness. The study concludes that Islamic guidance and counseling services are effective in helping students manage academic anxiety while also shaping religious character that enables them to face academic pressures in a healthier and more productive manner.

Keywords: *Services, Islamic Counseling Guidance, and Students' Academic Anxiety.*

Abstrak

Kecemasan akademik merupakan salah satu permasalahan psikologis yang kerap dialami siswa madrasah dan berdampak pada penurunan prestasi belajar serta kesejahteraan mental. Di lingkungan MAN 1 Tabalong, fenomena ini terlihat dari munculnya berbagai gejala seperti rasa takut berlebihan terhadap ujian, kurangnya kepercayaan diri, dan tekanan emosional dalam kegiatan pembelajaran. Penelitian ini memfokuskan kajiannya pada implementasi layanan Bimbingan Konseling Islami dalam membantu siswa menghadapi kecemasan akademik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan bentuk layanan konseling Islami yang diterapkan, menganalisis strategi konselor dalam menangani kecemasan akademik siswa, serta mengungkapkan efektivitas pendekatan spiritual dalam proses konseling. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi terhadap guru BK, siswa, dan wali kelas. Hasil penelitian

menunjukkan bahwa layanan konseling Islami di MAN 1 Tabalong telah terintegrasi dengan nilai-nilai keislaman seperti sabar, tawakal, dzikir, dan pembacaan ayat Al-Qur'an sebagai terapi spiritual. Strategi konseling mencakup pendekatan individual dan kelompok dengan penguatan konsep diri dan ketenangan batin siswa. Simpulan dari penelitian ini adalah bahwa layanan bimbingan konseling Islami terbukti efektif dalam membantu siswa mengelola kecemasan akademik serta membentuk karakter religius yang mampu menghadapi tekanan belajar secara lebih sehat dan produktif.

Kata Kunci: *Layanan, Bimbingan Konseling Islami, dan Kecemasan Akademik Siswa.*

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu aspek penting dalam pembangunan manusia yang bertujuan membentuk pribadi yang utuh secara intelektual, emosional, dan spiritual. Undang-Undang Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003 menyatakan bahwa pendidikan nasional bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman, bertakwa, dan berakhlak mulia. Oleh karena itu, pendidikan tidak hanya menekankan aspek akademik semata, tetapi juga mencakup pengembangan kepribadian dan kesehatan mental siswa.

Dalam konteks madrasah, pendidikan tidak hanya berorientasi pada pencapaian akademik, tetapi juga membentuk karakter siswa yang religius dan berakhlak. MAN 1 Tabalong sebagai lembaga pendidikan Islam memiliki tanggung jawab besar dalam mewujudkan tujuan tersebut. Di sinilah integrasi antara nilai-nilai keislaman dan sistem pendidikan menjadi penting dalam mendukung siswa menghadapi tantangan akademik secara seimbang. Menurut Wahid, pendidikan Islam harus mampu menanamkan nilai spiritual dalam setiap proses pembelajaran agar siswa memiliki daya tahan mental dalam menghadapi tekanan pendidikan.¹

Pendidikan yang mengabaikan aspek psikologis dan spiritual siswa dapat menyebabkan ketidakseimbangan dalam perkembangan peserta didik. Kecemasan, stres, dan tekanan akademik menjadi ancaman yang nyata bagi keberhasilan pendidikan apabila tidak ditangani dengan pendekatan yang tepat dan menyeluruh. Maka dari itu, pendekatan pendidikan yang memadukan aspek akademik dan bimbingan spiritual sangat dibutuhkan, khususnya di lingkungan sekolah berbasis Islam.

Pembelajaran adalah proses yang kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik dari guru, siswa, maupun lingkungan. Dalam praktiknya, pembelajaran yang terlalu menekankan pencapaian akademik, nilai, dan hasil ujian sering kali menyebabkan tekanan dan kecemasan pada siswa. Siswa dituntut untuk selalu berprestasi, bersaing, dan memenuhi ekspektasi orang tua maupun sekolah, yang pada akhirnya dapat memicu gangguan psikologis seperti kecemasan akademik.

Menurut Marjohan, proses belajar yang penuh tekanan dapat membuat siswa merasa tidak nyaman, tidak percaya diri, dan mengalami kecemasan saat menghadapi ujian atau tugas sekolah. Hal ini diperparah apabila guru dan sistem pendidikan tidak memperhatikan kesejahteraan emosional siswa. Pembelajaran

¹L.A. Wahid, *Buku Ajar Pengantar Bimbingan dan Konseling Islam*, (Lombok Barat: CV. Alfa Press, 2022), h. 12.

yang efektif seharusnya memberikan ruang bagi siswa untuk berkembang secara mental dan emosional, bukan hanya sebagai penghafal materi atau pengejar nilai.²

Di MAN 1 Tabalong, sebagai lembaga pendidikan Islam, seharusnya proses pembelajaran juga mempertimbangkan kondisi psikologis siswa. Integrasi pendekatan pembelajaran yang ramah siswa dan berbasis nilai-nilai Islami dapat membantu mengurangi tekanan akademik. Maka penting bagi guru dan sekolah untuk menciptakan suasana belajar yang sehat, menyenangkan, dan mendukung kondisi mental siswa, termasuk dengan menyediakan layanan konseling yang relevan.

Bimbingan konseling adalah layanan penting dalam dunia pendidikan yang bertujuan membantu siswa memahami dirinya, mengatasi masalah, serta mengembangkan potensi secara optimal. Dalam konteks madrasah, pendekatan yang digunakan idealnya adalah bimbingan konseling Islami, yakni layanan yang mengintegrasikan prinsip-prinsip konseling dengan nilai-nilai Islam. Menurut Fahyuni, bimbingan konseling Islami tidak hanya fokus pada penyelesaian masalah, tetapi juga sebagai media pembinaan akhlak dan penguatan spiritual siswa.³

Layanan bimbingan konseling Islami sangat relevan diterapkan di MAN 1 Tabalong, karena mampu memberikan dukungan emosional sekaligus spiritual. Konseling Islami menekankan pentingnya sabar, tawakal, syukur, serta mengajak siswa untuk menyandarkan diri kepada Allah dalam menghadapi persoalan, termasuk kecemasan akademik. Dalam hal ini, konselor berperan sebagai fasilitator yang tidak hanya memahami psikologi siswa, tetapi juga mendekatkannya pada ajaran Islam.

Sebagaimana dijelaskan Wahid, bimbingan konseling Islami tidak hanya membantu siswa menyelesaikan masalah, tetapi juga membina kepribadian yang kokoh, sabar, dan siap menghadapi tantangan hidup. Pendekatan ini sangat penting untuk siswa madrasah yang tidak hanya membutuhkan solusi psikologis, tetapi juga sentuhan spiritual yang membentuk karakter Islami.⁴

Kecemasan akademik merupakan fenomena psikologis yang sering dialami siswa ketika menghadapi tekanan belajar, ujian, atau tuntutan prestasi akademik. Siswa merasa khawatir berlebihan terhadap kegagalan, merasa tidak mampu memenuhi harapan, atau takut menghadapi penilaian dari guru dan orang tua. Hal ini dapat menurunkan motivasi belajar, konsentrasi, bahkan prestasi akademik siswa.

Penelitian oleh Rachmat dkk., menyebutkan bahwa kecemasan akademik pada siswa muslim umumnya berkaitan dengan tekanan nilai, ekspektasi tinggi, serta kurangnya manajemen waktu. Dalam kondisi seperti ini, siswa membutuhkan pendekatan khusus untuk mengelola kecemasan, salah satunya melalui pendekatan religius yang menenangkan jiwa dan memberi makna dalam proses belajar.⁵

MAN 1 Tabalong sebagai sekolah berbasis Islam tentunya tidak lepas dari fenomena ini. Banyak siswa mengalami tekanan menjelang ujian akhir, tugas yang

²Marjohan, *Psikologi Pendidikan*, (Padang: UNP Press, 2019), h. 35.

³E.F. Fahyuni, *Buku Ajar Bimbingan dan Konseling Islami di Sekolah*, (Sidoarjo: Umsida Press, 2018), h. 96.

⁴L.A. Wahid, *Buku Ajar Pengantar . . .*, h. 49.

⁵K.A.F. Rachmat, M.F. Aziz, S.F. Innayah, & Y. Rahmatullah, "Kecemasan Akademik dalam Perspektif Mahasiswa Muslim." *Ihsanika: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, Vol. 4, No. 1, (2023), h. 67.

menumpuk, atau bahkan kegagalan akademik yang membuat mereka cemas. Jika dibiarkan tanpa penanganan, hal ini dapat memengaruhi kualitas pembelajaran dan kesehatan mental siswa. Oleh karena itu, layanan bimbingan konseling Islami menjadi solusi strategis dalam menangani kecemasan akademik secara komprehensif.

Al-Qur'an memberikan panduan dalam mengelola kecemasan dan tekanan batin. Dalam QS. Ar-Ra'du ayat 28 Allah berfirman:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Ayat ini menunjukkan bahwa ketenangan hati, termasuk dalam menghadapi tekanan akademik, dapat dicapai melalui pendekatan spiritual yakni dzikir dan mendekatkan diri kepada Allah. Maka dari itu, layanan konseling Islami sangat relevan karena menyentuh dimensi spiritual siswa.

METODE PENELITIAN

Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Penelitian kualitatif bertujuan untuk memahami makna, pandangan, serta pengalaman partisipan secara mendalam, dalam konteks alami. Dalam konteks ini, peneliti berupaya menggali dan memahami bagaimana layanan bimbingan konseling Islami diterapkan di MAN 1 Tabalong dalam menangani kecemasan akademik siswa. Pendekatan studi kasus dipilih karena permasalahan yang diteliti bersifat spesifik dan mendalam, yaitu fokus pada praktik layanan konseling Islami dalam setting sekolah tertentu. Menurut Moleong, pendekatan kualitatif digunakan untuk menafsirkan fenomena sosial berdasarkan perspektif partisipan, serta menggambarkan realitas secara alami dan kontekstual.⁶ Oleh karena itu, penelitian ini lebih menekankan pada makna subjektif dan proses, bukan sekadar angka atau statistik. Penelitian jenis ini memungkinkan peneliti untuk menangkap nuansa, interaksi, dan pola-pola layanan bimbingan Islami yang berpengaruh terhadap kondisi psikologis siswa, khususnya dalam hal kecemasan akademik.

Subjek dan Objek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah pihak-pihak yang terlibat secara langsung maupun tidak langsung dalam pelaksanaan layanan bimbingan konseling Islami di MAN 1 Tabalong. Subjek utamanya meliputi guru bimbingan dan konseling (konselor sekolah), wali kelas, serta beberapa siswa yang mengalami kecemasan akademik. Pemilihan subjek dilakukan secara purposive, yaitu dipilih berdasarkan pertimbangan tertentu sesuai kebutuhan data. Objek penelitian ini adalah layanan bimbingan konseling Islami, baik dalam bentuk program, metode, materi, maupun implementasi praktiknya dalam menangani kecemasan akademik. Menurut Sugiyono, pemilihan subjek dalam penelitian kualitatif tidak ditentukan secara statistik, melainkan berdasarkan relevansi dan kedalaman informasi yang

⁶Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2019), h. 6.

dapat diberikan oleh subjek tersebut.⁷ Oleh karena itu, kehadiran siswa yang mengalami kecemasan, serta konselor yang memiliki pengalaman dalam memberikan layanan berbasis Islami, menjadi sumber data utama untuk memahami dinamika yang terjadi di lingkungan sekolah tersebut.

Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan beberapa teknik utama, yaitu wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Wawancara digunakan untuk menggali informasi dari konselor, guru, dan siswa tentang praktik layanan bimbingan konseling Islami serta bentuk kecemasan akademik yang dialami. Wawancara bersifat semi-terstruktur agar tetap fleksibel dan terbuka terhadap dinamika di lapangan. Teknik observasi digunakan untuk mengamati secara langsung proses bimbingan dan perilaku siswa yang mengalami kecemasan akademik, baik saat layanan diberikan maupun di lingkungan kelas. Dokumentasi digunakan untuk melengkapi data dari catatan layanan konseling, jadwal kegiatan keagamaan sekolah, serta arsip program BK Islami. Menurut Arikunto, teknik pengumpulan data dalam penelitian kualitatif bertujuan untuk menangkap fenomena secara menyeluruh dan mendalam, sehingga peneliti dapat memperoleh gambaran yang utuh tentang kondisi lapangan dan perilaku subjek.⁸

Teknik Pengolahan Data

Setelah data terkumpul, langkah selanjutnya adalah pengolahan data. Data yang diperoleh dari wawancara, observasi, dan dokumentasi akan disusun secara sistematis ke dalam bentuk narasi deskriptif. Proses pengolahan data meliputi kegiatan: transkripsi rekaman wawancara, pencatatan hasil observasi lapangan, serta klasifikasi dokumen yang relevan. Setelah itu dilakukan penyusunan data berdasarkan kategori tertentu, seperti bentuk layanan konseling Islami, jenis kecemasan akademik, dan respon siswa terhadap layanan tersebut. Menurut Satori dan Komariah, pengolahan data kualitatif dilakukan secara simultan sejak pengumpulan hingga penulisan laporan, dengan tujuan menyusun pola atau tema dari data yang kompleks.⁹ Dalam penelitian ini, setiap data dikelompokkan dan diberi kode agar mudah dianalisis dan ditelusuri, serta mendukung kesimpulan yang valid dan bermakna sesuai dengan tujuan penelitian.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan model analisis Miles dan Huberman, yang meliputi tiga tahapan utama: reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Reduksi data dilakukan dengan cara memilah data yang relevan dari keseluruhan informasi yang telah dikumpulkan, menghapus data yang tidak berkaitan langsung dengan fokus penelitian. Kemudian data disajikan dalam bentuk narasi, tabel, atau diagram tematik untuk memudahkan pemahaman hubungan antar data. Tahap akhir adalah penarikan kesimpulan

⁷Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2021), h. 119.

⁸S. Arikunto, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2018), h. 206.

⁹Djam'an Satori, & Aan Komariah, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Alfabeta, 2017), h. 130.

yang bersifat sementara maupun final, yang terus diverifikasi selama proses penelitian berlangsung. Miles dan Huberman menekankan bahwa analisis data kualitatif bersifat interaktif dan berlangsung terus-menerus hingga diperoleh kesimpulan yang kuat.¹⁰ Dalam konteks ini, analisis data dilakukan untuk melihat bagaimana keterkaitan antara layanan bimbingan Islami dan penurunan kecemasan akademik pada siswa MAN 1 Tabalong.

Keabsahan Data

Untuk menjamin keabsahan data dalam penelitian ini, digunakan beberapa teknik seperti triangulasi sumber dan teknik, member check, serta peningkatan ketekunan. Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan informasi dari konselor, siswa, dan guru wali kelas. Sedangkan triangulasi teknik dilakukan dengan menggunakan lebih dari satu metode pengumpulan data (wawancara, observasi, dokumentasi) untuk mengonfirmasi temuan. Member check dilakukan dengan cara mengonfirmasi kembali hasil wawancara kepada informan untuk memastikan bahwa interpretasi peneliti tidak menyimpang. Menurut Moleong, keabsahan data dalam penelitian kualitatif sangat bergantung pada kredibilitas peneliti dalam menjaga objektivitas dan keterbukaan terhadap temuan di lapangan.¹¹ Oleh karena itu, peneliti berusaha menjaga validitas internal dengan mencatat setiap perubahan dan dinamika lapangan, serta menghindari subjektivitas berlebihan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Layanan bimbingan konseling Islami dalam menangani kecemasan akademik siswa di MAN 1 Tabalong meliputi layanan bimbingan konseling Islami dan kecemasan akademik siswa.

Layanan Bimbingan Konseling Islami

Hasil wawancara dan juga observasi menunjukkan bahwa layanan bimbingan konseling di MAN 1 Tabalong telah terintegrasi dengan nilai-nilai Islam dalam setiap programnya. Konselor menyusun program bimbingan tidak hanya berdasarkan kebutuhan perkembangan siswa, tetapi juga memasukkan unsur spiritual seperti akhlak, ibadah, dan keimanan. Hal ini sesuai dengan pendapat Wahid, yang menyatakan bahwa layanan konseling Islami harus bersandar pada prinsip ajaran Islam, mencakup pendekatan holistik yang melibatkan aspek ruhiyah (spiritual), aqliyah (intelektual), dan nafsiyah (emosional). Dengan pendekatan ini, layanan konseling tidak hanya menyelesaikan masalah akademik, tetapi juga membentuk karakter siswa yang religius dan tangguh.¹²

Konselor di MAN 1 Tabalong menjalankan perannya tidak hanya sebagai pembimbing akademik, tetapi juga sebagai pembimbing spiritual. Dalam praktiknya, konselor mengajak siswa yang mengalami kecemasan akademik untuk mendekatkan diri kepada Allah melalui ibadah, doa, dan dzikir. Hal ini sejalan dengan teori konseling Islami menurut Fahyuni, yang menyebutkan bahwa konselor Islami berperan sebagai "murabbi" atau pembina ruhani, bukan sekadar

¹⁰M.B. Miles, & A.M. Huberman, *Qualitative Data Analysis: An Expanded Sourcebook*, (California: Sage Publications, 2016), h. 9.

¹¹Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif . . .*, h. 330.

¹²L.A. Wahid, *Buku Ajar Pengantar . . .*, h. 25.

teknisi psikologi. Fungsi ini sangat penting karena kecemasan akademik tidak hanya berkaitan dengan faktor kognitif, tetapi juga spiritual dan emosional.¹³

Pendekatan yang digunakan konselor mencakup pembacaan ayat-ayat Al-Qur'ani yang relevan dengan kondisi siswa, pemberian nasihat keagamaan, serta penanaman konsep tawakal dan ikhtiar. Misalnya, siswa yang merasa takut menghadapi ujian diajak memahami bahwa usaha harus dibarengi dengan doa dan kepercayaan bahwa Allah akan memberikan hasil terbaik. Pendekatan ini diperkuat oleh teori Abdullah Nashih Ulwan, yang menjelaskan bahwa pendidikan spiritual dalam Islam memiliki peran kunci dalam membentuk ketenangan jiwa.¹⁴ Oleh karena itu, penanaman nilai tauhid dan ketergantungan kepada Allah menjadi strategi utama dalam konseling Islami.

Layanan konseling tidak hanya dilakukan secara individu, tetapi juga melalui konseling kelompok. Dalam konseling kelompok Islami, siswa diajak berdiskusi tentang permasalahan akademik dalam perspektif Islam. Kegiatan seperti muhasabah bersama, membaca doa bersama, dan saling memberikan motivasi di antara teman sebaya menjadi praktik yang rutin dilakukan. Menurut Corey, konseling kelompok efektif dalam membentuk dukungan sosial dan mengurangi kecemasan karena siswa merasa tidak sendiri menghadapi masalah. Ketika dibalut dengan nilai keagamaan, dampak psikologisnya menjadi lebih kuat karena menghadirkan nilai makna dan harapan.¹⁵

Sebagian besar siswa yang mengikuti layanan konseling Islami mengaku merasa lebih tenang, termotivasi, dan bersemangat kembali dalam belajar. Mereka merasa diperhatikan bukan hanya sebagai murid yang harus berprestasi, tetapi sebagai manusia yang sedang belajar menjadi lebih baik. Hal ini sejalan dengan teori kebutuhan Maslow dalam Santrock, bahwa manusia memerlukan aktualisasi diri dan rasa aman untuk dapat berkembang optimal. Layanan BK Islami memberikan rasa aman melalui pendekatan empatik dan religius yang sesuai dengan latar belakang siswa madrasah.¹⁶

Dalam beberapa sesi konseling, konselor mengajak siswa membaca dzikir dan doa-doa khusus untuk menenangkan hati serta menghilangkan rasa takut terhadap ujian. Siswa diajarkan untuk menjadikan doa sebagai sarana mendekatkan diri kepada Allah saat menghadapi tekanan belajar. Menurut Syamsu Yusuf, teknik spiritual seperti dzikir memiliki efek terapeutik yang dapat menurunkan tingkat stres dan menumbuhkan ketenangan jiwa. Penggunaan metode ini sangat efektif karena sesuai dengan latar belakang siswa yang telah familiar dengan nilai-nilai agama sejak dini.¹⁷

Meski program telah berjalan dengan baik, terdapat beberapa hambatan seperti keterbatasan waktu konseling karena padatnya kegiatan sekolah dan kurangnya pemahaman sebagian siswa tentang pentingnya konseling. Ada juga siswa yang merasa malu atau takut untuk mengungkapkan masalahnya. Ini sesuai dengan pendapat Sarlito, bahwa keberhasilan layanan konseling sangat dipengaruhi

¹³E.F. Fahyuni, *Buku Ajar Bimbingan . . .*, h. 32.

¹⁴Abdullah Nashih Ulwan, *Tarbiyah al-Aulād fi al-Islām*, (Jakarta: Gema Insani, 2022), h. 113.

¹⁵G. Corey, *Theory and Practice of Group Counseling*, (Boston: Brooks/Cole, 2023), h. 139.

¹⁶J.W. Santrock, *Psikologi Pendidikan*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2021), h. 13.

¹⁷Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2016), h. 140.

oleh kesiapan siswa untuk terbuka dan keterampilan konselor dalam menciptakan hubungan yang aman dan penuh kepercayaan. Maka, konselor perlu meningkatkan strategi pendekatan personal yang lebih fleksibel dan inklusif.¹⁸

Dalam menangani kecemasan akademik siswa, konselor tidak bekerja sendiri. Ia bekerja sama dengan wali kelas dan guru mata pelajaran untuk memantau perkembangan siswa di kelas. Kolaborasi ini penting agar konseling tidak berdiri sendiri, tetapi menjadi bagian dari sistem pendidikan. Menurut Gibson & Mitchell, pendekatan sistemik dalam konseling sangat efektif karena memperhatikan lingkungan dan peran orang-orang di sekitar klien.¹⁹ Di MAN 1 Tabalong, hal ini menjadi kekuatan karena nilai-nilai Islami juga ditanamkan oleh guru di kelas, bukan hanya oleh konselor.

Konselor juga berperan dalam menyampaikan pendidikan nilai-nilai moral Islam seperti kejujuran, tanggung jawab, dan kesabaran. Nilai-nilai ini disisipkan dalam setiap sesi konseling untuk membentuk karakter siswa yang tangguh secara akademik dan religius. Menurut Zuhairini, pendidikan Islam harus mencakup dimensi akhlak sebagai inti dari pembinaan kepribadian.²⁰ Dengan begitu, kecemasan akademik tidak hanya diredakan, tetapi dicegah melalui pembentukan karakter yang kuat sejak dini.

Hasil akhir dari penelitian ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan konseling Islami di MAN 1 Tabalong berperan ganda, yaitu sebagai sarana pencegahan (preventif) dan penyembuhan (kuratif) terhadap kecemasan akademik. Pendekatan ini tidak hanya membantu siswa yang sudah mengalami kecemasan, tetapi juga membina siswa lain agar memiliki kesiapan mental dan spiritual. Sesuai dengan pandangan Prayitno, layanan bimbingan yang efektif adalah yang bersifat komprehensif, mencakup aspek perkembangan, pencegahan, dan penanganan masalah. Maka dapat disimpulkan bahwa layanan BK Islami menjadi instrumen penting dalam menciptakan iklim pendidikan yang sehat secara mental dan spiritual.²¹

Kecemasan Akademik Siswa

Hasil observasi dan wawancara menunjukkan bahwa siswa MAN 1 Tabalong mengalami berbagai gejala kecemasan akademik. Gejala tersebut antara lain rasa takut berlebihan ketika menghadapi ujian, kesulitan tidur saat mendekati jadwal presentasi, serta munculnya keluhan fisik seperti sakit kepala dan mual. Secara emosional, siswa juga menunjukkan kecemasan dengan mudah marah, gelisah, dan tidak percaya diri ketika membahas mata pelajaran yang dianggap sulit. Fenomena ini selaras dengan penjelasan dari Marjohan, yang menyatakan bahwa kecemasan akademik merupakan bentuk gangguan emosional yang muncul saat individu menghadapi situasi evaluatif atau akademik yang dianggap menekan. Artinya, kecemasan akademik merupakan respons psikologis alami yang dapat memengaruhi konsentrasi dan kinerja belajar.²²

¹⁸W. Sarwono Sarlito, *Psikologi Remaja*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2020), h. 98.

¹⁹R.L. Gibson & M.H. Mitchell, *Introduction to Counseling and Guidance*, (New Jersey: Pearson Education, 2021), h. 213.

²⁰Zuhairini, dkk., *Pendidikan Islam*, (Surabaya: Bina Ilmu, 2023), h. 112.

²¹Prayitno, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2024), h. 29.

²²Marjohan, *Psikologi Pendidikan*, (Padang: UNP Press, 2022), h. 8.

Dari hasil wawancara mendalam, ditemukan bahwa sebagian besar siswa merasa cemas karena tidak yakin terhadap kemampuan diri sendiri. Mereka sering kali membandingkan diri dengan teman yang lebih pintar dan merasa bahwa usaha mereka tidak cukup untuk mencapai keberhasilan. Rasa takut gagal dan persepsi negatif terhadap diri sendiri menjadi pemicu utama kecemasan. Hal ini sejalan dengan pendapat Yusufi dan Nurihsani yang menjelaskan bahwa salah satu penyebab kecemasan akademik adalah self-concept negatif, yaitu penilaian siswa yang rendah terhadap kemampuannya sendiri. Siswa yang memiliki konsep diri negatif cenderung menghindari tantangan akademik dan lebih mudah terjebak dalam pola pikir pesimis.²³

Penelitian juga menemukan bahwa ekspektasi orang tua yang tinggi menjadi tekanan tersendiri bagi siswa. Banyak siswa merasa harus mendapatkan nilai sempurna untuk membahagiakan orang tua, sehingga ketika nilai mereka rendah, muncul perasaan bersalah dan cemas. Tekanan dari teman sebaya dan stigma sosial terhadap "nilai buruk" juga memperburuk kondisi ini. Menurut Sari dalam jurnal *Psikopedagogia*, tekanan lingkungan sosial dan keluarga yang tidak realistis dapat meningkatkan risiko kecemasan akademik, terutama jika siswa merasa tidak mampu memenuhi ekspektasi tersebut.²⁴ Oleh karena itu, pola komunikasi dan dukungan emosional dari keluarga sangat penting dalam menjaga kesehatan mental siswa.

Kecemasan yang tidak tertangani berdampak langsung pada penurunan kualitas belajar siswa. Beberapa guru menyebutkan bahwa siswa yang mengalami kecemasan cenderung pasif di kelas, tidak percaya diri saat ditanya, serta enggan mengerjakan tugas secara maksimal. Bahkan, dalam beberapa kasus, kecemasan yang terus berulang menyebabkan siswa mengalami burnout belajar. Hal ini sesuai dengan pendapat Fitriana, yang menjelaskan bahwa kecemasan akademik dapat menghambat daya serap siswa terhadap materi pelajaran, karena energi psikis siswa habis untuk mengelola rasa takut dan tekanan emosional. Jika dibiarkan, kondisi ini akan berdampak jangka panjang terhadap prestasi dan kesehatan mental siswa.²⁵

Meskipun menghadapi tekanan, beberapa siswa mampu mengembangkan strategi pribadi untuk mengurangi kecemasan akademik, seperti membuat jadwal belajar yang teratur, berdiskusi dengan teman sebaya, dan melakukan ibadah seperti salat sunnah dan membaca Al-Qur'an untuk menenangkan diri. Strategi ini tergolong dalam bentuk *coping adaptif*, yaitu mekanisme positif yang digunakan untuk mengelola tekanan. Menurut Nurihsan, siswa yang memiliki keterampilan manajemen diri dan dukungan spiritual cenderung lebih kuat dalam menghadapi stres akademik. Dalam konteks siswa madrasah, pendekatan religius menjadi salah satu bentuk coping yang sangat efektif, karena memberikan makna dan ketenangan spiritual dalam menghadapi beban belajar.²⁶

²³S. Yusuf & A. J. Nurihsan, *Landasan Bimbingan dan Konseling*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2020), h. 102.

²⁴M.A. Sari, "Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Akademik Siswa SMA." *Jurnal Psikopedagogia*, Vol. 10, No. 1, (2021), h. 75.

²⁵N. Fitriana, "Pengaruh Kecemasan Akademik terhadap Prestasi Belajar Siswa." *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, Vol. 4, No. 2, (2018), h. 90.

²⁶A.J. Nurihsan, *Pendekatan Terpadu dalam Bimbingan dan Konseling*, (Bandung: Refika Aditama, 2021), h. 75.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan konseling Islami dalam menangani kecemasan akademik siswa di MAN 1 Tabalong memiliki peran yang sangat penting dan strategis dalam membantu siswa mengatasi kecemasan akademik, khususnya di lingkungan pendidikan madrasah seperti MAN 1 Tabalong. Layanan ini tidak hanya berfokus pada aspek psikologis dan kognitif siswa, tetapi juga menyentuh sisi spiritual dengan mengintegrasikan nilai-nilai ajaran Islam dalam setiap proses konseling. Pendekatan yang digunakan mencakup teknik-teknik Islami seperti muhasabah, dzikir, pembacaan ayat Al-Qur'an yang relevan, serta penanaman sikap tawakal, sabar, dan ikhlas dalam menghadapi tekanan akademik. Kecemasan akademik yang dialami siswa umumnya bersumber dari faktor internal seperti rendahnya rasa percaya diri, pola pikir negatif, dan perfeksionisme, serta faktor eksternal seperti tekanan keluarga dan lingkungan belajar yang kompetitif. Melalui layanan konseling Islami, siswa dibantu untuk mengenal potensi dirinya, membangun konsep diri positif, dan mengembangkan mekanisme coping yang sehat, baik secara emosional maupun spiritual. Layanan ini juga memperkuat hubungan siswa dengan Allah sebagai sumber ketenangan, harapan, dan kekuatan dalam menghadapi tantangan belajar.

DAFTAR PUSTAKA

- Ulwan, Abdullah Nashih. *Tarbiyah al-Aulād fi al-Islām*. Jakarta: Gema Insani, 2022.
- Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta, 2018.
- Corey, Gerald. *Theory and Practice of Group Counseling*. Boston: Brooks/Cole, 2023.
- Satori, Djam'an, dan Aan Komariah. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta, 2017.
- Fahyuni, Eva F. *Buku Ajar Bimbingan dan Konseling Islami di Sekolah*. Sidoarjo: Umsida Press, 2018.
- Fitriana, Nia. "Pengaruh Kecemasan Akademik terhadap Prestasi Belajar Siswa." *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling* 4, No. 2 (2018).
- Gibson, Robert L., dan Marianne H. Mitchell. *Introduction to Counseling and Guidance*. New Jersey: Pearson Education, 2021.
- Marjohan. *Psikologi Pendidikan*. Padang: UNP Press, 2019.
- Miles, Matthew B., dan A. Michael Huberman. *Qualitative Data Analysis: An Expanded Sourcebook*. California: Sage Publications, 2016.
- Moleong, Lexy J. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2019.
- Nurihsan, Ajat Sudrajat. *Pendekatan Terpadu dalam Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Refika Aditama, 2021.
- Prayitno. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta, 2024.
- Rachmat, K. A. F., M. F. Aziz, S. F. Innayah, dan Y. Rahmatullah. "Kecemasan Akademik dalam Perspektif Mahasiswa Muslim." *Ihsanika: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 4, No. 1 (2023).
- Santrock, John W. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Salemba Humanika, 2021.
- Sari, Meilani A. "Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Akademik Siswa SMA." *Jurnal Psikopedagogia* 10, No. 1 (2021).

- Sarwono, Sarlito W. *Psikologi Remaja*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2020.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2021.
- Wahid, Lalu Abdul. *Buku Ajar Pengantar Bimbingan dan Konseling Islam*. Lombok Barat: CV. Alfa Press, 2022.
- Yusuf, Syamsu, dan Ajat Sudrajat Nurihsan. *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2020.
- Yusuf, Syamsu. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2016.
- Zuhairini, dkk. *Pendidikan Islam*. Surabaya: Bina Ilmu, 2023.