

# Terapi Islami Sebagai Pendekatan Konseling dalam Mengatasi Kecemasan pada Peserta Didik

Moch. Syihabudin Nuha<sup>1\*</sup>, Muhammad Ali Najich<sup>2</sup>, Ulfa Aulia Handayani<sup>3</sup>, Venna Kurniawati<sup>4</sup>, Khusnul Khowatim<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5, Malang, Jawa Timur, 65145, Indonesia

<sup>2</sup>Institut Al Azhar Menganti Gresik, Menganti Krajan Gg. 7 No.474, Gresik, Jawa Timur, 61174, Indonesia

<sup>3</sup>Universitas PGRI Adi Buana, Jl. Dukuh Menanggal XII, Surabaya, Jawa Timur, 60234, Indonesia

<sup>4</sup>Institut Agama Islam YPBWI Surabaya, Jl. Wedoro PP No.66, Sidoarjo, Jawa Timur, 61253, Indonesia

\*Corresponding author, email: moch.syihabudin.2301118@students.um.ac.id

## Riwayat artikel

Diajukan: 2 September 2025

Direvisi: 7 Oktober 2025

Diterima: 9 Oktober 2025

Diterbitkan: 16 Oktober 2025

## Kata kunci

Kecemasan

Konseling

Terapi islam

## Abstrak

Kecemasan menjadi salah satu hambatan signifikan yang dapat mempengaruhi performa peserta didik. Penelitian ini bertujuan untuk memahami terapi Islam yang berperan secara holistik dalam layanan bimbingan dan konseling untuk mengatasi kecemasan pada peserta didik. Metode yang digunakan adalah Tinjauan Literatur Sistematis (SLR) dengan menggunakan pelaporan *Preferred Reporting Items for Systematic and Meta-Analysis* (PRISMA). Kriteria inklusi dalam subjek penelitian ini adalah peserta didik baik siswa dasar, menengah, maupun tinggi. Pengumpulan data dilakukan melalui aplikasi manajemen sitasi yakni Zotero dan aplikasi Publish or Perish (PoP). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat beberapa bantuan psikologis dengan terapi islami yang berlandaskan Al-Qur'an, Hadist, Ijma', dan Qiyas, yakni terapi wudhu, terapi shalat, terapi membaca Al-Qur'an, terapi shalawat, dan terapi dzikir. Temuan ini dapat dijadikan sebagai strategi intervensi berbasis budaya dan religiusitas yang relevan dengan konteks sekolah Islam atau berbasis agama.

**How to cite:** Nuha, M. S., Najich, M. A., Handayani, U. A., Kurniawati, V., & Khowatim, K. (2025). Terapi Islami Sebagai Pendekatan Konseling dalam Mengatasi Kecemasan pada Peserta Didik. *Ilmu Pendidikan: Jurnal Kajian Teori dan Praktik Kependidikan*, 10(2). 149–159. doi: 10.17977/um027v10i22025p149-159

## 1. Pendahuluan

Fenomena gangguan kecemasan semakin marak dialami oleh siswa pada saat ini. Gangguan ini menjadi sebuah keadaan emosi dan pengalaman subjektif individu yang tidak dapat diobservasi secara langsung. Kecemasan ditandai dengan gejala seperti kekhawatiran, ketakutan sosial, serangan panik, dan perilaku penghindaran (Szuhany & Simon, 2022). Penelitian dari Rani (2025) menunjukkan bahwa perempuan lebih sering melaporkan tingkat kecemasan lebih tinggi dibandingkan dengan rekan laki-laki. Kecemasan ini sebagai akibat dari adanya ancaman harga diri yang mendasar bagi individu (Hawari, 2001). Kecemasan ini menjadi salah satu faktor penghambat dalam kognitif siswa, seperti gangguan konsentrasi, gangguan mengingat, dan gangguan dalam melakukan pemecahan masalah. Kecemasan juga dapat membentuk gangguan fisik, seperti gangguan pencernaan, sakit kepala, gangguan jantung, sesak di dada, dan gemetaran, bahkan pingsan (Ardianto, 2018).

Penelitian dari Mukholil (2018) mengungkapkan bahwa kecemasan secara berlebihan dapat mengganggu proses pembelajaran dan dikhawatirkan akan berdampak pada prestasi. Siswa dengan kecemasan yang rendah dapat berprestasi lebih baik daripada siswa dengan kecemasan tinggi. Tingkat kecemasan yang rendah akan mendorong siswa untuk belajar, sedangkan kecemasan yang tinggi membuat siswa terganggu dalam proses belajarnya. Kecemasan juga menyerang mental siswa yang menyebabkan mereka cenderung menjadi pribadi yang penakut dan tidak percaya diri (Juwariyah et al., 2023). Selain itu, kecemasan juga akan berdampak pada melemahnya spiritualitas individu (Hatamipour et al., 2015).

Berbagai praktik konseling konvensional, seperti *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) telah terbukti mampu mengatasi gangguan kecemasan secara efektif (Arnita & Netrawati, 2024; Demir & Ercan, 2022). Metode ini umumnya berfokus pada perubahan pola pikir negatif dan mengembangkan strategi untuk mengelola kecemasan. Namun, pendekatan tradisional sering kali mengesampingkan dimensi spiritual, yang sebenarnya dapat menjadi kekuatan esensial untuk memberikan makna baru dalam hidup siswa. Eksplorasi dimensi spiritual dapat membantu siswa menemukan makna hidup lebih mendalam, menetapkan tujuan yang jelas, dan membangun koneksi dengan entitas yang transenden (Husna & Khodijah, 2024).

Zakiah Daradjat menyatakan bahwa agama merupakan syarat psikologis manusia, yang mengatur dan membimbing dalam bersikap, memandang dunia, serta berperilaku dalam menghadapi persoalan hidup (Aljunied, 2021). Oleh karena itu terapi Islami berpotensi besar dapat dijadikan alternatif pendekatan konseling bagi peserta didik dengan latar belakang dan identitas keagamaan yang mendalam. Pendekatan ini misalnya dengan menerapkan praktik wudhu, shalat, membaca al-Qur'an, shalawat, dan dzikir sebagai penguat psikologis bagi peserta didik yang sedang dalam masa transisi emosional, sehingga rentan mengalami gangguan kecemasan.

Keberadaan terapi islami sebagai sebuah gagasan konseling modern telah berkembang di kalangan konselor Indonesia, meskipun belum memiliki teori yang spesifik (Abas et al., 2025). Penelitian yang ada masih terfokus pada pengembangan model dan modul (Nor et al., 2019). Di luar Indonesia, utamanya negara Barat dengan penduduk minoritas muslim, terapi Islam mungkin kurang menonjol karena sebagian besar praktisi Barat kurang terpapar dengan nilai-nilai dan ajaran Islam selama proses pendidikan mereka (Osman et al., 2021). Selain itu, perbedaan orientasi budaya juga menjadi salah satu penghambat konselor Barat untuk menangani permasalahan konseli Muslim (Taylor et al., 2014).

Beberapa penelitian telah mengkaji efektivitas terapi Islami untuk mengatasi gangguan psikologis khususnya kecemasan, hasilnya cukup menunjukkan bahwa intervensi berbasis praktik Islami cenderung memberikan dampak yang positif dalam mengurangi gejala kecemasan, terutama apabila terkait dengan kesadaran diri dan ketergantungan kepada Allah SWT. Salah satunya adalah hasil penelitian yang dilakukan oleh Tiya Indriani dan tim menggunakan metode statement dan checklist mengadopsi metode *Preferred Reporting Item* bahwa konseling Islami berbasis dzikir dapat mengurangi kecemasan dengan memberikan efek tenang, damai, dan tentram hati bagi manusia, disampaikan pula bahwa aktivitas dzikir mengandung unsur psikoterapi praktis dari perspektif kesehatan mental dan fisik (Indriani et al., 2024).

Walaupun begitu kajian sistematis dan meta-analisis tentang efektivitas terapi Islami yang secara spesifik membantu peserta didik dalam mengatasi kecemasan terbilang masih terbatas, termasuk terkait penyusunan kerangka teoretik yang sistematis dan komprehensif mengenai sejauh mana terapi Islami mengambil peran penting dalam menangani kecemasan pada peserta didik juga terbilang terbatas. Banyak sekali penelitian yang masih bersifat deskriptif dan belum terintegrasi secara metodologis, sehingga sulit untuk menemukan gambaran utuh mengenai efektivitas pendekatan ini (Yulitri et al., 2025).

Tidak hanya itu, sebagian besar literatur cenderung fokus pada populasi umum, sedangkan populasi peserta didik di jenjang pendidikan dasar dan menengah relatif kurang menjadi objek kajian, padahal dalam mengintegrasikan terapi Islam ke sistem bimbingan dan konseling di sekolah sangat diperlukan data yang valid (Yaacob et al., 2019). Hal ini menjadi kendala dalam membangun bukti ilmiah yang kuat dan dapat dijadikan acuan publik. Ini kemudian menyisakan celah penelitian terkait bagaimana bentuk, proses, dan hasil dari penerapan terapi islami di lingkungan sekolah atau madrasah sebagai bagian dari layanan konseling, sehingga harapan dari dilaksanakannya penelitian ini yaitu dapat mengisi celah tersebut dan memperkaya khazanah pendekatan konseling islami yang kontekstual sesuai dengan kebutuhan di lapangan.

Meskipun pendekatan konseling modern telah banyak dikembangkan, penelitian tetap memiliki tingkat relevansi tinggi dalam konteks pendidikan dan konseling di Indonesia. Hal ini karena konseling modern seringkali mengabaikan dimensi spiritual dan budaya lokal secara mendalam, khususnya bagi peserta didik yang beragama Islam kebutuhan akan pendekatan konseling yang sesuai dengan konteks spiritual dan budaya menjadi sangat mendesak, hal ini karena keyakinan spiritual mengambil peran sentral dalam membentuk nilai, cara pandang, dan respon emosional terhadap kecemasan yang dialami.

Pendekatan konseling konvensional cenderung sekuler sehingga seringkali tidak menjangkau akar masalah spiritual yang memicu kecemasan siswa, oleh karena itu penelitian ini relevan menjembatani kesenjangan yang ada. Penelitian ini akan menjawab bagaimana terapi Islam berperan secara holistik sebagai alternatif pendekatan dalam layanan bimbingan dan konseling. Tidak hanya berfokus pada gejala psikologis, tetapi mengintegrasikan prinsip spiritual dalam ajaran Islam yang dapat membuat proses konseling berjalan selaras dengan nilai-nilai yang dianut, sehingga terwujud proses konseling yang efektif dan berkelanjutan. Harapannya penelitian ini dapat menjadi dasar yang kuat guna merancang intervensi konseling, tidak hanya mengatasi gejala kecemasan tetapi turut memperkuat ketahanan spiritual dan mental peserta didik, sehingga hal ini akan meningkatkan kesejahteraan psikologis peserta didik dan dapat menciptakan ruang belajar yang lebih inklusif.

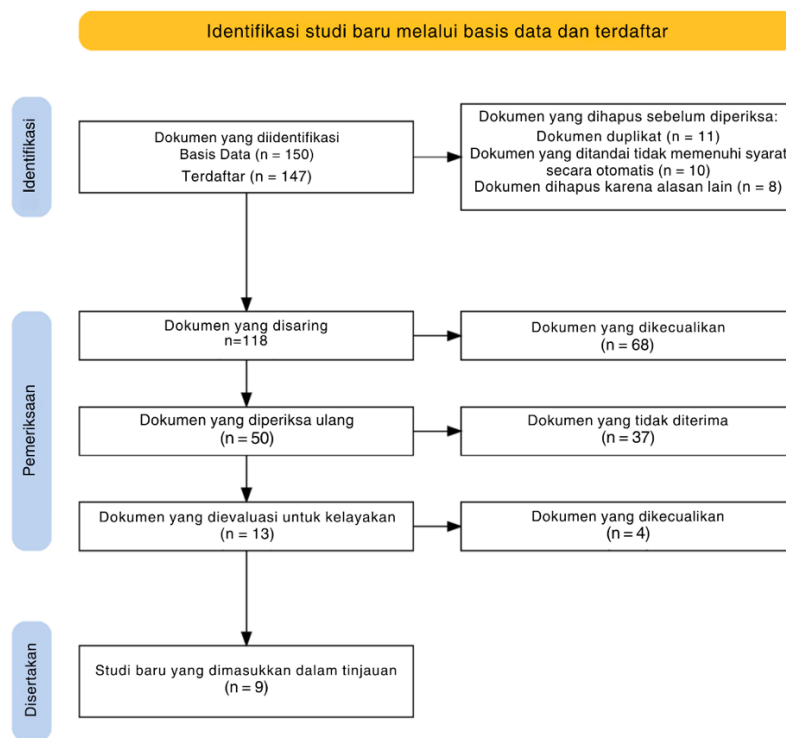
## 2. Metode

Metode penelitian yang digunakan adalah Tinjauan Literatur Sistematis (SLR). Metode ini menggunakan pelaporan *Preferred Reporting Items for Systematic and Meta-Analysis* (PRISMA). Penelitian SLR terdiri dari beberapa tahapan penelitian diantaranya mencakup mengajukan pertanyaan penelitian, pencarian data penelitian, mengajukan kriteria inklusi dan eksklusi data penelitian, asesmen kualitas serta pengumpulan data

(Nuha et al., 2024). Metode ini memiliki tujuan untuk mengidentifikasi, mengkaji, dan menafsirkan semua penelitian yang tersedia sesuai bidang topik yang sedang diteliti sehingga dapat menjadi sumber rujukan yang relevan bagi penelitian selanjutnya.

Tahap pertama dalam SLR adalah dengan mengajukan pertanyaan penelitian yakni pertama, bagaimana tingkat kecemasan yang dialami peserta didik dalam lingkungan pendidikannya mulai dari aspek pribadi, sosial, belajar dan karier. Apa saja dampak dan penyebab eksternal dan internal yang terjadi pada peserta didik; kedua, apa saja temuan terapi islami yang efektif dan dapat menjadi pendekatan konseling dalam mengatasi kecemasan pada peserta didik; ketiga, bagaimana keterkaitan antara temuan terapi islami dengan implikasi dan rekomendasi bagi guru BK dalam mengatasi kecemasan pada peserta didik. Selanjutnya pencarian data penelitian dilakukan menggunakan aplikasi Publish or Perish (PoP) dengan pencarian khusus menggunakan Google Scholar dan rentang khusus mulai tahun 2021 hingga 2025.

Kriteria inklusi yang harus dipelajari lebih dalam adalah subjek penelitian adalah peserta didik baik siswa dasar, menengah maupun tinggi, membahas tentang kecemasan, serta menggunakan terapi islami. Sedangkan kriteria eksklusifnya adalah subjek bukan peserta didik, tidak relevan antara judul abstrak dan kajian penelitian, artikel terbit sebelum tahun 2021, menggunakan intervensi konseling dan atau sisipan terapi islami. Selanjutnya adalah asesmen kualitas adalah dengan melakukan evaluasi berdasarkan pertanyaan penelitian diatas. Dan terakhir adalah pengumpulan data yang dilakukan melalui aplikasi manajemen sitasi yakni Zotero dan aplikasi Publish or Perish (PoP).



Gambar 1. Preferred Reporting Items for Systematic and Meta-Analysis (PRISMA)

Setelah melalui pelaporan PRISMA, maka dilanjutkan dengan pendalaman setiap artikel yang terpilih. Artikel yang terpilih untuk dilakukan pendalaman lebih lanjut sebanyak 9 artikel. Pada Tabel 1 ditunjukkan ke 9 artikel beserta terapi islami yang digunakan dan keterangan efektivitasnya. Selanjutnya akan dijelaskan lebih mendalam pada bab hasil dan pembahasan.

Tabel 1. Terapi Islami dalam Mengatasi Kecemasan pada Peserta Didik

No	Artikel	Terapi Islami	Keterangan
1.	Efektifitas Terapi Zikir dalam Mengurangi Kecemasan pada Remaja Menjelang Ujian (Syahdiah et al., 2022)	Terapi Zikir	Hasil menunjukkan bahwa dengan melakukan terapi dzikir hati menjadi tenang hingga saat akan mengerjakan ujian menjadi fokus dan lancar.
2.	Pengaruh Membaca Al-Qur'an Terhadap Tingkat Kecemasan Akademik pada Siswa (Mansyur et al., 2024)	Terapi Membaca Al-Qur'an	Hasil menunjukkan bahwa membaca Al-Qur'an memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecemasan akademik serta memberikan sumbangan efektifitas sebesar 18,9% terhadap kecemasan akademik.

No	Artikel	Terapi Islami	Keterangan
3.	Terapi Sayyidul Istighfar Guna Mengurangi Kecemasan Akademik (Fawaid et al., 2024)	Terapi Zikir	Hasil menunjukkan bahwa terapi sayyidul istighfar efektif dalam mengurangi kecemasan akademik pada mahasiswa dan dapat menjadi bentuk intervensi baru dalam upaya kuratif dan preventif terhadap kecemasan akademik.
4.	Pengaruh Terapi Wudhu dan Murottal Al-Qur'an Terhadap Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian (Yunitasari et al., 2025)	Terapi Wudhu, Terapi Membaca Al-Qur'an	Hasil menunjukkan kedua terapi memberikan pengaruh signifikan dalam menurunkan kecemasan siswa dalam menghadapi ujian dengan pemberian terapi dalam durasi 15-30 menit.
5.	Pengaruh Wudhu Terhadap Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa MTs Al-Hidayah Cinangka Depok (Jamaludin et al., 2022)	Terapi Wudhu	Hasil menunjukkan bahwa terapi wudhu memiliki unsur relaksasi dalam mengurangi kecemasan sehingga dapat menjadi acuan terapi nonfarmakologis untuk mengatasi kecemasan dalam menghadapi ujian.
6.	Konseling Islam Melalui Terapi Sholawat Fatih untuk Mengatasi Career Anxiety pada Seorang Santri (Jannah et al., 2025)	Terapi Salawat	Hasil menunjukkan bahwa konseling individu dengan terapi sholawat Fatih efektif mengurangi tingkat kecemasan karier santri.
7.	Hubungan Kebiasaan Sholat Tahajud dengan Kesehatan Mental Remaja (Putri & Rahayu, 2025)	Terapi Salat	Hasil menunjukkan upaya remaja lebih sering melaksanakan sholat tahajud cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih baik.
8.	Efektifitas Shalat Tahajud terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Rantau (Nurdiana et al., 2024)	Terapi Salat	Hasil menunjukkan bahwa shalat tahajud dapat membantu mahasiswa menjadi lebih tenang dan menurunkan tingkat kecemasannya.
9.	Efektifitas Murottal Al-Qur'an dalam Menurunkan Kecemasan Mengerjakan Soal Matematika Siswa Kelas XI (Solekha et al., 2022)	Terapi Membaca Al-Qur'an	Hasil menunjukkan bahwa murottal Al-Qur'an efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan mengerjakan soal matematika pada siswa.

### 3. Hasil dan Pembahasan

#### 3.1. Kecemasan pada Peserta Didik

Kecemasan yang dialami peserta didik umumnya bersumber dari kombinasi faktor internal dan eksternal, yang saling berinteraksi dalam kehidupan psikososial mereka. Berdasarkan penelitian Raja et al. (2025), kecemasan menghadapi ujian nasional disebabkan oleh berbagai tekanan seperti tuntutan nilai kelulusan, ketakutan gagal, hingga kekhawatiran akan masa depan. Hal ini memengaruhi kondisi emosional siswa, seperti munculnya rasa was-was, gugup, dan kurang percaya diri. Faktor eksternal seperti sistem pendidikan yang kompetitif, ekspektasi orang tua, dan tekanan sosial semakin memperparah kondisi psikologis siswa.

Secara internal, banyak siswa mengalami kecemasan akademik yang ditandai dengan gejala seperti sulit konsentrasi, gemetar, detak jantung cepat, dan kekhawatiran berlebihan akan performa belajar. Penelitian oleh Fawaid et al. (2024) menjelaskan bahwa kecemasan ini bersumber dari ketakutan terhadap lingkungan akademik, seperti dosen atau pelajaran tertentu, serta ketidaksiapan mental dalam menghadapi tugas-tugas akademik. Selain itu, tekanan sosial seperti rasa malu, takut mengecewakan orang tua, dan tidak percaya diri dalam mengambil keputusan karier juga menjadi penyebab umum kecemasan, seperti yang ditemukan pada santri dalam studi oleh Jannah et al. (2025), yang mengalami "*career anxiety*" akibat beban dari lingkungan keluarga dan akademik.

Kecemasan juga spesifik terjadi dalam konteks pelajaran tertentu seperti matematika. Solekha et al. (2022) mengungkapkan bahwa banyak siswa mengalami "*mathematics anxiety*" akibat anggapan bahwa matematika adalah pelajaran sulit dan menakutkan, yang diperparah oleh pendekatan pengajaran yang kaku dan tekanan ujian. Ini menunjukkan bahwa kecemasan tidak hanya dipicu oleh faktor pribadi, melainkan juga sistem pendidikan dan pola interaksi yang belum sepenuhnya ramah terhadap kebutuhan emosional peserta didik. Oleh karena itu, pendekatan kuratif dan preventif seperti terapi spiritual (dzikir, shalat malam, murottal) telah terbukti efektif untuk meredakan kecemasan pada siswa, sebagaimana dibuktikan dalam berbagai studi intervensi yang mengintegrasikan nilai keagamaan dalam layanan bimbingan dan konseling.

Kecemasan yang dialami peserta didik tidak hanya memengaruhi kondisi psikologis mereka, tetapi juga berdampak signifikan pada performa akademik dan interaksi sosial. Penelitian dari Jega & Aliero (2024) menemukan bahwa siswa dengan tingkat kecemasan tinggi mengalami penurunan rata-rata nilai sebesar 15% dibandingkan dengan siswa yang memiliki regulasi emosi lebih baik. Secara internal, kecemasan memicu gejala fisik seperti insomnia, sakit kepala, dan gangguan pencernaan yang selanjutnya mengganggu konsentrasi dan motivasi belajar (Zhu et al., 2021). Selain itu, Febriyana (2022) mengungkapkan bahwa kecemasan akademik

yang berkepanjangan dapat menyebabkan *learned helplessness*, di mana siswa merasa tidak berdaya dan enggan mencoba strategi belajar baru.

Selain itu, aspek kognitif dan emosional seperti ketakutan akan penilaian, *overthinking*, dan pengalaman kegagalan masa lalu memperkuat gejala kecemasan. Ketakutan berlebihan terhadap kegagalan ini memicu reaksi stres berkepanjangan yang menurunkan konsentrasi dan daya serap siswa terhadap materi pelajaran. Kondisi ini diperburuk oleh lemahnya keterampilan regulasi emosi, sehingga peserta didik tidak mampu mengelola tekanan psikologis secara efektif (Najich et al., 2024). Ketidakseimbangan antara ekspektasi dan kapasitas diri, tanpa adanya dukungan sosial yang memadai, menjadikan peserta didik semakin rentan terhadap kecemasan akademik maupun sosial.

Dari segi eksternal, kecemasan juga memengaruhi dinamika sosial peserta didik. Studi oleh Apriyadi (2022) menunjukkan bahwa siswa yang cenderung *overthinking* dan takut akan penilaian negatif lebih sering menghindari kerja kelompok atau partisipasi aktif di kelas. Hal ini mengurangi kesempatan mereka untuk mengembangkan keterampilan kolaborasi dan komunikasi. Lebih lanjut, Urbán et al. (2022) menemukan bahwa lingkungan sekolah yang tidak responsif terhadap kebutuhan emosional siswa misalnya, minimnya program *peer support* atau kebijakan *zero tolerance* terhadap bullying dapat memperburuk isolasi sosial dan memperkuat siklus kecemasan.

Untuk mengatasi kecemasan peserta didik, pendekatan multidimensi yang menggabungkan intervensi psikologis dan perubahan lingkungan belajar sangat diperlukan. Program *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) yang diuji oleh Li et al. (2023) terbukti mengurangi gejala kecemasan hingga 30% pada siswa sekolah menengah setelah 8 minggu pelaksanaan. Selain itu, penelitian Apriyadi (2022) merekomendasikan *cognitive-behavioral coaching* untuk membantu siswa mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif (*negative self-talk*) yang memperparah kecemasan.

### 3.2. Terapi Islami sebagai Pendekatan Konseling

Upaya memberikan bantuan psikologis dengan terapi Islami dilaksanakan dengan berlandaskan pada nilai-nilai Islam yang bersumber dari al-Qur'an, Hadits, Ijma', dan Qiyas. Dalam praktiknya, melalui pendekatan ini guru BK mengarahkan peserta didik agar menemukan makna hidup, meningkatkan kesabaran, serta membangun pondasi tawakal dan syukur sebagai modal menghadapi berbagai halang rintang kehidupan. Beberapa terapi Islami sebagai pendekatan konseling yaitu:

#### 3.2.1. Terapi Wudhu

Wudhu berasal dari kata dalam bahasa Arab *wadhā'* yang berarti kebersihan, sedangkan menurut syara' wudhu merupakan alat penggugur dosa dalam diri manusia, yaitu pada anggota tubuh yang empat (wajah, kedua tangan, kepala, dan kedua kaki) dengan cara khusus yang ditetapkan syara'iat menggunakan air yang suci dan mensucikan (Adawiah, 2023).

Lebih dari itu wudhu bukan sekedar ritual bersuci, tetapi juga memberikan efek fisiologis dan psikologis yang signifikan. Secara fisik, wudhu mampu menurunkan ketegangan otot, memperlambat detak jantung, dan memberikan efek menenangkan bagi tubuh. Sedangkan dari sisi psikologis, wudhu juga berfungsi sebagai teknik relaksasi spiritual yang menenangkan, jernih, dan lebih siap menghadapi tantangan (Zaleha & Yusrianto, 2024). Dengan demikian wudhu dapat diintegrasikan dalam kegiatan konseling di sekolah, misalnya diterapkan sebelum memulai ujian atau pada kegiatan yang memicu kecemasan. Intervensinya mula-mula guru BK dapat membimbing peserta didik untuk berwudhu dengan penuh kesadaran yang secara tidak langsung telah mengajaknya bersuci dan menghadirkan ketenangan batin. Evaluasi keberhasilan terapi ini dapat diamati melalui skala kecemasan dan lembar refleksi konseli/peserta didik setelah menjalani praktik wudhu.

#### 3.2.2. Terapi Shalat

Shalat merupakan salah satu wujud konkret penghambaan seorang muslim kepada Allah SWT dan termasuk salah satu bentuk rasa butuh seorang hamba kepada Tuhan-nya sebagai makhluk yang lemah. Ibadah shalat terbagi menjadi dua jenis yaitu shalat wajib yang dijalankan sebanyak lima waktu dalam sehari semalam, dan shalat sunnah yang menurut Syekh Khotib Asy-Syarbaniy diartikan sebagai shalat tambahan yang tingkatannya berbeda dengan shalat wajib (satu tingkat di bawah shalat wajib).

Diantara shalat sunnah yang utama dilaksanakan adalah shalat sunnah tahajjud, sebab secara istimewa diperintahkan Allah SWT dalam al-Qur'an surah al-Isra' ayat 79. Shalat tahajjud merupakan ibadah sunnah malam hari yang menurut penelitian dapat meningkatkan kedekatan spiritual dengan Sang Pencipta dan dapat menghadirkan ketenangan jiwa (Muksin, 2019). Peserta didik dengan tekanan akademik, sosial, dan emosional tinggi berpotensi menimbulkan stres, cemas, dan depresi. Didukung suasana malam yang tenang, shalat tahajjud dapat diterapkan sebagai bentuk terapi Islami yang efektif, merangsang renungan yang dalam, do'a yang khushyu', serta sarana melepaskan beban pikiran guna membantu mengurangi gejala psikologis yang ada.

Sinergitas guru agama, guru BK, dan orang tua dalam membentuk kebiasaan tahajud bagi peserta didik sangat relevan dilaksanakan untuk membantu peserta didik mereduksi stres maupun kecemasan yang dialami, serta termasuk upaya pembentukan karakter baik. Shalat tahajud sebagai bagian dari terapi Islami tidak hanya menenangkan jiwa, tetapi juga melatih kedisiplinan, kesabaran, dan konsistensi dalam ibadah. Dampak fisiologis lainnya dapat melancarkan peredaran darah dan meningkatkan kualitas tidur. Intervensi ini tentu menjadi berfungsi ganda dalam memperkuat spiritualitas dan menjaga kesehatan mental-fisik peserta didik. serta dokumentasikan pengalaman tahajud siswa melalui jurnal refleksi.

### 3.2.3. Terapi Membaca Al-Qur'an

Membaca al-Qur'an merupakan salah satu bentuk terapi Islami non-farmakologis yang dapat memberikan efek relaksasi (M et al., 2022). Bukan hanya sebagai ibadah untuk terkoneksi dengan Sang Pencipta, membaca al-Qur'an adalah pemulihan spiritual bagi mental dan fisik melalui bacaan, pendengaran, serta perenungan pada ayat-ayat suci al-Qur'an. Aktivitas membaca, mendengar dan merenungkan ayat-ayat Allah SWT ini dibuktikan sebuah penelitian mampu merangsang otak dalam menghasilkan endorfin dan neuropeptida yang berfungsi besar dalam menurunkan hormon stres, menenangkan syaraf, serta meningkatkan rasa nyaman (Febrianti et al., 2025).

Hubungan terapi al-Qur'an dengan praktik konseling Islami terletak pada integrasi nilai spiritual dalam upaya penyembuhan masalah psikologis peserta didik. Menjadikan al-Qur'an sebagai sumber utama tidak sekedar akan menghadirkan ketenangan emosional peserta didik, tetapi juga membantu semakin dekat hubungannya dengan Allah SWT. Memaknai al-Qur'an dengan baik akan membantu peserta didik lebih sadar kewajiban spiritualnya sebagai hamba, memunculkan rasa tawakal, dan menumbuhkan keyakinan bahwa setiap kesulitan dapat dihadapi atas pertolongan Allah SWT. Dalam intervensinya guru BK dapat mengarahkan pada ayat-ayat tertentu yang menenangkan seperti QS. ar-Rahman, QS. al-Insyirah, atau QS. al-Baqarah ayat 286. Hal ini juga dapat diintegrasikan dengan pembinaan karakter dan monitoring, sedangkan refleksinya dapat dilakukan pengamatan serta pengisian survey khusus layanan.

### 3.2.4. Terapi Shalawat

Terapi shalawat seringkali dipahami sebagai bentuk pujian kepada Rasulullah SAW, lebih dari itu terapi shalawat juga dipahami sebagai bentuk doa dan dzikir yang menenangkan batin, memperkuat spiritualitas yang membantu membersihkan hati serta mengurangi kegelisahan tertentu. Terapi shalawat menjadi media penyembuhan yang tidak hanya berfungsi sebagai ritual ibadah, tetapi juga sebagai metode terapi Islami yang menyelamatkan mental dan menstabilkan emosi.

Sebuah penelitian menunjukkan bahwa terapi Shalawat Fatih efektif dalam mengurangi kecemasan karier (*career anxiety*) pada santri (Jannah et al., 2025). Kecemasan ini biasanya muncul karena tekanan dari faktor internal, keluarga, maupun lingkungan yang membuat santri ragu, takut gagal, atau merasa terbebani dengan tuntutan masa depan. Melalui konseling Islam yang dipadukan dengan terapi shalawat, santri diajak membaca dan meresapi makna shalawat secara rutin, misalnya setelah sholat fardhu atau sebelum tidur. Proses ini terbukti dapat meredakan gejala psikologis yang ada, bahkan dapat menambah fokus, tenang, dan lebih percaya diri dalam merencanakan masa depan.

Terapi shalawat relevan sebagai dasar intervensi psikologis berbasis Islami, selain sebagai sarana penguatan iman dan konektivitas dengan Rasulullah SAW, terapi shalawat turut menghadirkan ketenangan batin, memperkuat keyakinan akan pertolongan Allah SWT, serta mengurangi rasa cemas yang berlebihan. Guru BK dapat menggunakan teknik grounding saat menemukan kondisi peserta didik mengalami kecemasan, kemudian dapat memantau perubahan emosi dan perilakunya secara berkala.

### 3.2.5. Terapi Zikir

Terapi zikir adalah bentuk pengulangan nama-nama Allah SWT atau kalimat thayyibah guna menenangkan jiwa, diartikan juga sebagai bentuk do'a yang mengandung permohonan ampun, perlindungan, dan penguatan iman kepada Allah SWT. Tentu saja dzikir tidak hanya sekedar ucapan di lisan, tetapi juga penghayatan spiritual yang mengajarkan diri akan kelemahan, dosa, dan besar harapan akan ampunan Allah SWT.

Dalam konteks psikologi zikir berfungsi sebagai teknik relaksasi spiritual yang mengaktifkan ketenangan batin dan mengurasi gejala kecemasan (Amal & Ningsih, 2025). Peserta didik yang mengalami kecemasan akademik biasanya ditandai dengan kesulitan konsentrasi, jantung berdebar, sulit tidur, hingga rasa takut berlebihan terhadap tugas dan ujian. Hal ini dapat diberikan intervensi melalui proses konseling Islami yang mengintegrasikan bacaan istighfar, mahasiswa diajak untuk berwudhu, berdoa, membaca Sayyidul Istighfar, dan merenungkan maknanya.

Dengan menjadikan zikir sebagai bagian dari intervensi, konseling Islami tidak hanya membantu mengatasi masalah psikologis seperti kecemasan, tetapi juga memperkuat iman, membangun sikap tawakal, dan

memberikan orientasi hidup yang lebih bermakna. Oleh karena itu, terapi zikir seperti Sayyidul Istighfar dapat dipraktikkan sebagai salah satu metode dalam konseling Islami untuk menumbuhkan kesehatan mental, keseimbangan emosional, sekaligus kedekatan spiritual dengan Allah SWT.

### 3.3. Implikasi dan Rekomendasi bagi Guru BK, Konselor, dan Pengambil Kebijakan dalam Penerapan Terapi Islami

#### 3.3.1. Implikasi dan Rekomendasi bagi Guru BK dan Konselor

Konselor sebagai ujung tombak layanan terapi Islami harus secara kontinu meningkatkan keterampilan yang berorientasi pada teknik terapi Islami. Penguasaan metode seperti CBT Islami, terapi spiritual, dan relaksasi sesuai tuntunan Islam merupakan bekal yang wajib dimiliki dalam memberikan intervensi tepat sasaran dan efektif bagi peserta didik (Oktaviawati & Sa'adah, 2024). Konselor juga perlu menyiapkan bahan dan media yang berlandaskan pada Al-Quran dan sunnah sebagai sumber utama referensi terapi serta sebagai media pendukung dalam proses konseling (Jannah et al., 2025). Memahami dinamika psikologis dan spiritual peserta didik sangat penting guna menghasilkan strategi intervensi yang tepat, yang tidak hanya mengatasi kecemasan, tapi juga menguatkan aspek spiritual peserta didik (Apriyadi, 2022).

Temuan dari berbagai studi menunjukkan bahwa terapi Islami seperti dzikir, sholawat, murottal Al-Qur'an, wudhu, dan shalat tahajud berperan signifikan dalam mereduksi kecemasan peserta didik, baik dalam konteks akademik maupun kecemasan karier. Hal ini menjadi pijakan penting bagi guru Bimbingan dan Konseling (BK), konselor sekolah, dan pengambil kebijakan pendidikan dalam merancang layanan intervensi yang tidak hanya bersifat psikologis umum, tetapi juga mengintegrasikan pendekatan spiritual Islam. Misalnya, sayyidul istighfar melalui terapi dzikir terbukti mampu menenangkan hati siswa untuk memulai pembelajaran bahkan bisa membuat peningkatan fokus mereka menjelang ujian, sementara murottal dan terapi wudhu menunjukkan efektivitas signifikan dalam mengurangi tingkat kecemasan secara fisiologis dan psikologis. Misalnya secara fisik siswa lebih mengedepankan sikap optimisme dalam menghadapi masa depan, sementara faktor psikologis dilihat melalui pengurangan gejala kecemasan yang dirasa siswa, dan ketenteraman batin berupa rasa syukur.

Bagi guru BK dan konselor, penerapan terapi Islami dapat dijadikan sebagai strategi intervensi berbasis budaya dan religius yang relevan di konteks sekolah-sekolah Islam atau berbasis agama. Guru BK dapat mengembangkan program layanan konseling individu dan kelompok yang memfasilitasi siswa untuk melaksanakan aktivitas spiritual yang menenangkan seperti terapi Sayyidul Istighfar dan Sholawat Fatih. Konselor juga dapat berperan sebagai fasilitator kegiatan reflektif religius di luar jam pelajaran, seperti bimbingan tahajud bersama, sesi murottal relaksasi menjelang ujian, atau pembinaan spiritual sebagai pencegahan kecemasan karier di kalangan santri dan siswa SMA/MA.

#### 3.3.2. Implikasi dan Rekomendasi bagi Pengambil Kebijakan

Bagi pengambil kebijakan pendidikan, terutama di tingkat madrasah, pesantren, dan sekolah berbasis Islam, perlu mempertimbangkan kebijakan integratif antara layanan konseling dan nilai-nilai keagamaan (Shabirah et al., 2024). Penelitian oleh Mansyur et al. (2024) menunjukkan bahwa pembiasaan membaca Al-Qur'an dan ibadah malam mampu mengurangi tekanan mental siswa secara signifikan. Oleh karena itu, rekomendasi kebijakan meliputi pengembangan modul kurikulum layanan BK berbasis religiusitas, pelatihan guru dan konselor mengenai terapi Islami, serta pengadaan fasilitas spiritual seperti ruang khusus pembinaan murottal, program tahajud berjamaah, dan konseling Islami periodik.

Dalam praktiknya, strategi konseling Islami untuk mengatasi kecemasan remaja harus mengedepankan pendekatan personalisasi dengan mengoptimalkan penggunaan doa, dzikir, dan nasihat Islami yang relevan. Teknik behavioral therapy dan pendekatan kognitif juga perlu dikombinasikan dengan nilai-nilai Islami agar intervensi lebih efektif dan sesuai dengan kondisi peserta didik (Miftachul'Ilmi et al., 2025; Kibtyah et al., 2024). Terapi Islami tidak hanya bersifat kuratif, melainkan juga merupakan proses preventif yang mampu mengantisipasi munculnya kecemasan dan gangguan mental lainnya di kalangan peserta didik sehingga memberikan pelayanan bimbingan konseling yang menyeluruh dan berkelanjutan (Mujahidah et al., 2024).

Peran konselor tidak hanya terbatas pada pelaksanaan terapi, tetapi juga dalam menciptakan lingkungan konseling yang kondusif dan mendukung nilai-nilai Islami. Pengembangan komunikasi antar peserta didik serta peningkatan kebersamaan berbasis nilai-nilai Islam dapat meminimalisasi stressor sosial yang memicu kecemasan. Konselor perlu menjaga konsistensi program untuk menjamin keberlangsungan dan efektivitas terapi Islami dalam jangka panjang. Kolaborasi erat dengan guru dan keluarga juga penting untuk membangun sistem pendukung yang optimal bagi peserta didik (Pahlewi, 2024; Sulistyani & Hertinjung, 2024).

Pengambil kebijakan memegang peran vital dalam menciptakan regulasi dan kebijakan yang mendukung implementasi terapi Islami dalam layanan bimbingan konseling di institusi pendidikan. Penting untuk

merumuskan regulasi yang mengintegrasikan nilai-nilai Islam dengan pelayanan konseling agar dapat diterapkan secara sistematis dan efektif di sekolah-sekolah (Islami, 2025). Selain itu, kebijakan tersebut harus mendorong pengembangan sumber daya manusia melalui pelatihan dan pengembangan kompetensi bagi guru BK dan konselor dalam terapi Islami (Sulistiyani & Hertinjung, 2024). Selain SDM, penyediaan media pembelajaran dan terapi berbasis Islam yang mudah diakses juga perlu difasilitasi agar praktik terapi dapat berjalan lancar dan efektif (Fawaid et al., 2024).

Pengembangan modul dan panduan terapi Islami yang sistematis menjadi rekomendasi penting untuk memberi acuan standar bagi praktik terapi di sekolah. Penyusunan modul tersebut harus memenuhi kriteria validitas ilmiah sekaligus kontekstual sesuai dengan kebutuhan peserta didik dan kondisi sekolah. Monitoring dan evaluasi berkelanjutan atas program terapi Islami menjadi prasyarat untuk mengetahui efektivitas serta melakukan perbaikan berkelanjutan (Ab Ghani et al., 2024; Islami, 2025). Penguatan sinergi lintas lembaga pendidikan, kesehatan, dan keagamaan menjadi langkah strategis untuk mendukung layanan kesehatan mental berbasis Islam secara lebih optimal dan menyeluruh (Putri & Rahayu, 2025).

Selain itu, penguatan kolaborasi antara keluarga, sekolah, dan masyarakat memiliki peran strategis dalam keberhasilan terapi Islami. Kampanye yang meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat tentang manfaat terapi Islami dapat mengangkat nilai terapi ini di mata publik sehingga mendapatkan dukungan luas (Annisa & Aziz, 2025). Keluarga sebagai unit utama pendidikan-peranan mereka dalam mendukung implementasi bimbingan konseling Islami harus diperkuat agar peserta didik mendapat pengawasan dan bimbingan sesuai ajaran Islam di lingkungan rumah. Partisipasi masyarakat secara aktif menciptakan lingkungan yang sehat, aman, dan Islami bagi peserta didik juga merupakan faktor krusial dalam menunjang keberhasilan terapi ini.



Gambar 2. Integrasi Terapi Islam dalam Pengelolaan Kecemasan pada Peserta Didik

Keterkaitan alur terapi islami dengan implikasi dan rekomendasi tersebut melewati tiga tahapan. Tahap pertama melakukan identifikasi masalah dan intervensi. Dalam gambar 2 tersebut temuan terapi islam selalu dimulai dengan identifikasi masalah, bisa melalui wawancara, observasi langsung atau tidak langsung, kemudian skala kecemasan. Integrasi nilai islam melalui tawhid, sabar, tawakkal, shalat, zikir dan wudhu yang di internalisasikan dalam bentuk kesadaran spiritual dan ketergantungan kepada Allah SWI. Praktik ibadah digunakan sebagai intervensi psikospiritual untuk meredakan kecemasan siswa itu sendiri akan tetapi hal ini juga butuh peran penting dalam pelaksanaannya yaitu fasilitator spiritual (Guru dan Konselor) yang dapat mewujudkan penumbuhan karakter kesadaran akan kehadiran Tuhan dalam proses penyembuhannya. Tahap ke dua evaluasi dan tindak lanjut. Pada tahap ini evaluasi dilakukan secara berskala melalui laporan, wawancara,

dan pemantauan proses konseling yang berlangsung. Tujuan ini tidak lain untuk menilai efektivitas terapi islam dan kesesuaian pendekatan dengan perkembangan siswa. Implikasinya melalui konsistensi dan kolaborasi antara guru BK, guru agama, dan orang tua untuk memastikan keberlanjutan terapi ini terealisasi pada nilai-nilai islami.

Tahap ke tiga pada implikasi dan rekomendasi. Implikasi terapi islam ini berfungsi sebagai pendekatan holistik yang mencakup aspek emosional dan spiritual. Pada intensitasnya konseling ini perlu ditingkatkan sebagai bagian dari sistem pendukung siswa. Rekomendasinya melalui pelatihan rutin bagi guru BK dan guru agama untuk menerapkan konseling berbasis nilai islam, kemudian kolaborasi aktif dengan orang tua dalam membentuk lingkungan spiritual yang mendukung di rumah, selanjutnya integrasi kurikulum yang memuat nilai-nilai islami dalam pembelajaran dan penerapan kegiatan di sekolah. Pada dasarnya terapi islami menjadi dasar rekomendasi strategis yang bertujuan memperkuat bahwa keberhasilan terapi islam bergantung pada sinergi antara pendekatan psikologis dan nilai-nilai keagamaan yang di tanamkan secara konsisten.

#### 4. Simpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang dipaparkan di atas, maka dapat diketahui bahwa kecemasan dapat disebabkan oleh faktor internal maupun eksternal. Kecemasan dapat berpengaruh pada kondisi psikologis, performa akademik, maupun interaksi sosial peserta didik. Berdasarkan hasil penelitian terhadap kecemasan peserta didik, terdapat beberapa strategi yang dapat digunakan sebagai alternatif intervensi yang relevan dengan nilai Islami, yakni: terapi wudhu, terapi shalat, terapi membaca Al-Qur'an, terapi shalawat, dan terapi dzikir. Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat mengembangkan rancangan layanan intervensi yang tidak hanya bersifat psikologis umum, namun juga mengintegrasikannya dengan nilai-nilai spiritual Islam.

#### Kontribusi Penulis

Semua penulis memiliki kontribusi yang sama untuk makalah ini. Semua penulis telah membaca dan menyetujui naskah akhir.

#### Pendanaan

Tidak ada dukungan dana yang diterima.

#### Deklarasi Konflik Kepentingan

Penulis menyatakan tidak ada potensi konflik kepentingan sehubungan dengan penelitian, kepenulisan, dan/atau publikasi artikel ini.

#### Daftar Rujukan

- Ab Ghani, A. J., Bhari, A., Ishak, N. A., Wan Daud, W. N., Tengku Ahmad, T. A. A., & M. Pd.Kons, S. (2024). The effect of Al-Ghazali therapeutic consultation module (KiTA) on mental health and spiritual intelligence among students. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 14(11). 2122-2147. <https://doi.org/10.6007/ijarbss/v14-i11/23540>
- Abas, M. K. J., Saper, M. N., & Mohd Daud, N. 'Ain. (2025). Exploring school counsellors' knowledge of Islamic counselling. *Journal of Contemporary Islamic Studies*, 11(1). <https://doi.org/10.24191/jcis.v11i1.3>
- Adawiah, E. R. (2023). Implementasi taharah dalam mengelola hidup bersih dan berbudaya. *Jurnal Pendidikan Berkarakter*, 1(4), 123-141. <https://doi.org/10.51903/pendekar.v1i4.301>
- Aljunied, K. (2021). Islam as therapy: Zakiah Daradjat and the uses of religious-oriented psychology. *Indonesia and the Malay World*, 49(143), 106-125. <https://doi.org/10.1080/13639811.2021.1873618>
- Amal, M. I., & Ningsih, I. U. (2025). Peran dzikir dalam membantu remaja Muslim mengelola kecemasan. *Journal of Islamic Psychology and Behavioral Sciences*, 3(3), 112-118. <https://doi.org/10.61994/jipbs.v3i3.1098>
- Annisa, N., & Aziz, A. A. (2025). Strategic guidance and counseling management in dealing with puberty at MTs Negeri 17 Jombang. *International Journal of Educational Management & Research*, 2(2). <https://doi.org/10.71305/ijemr.v2i2.297>
- Apriyadi, A. (2022). Cognitive behavioural therapy spiritualitas Islam untuk mengatasi kecemasan sosial remaja. In *Counselle: Journal of Islamic Guidance and Counselling* (Vol. 2, Issue 1). <https://doi.org/10.32923/couns.v2i1.2304>
- Ardianto, P. (2018). Gejala kecemasan pada siswa sekolah menengah kejuruan. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 9(2), 87-91.
- Arnita, F., & Netrawati, N. (2024). The effectiveness of group counseling with rational emotive behavior therapy (REBT) in reducing student anxiety in facing exams. *Edunesia: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 5(1), 219-324.
- Demir, S., & Ercan, F. (2022). The effectiveness of cognitive behavioral therapy-based group counseling on depressive symptomatology, anxiety levels, automatic thoughts, and coping ways among Turkish nursing students: A randomized controlled trial. *Perspectives in Psychiatric Care*, 58(4), 2394-2406. <https://doi.org/10.1111/ppc.13073>

- Fawaid, M. B., Fahmi, L., & Nuha, M. S. (2024). Terapi Sayyidul Istighfar guna mengurangi kecemasan akademik. *Al-Musyrif: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 7(2), Art. 2. <https://doi.org/10.38073/almusyrif.v7i2.1906>
- Febrianti, T., Masdiana, M., Hawara, G., & Sugiawati, S. (2025). Pengaruh terapi murotal Surah Ar-Rahman terhadap tingkat stres akademik mahasiswa keperawatan. *Jurnal Gema Keperawatan*, 18(1), 42–54.
- Febriyana, F. (2022). Analisis studi kasus klien dengan gangguan kecemasan (anxiety disorder). *Perspektif*. <https://doi.org/10.53947/perspekt.v2i2.281>
- Hatamipour, K., Rassouli, M., Yaghmaie, F., Zendedel, K., & Majd, H. A. (2015). Spiritual needs of cancer patients: A qualitative study. *Indian Journal of Palliative Care*, 21(1), 61–67. <https://doi.org/10.4103/0973-1075.150190>
- Hawari, D. (2001). *Manajemen stres, cemas dan depresi*. Fakultas Kedokteran, Universitas Indonesia.
- Husna, I., & Khodijah. (2024). Dimensi spiritual dalam psikoterapi: Dampak praktik sufi terhadap kecemasan dan depresi. *DA'WA: Jurnal Bimbingan Penyuluhan & Konseling Islam*, 4(1). <https://doi.org/10.36420/dawa.v4i1.526>
- Indriani, T., Jarkawi, J., & Ridhani, A. R. (2024). Dhikr therapy: Overcoming life anxiety with Islamic counseling based on QS Ar-Ra'd verse 28. *Al-Hayat: Journal of Islamic Education*, 8(2), 562. <https://doi.org/10.35723/ajie.v8i2.477>
- Islami, S. (2025). Analysis of Islamic education teachers' soft skills in managing students' mental health and emotional development at SMAS Adabiah Padang. *EduGlobal*, 6(1), 28–35. <https://doi.org/10.56874/eduglobal.v6i1.2241>
- Jamaludin, Adia, D., Utomo, W. B., & Karyadi, K. (2022). Pengaruh wudhu terhadap kecemasan dalam menghadapi ujian nasional pada siswa MTs Al-Hidayah Cinangka Depok. *Journal of Nursing and Health*, 7(2), Art. 2. <https://doi.org/10.52488/jnh.v7i2.187>
- Jannah, A. H., Fatikha, A. S., & Qoiri, M. A. (2025). Konseling Islam melalui terapi Sholawat Fatih untuk mengatasi career anxiety pada seorang santri. *IHSANIKA: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 3(2), Art. 2. <https://doi.org/10.59841/ihsanika.v3i2.2621>
- Jega, I. R., & Aliero, H. S. (2024). Impact of emotional anxiety on academic performance of senior secondary school students in Kebbi State, Nigeria. *African Journal of Humanities and Contemporary Education Research*, 16(1). <https://doi.org/10.62154/ajhcer.2024.016.010368>
- Juwariyah, S., Sari, N. M. A. W., & Amalia, P. (2023). Hubungan penggunaan gadget terhadap interaksi sosial dan kecemasan (nomophobia) pada remaja di RW 02 Dusun Keling. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 7(1), 27–33. <https://doi.org/10.33655/mak.v7i1.160>
- Kibtyah, M., Zahra, A. F., & Juniati, R. (2024). The implementation of Dhikrtherapy to reduce anxiety levels in adolescents preparing for examinations. *[Nama Jurnal]*, 13\*(2).
- Li, J., Li, C., Puts, M., Wu, Y., Lyu, M., Yuan, B., & Zhang, J. (2023). Effectiveness of mindfulness-based interventions on anxiety, depression, and fatigue in people with lung cancer: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Nursing Studies*, 140, 104447. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2023.104447>
- Mansyur, Z., Baba, M. A., & Bandil, P. D. (2024). Pengaruh membaca Al-Qur'an terhadap tingkat kecemasan akademik pada siswa. *JIVA: Journal of Behaviour and Mental Health*, 5(1), Art. 1. <https://doi.org/10.30984/jiva.v5i1.3155>
- Miftachul'Ilmi, A., Muslihati, M., Wahyu, A. M., Saputra, N. M. A., Renalia, H., Elidayanti, E., & Soputan, S. D. M. (2025). The ordinary magic of religiosity in the resilience and relevance for psychoeducational services in schools. *Pamomong: Journal of Islamic Educational Counseling*, 6(1), 78–103. <https://doi.org/10.18326/pamomong.v6i1.3963>
- Mujahidah, S., Zahra, S., & Hariyadi, R. (2024). Islamic counseling and cognitive psychotherapy for the treatment of obsessive-compulsive disorder (OCD) in adolescents. *Journal of Islamic Communication and Counseling*, 4(1), 38–52. <https://doi.org/10.18196/jicc.v4i1.96>
- Mukholil, M. (2018). Kecemasan dalam proses belajar. *Eksponen*, 8(1), 1–8. <https://doi.org/10.47637/eksponen.v8i1.135>
- Muksin, A. (2019). Shalat malam dalam Al-Qur'an dan pengaruhnya terhadap kesehatan mental. *Jurnal Keperawatan & Kebidanan STIKes Mitra Kencana Tasikmalaya*, 3(1), 42–53.
- Najich, M. A., Rahman, D. H., ... (2024). Analisis faktor yang berkontribusi terhadap kecemasan sosial pada siswa: A systematic literature review. *Jurnal Karya Ilmiah Guru*, 9(3). <https://doi.org/10.51169/ideguru.v9i3.1182>
- Nor, N. M., Abdullah, S. M. S., & Rahman, S. N. H. A. (2019). Islamic counseling approach by Abdullah Nasih Ulwan for preventing aggressive behaviour among school students. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 4(7), 1–10. <https://doi.org/10.47405/mjssh.v4i7.302>
- Nuha, M. S., Muslihati, M., & Zamroni, Z. (2024). Academic resilience skills: A systematic literature review. *Al-Musyrif: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 7(1), Art. 1. <https://doi.org/10.38073/almusyrif.v7i1.1602>
- Nurdiana, S., Irfianti, D. R., Aulia, M. R., & Istiqomah, N. (2024). Efektivitas shalat tahajud terhadap penurunan tingkat kecemasan mahasiswa rantau. In *Proceeding Conference on Psychology and Behavioral Sciences*, 3, 383–397. <https://doi.org/10.61994/cpbs.v3i1.141>
- Oktaviawati, M., & Sa'adah, N. (2024). Online Counseling: Pendekatan Teknik Cognitive Behavioral Therapy (Cbt) Untuk Memberikan Dukungan Bagi Individu Dengan Gangguan Kecemasan Sosial (Social Anxiety Disorder). *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan ....* <https://doi.org/10.22373/je.v10i1.18759>
- Osman, A., Abdallah, S. S., & Ismail, A. O. (2021). The Counseling Challenges Facing Muslim Clients across the World. *IIUM Journal of Educational Studies*, 9(3), 2–16. <https://doi.org/10.31436/ijes.v9i3.399>

- Pahlewi, R. M. (2024). *The Urgency Of Islamic Guidance And Counseling To Santri In Pesantren From The Perspective Of Masalahah Daruriyyah*. 13(2). <https://doi.org/10.20414/altazkiah.v13i2.5586>
- Putri, F. A., & Rahayu, B. A. (2025). Hubungan kebiasaan sholat tahajud dengan kesehatan mental remaja. *Journal of Mental Health*, 1(2), Article 2. <https://doi.org/10.63425/ljmh.v1i2.46>
- Raja, F. S., Padilah, D. N., & Purwantini, L. (2025). Pengaruh Optimisme Terhadap Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Semester 1-5. *JURNAL ILMIAH NUSANTARA*, 2(2), 428–438. <https://doi.org/10.61722/jinu.v2i2.3753>
- Rani, S. (2025). Studying the Impact of Anxiety, Stress, and Emotion on Academic Performance: A Systematic Review. *Journal of Social, Humanity, and Education*, 5(2), 131–141. <https://doi.org/10.35912/jshe.v5i2.2437>
- Shabirah, N., Irfianti, D. R., & Aulia, M. R. (2024). *Efektivitas Shalat Tahajud terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Rantau*. 3(1). <https://doi.org/10.61994/cpbs.v3i1.141>
- Solekha, R. M., Romlah, R., & Andriani, S. (2022). Efektivitas Murottal Al-Qur'an dalam Menurunkan Kecemasan Mengerjakan Soal Matematika Siswa Kelas XI. *MAJAMATH: Jurnal Matematika Dan Pendidikan Matematika*, 5(1), Article 1. <https://doi.org/10.36815/majamath.v5i1.1771>
- Sulistiyani, M. N., & Hertinjung, W. S. (2024). Memahami Kecemasan Mahasiswa di Solo Raya: Kontribusi Kepribadian, Dukungan Sosial, dan Gender. In *JURNAL AL-AZHAR INDONESIA .... researchgate.net*. <http://dx.doi.org/10.36722/sh.v9i3.3454>
- Syahdiah, U., Fadhliah, M., Nurhidayah, N., Sakni, A. S., & Lutfiah, W. (2022). Efektivitas Terapi Zikir dalam Mengurangi Kecemasan pada Remaja Menjelang Ujian. *Jurnal Penelitian Ilmu Ushuluddin*, 2(2), 370–380. <https://doi.org/10.15575/jpiu.15578>
- Szuhany, K. L., & Simon, N. M. (2022). Anxiety Disorders: A Review. *JAMA*, 328(24), 2431–2445. <https://doi.org/10.1001/jama.2022.22744>
- Taylor, E., Yanni, E., Guterbock, M., Pezzi, C., Rothney, E., Harton, E., Montour, J., Elias, C., & Burke, H. (2014). Physical and Mental Health Status of Iraqi Refugees Resettled in the United States. *Journal of Immigrant and Minority Health / Center for Minority Public Health*, 16(6), 1130–1137. <https://doi.org/10.1007/s10903-013-9893-6>
- Urbán, D. J. A., García-Fernández, J. M., Fernández-Sogorb, A., Mateu-Martínez, O., & Ingles, C. J. (2022). Social anxiety profiles and academic self-attributions in secondary school students. What are we really talking about? Theoretical, methodological, and statistical. *European Journal of Education and Psychology*, 43–56. <https://doi.org/10.32457/ejep.v15i2.1970>
- Yaacob, N. R. N., Ahmad, N. S., & Hasan, R. M. (2019). The Need Analysis of Islamic Counseling Approach in Solving Students' Problem. *Proceedings of the 4th ASEAN Conference on Psychology, Counselling, and Humanities (ACPCH 2018)*. Proceedings of the 4th ASEAN Conference on Psychology, Counselling, and Humanities (ACPCH 2018), Surat Thani, Thailand. <https://doi.org/10.2991/acpch-18.2019.96>
- Yulitri, S., Meihana, A., Fathya, L., Okrilyan, M. R., Putri, L. M., & Aulia, R. (n.d.). *Systematic Literature Review (SLR): Kesehatan Mental dalam Perspektif Psikologi Islam*. 13(1).
- Yunitasari, E., Aliun, F. W., & Oktarosada, D. (2025). Pengaruh terapi wudhu dan murottal Al-Qur'an terhadap kecemasan siswa dalam menghadapi ujian. *Journal of Public Health Concerns*, 5(1), Article 1. <https://doi.org/10.56922/phc.v5i1.758>
- Zaleha, S., & Yusrianto, E. (2024). Analisis Pengaruh Wudhu Terhadap Relaksasi dan Stres: Studi Integrasi Agama dan Ilmu Psikologi. *Jurnal Pendidikan Agama Islam Al-Thariqah*, 10(1). [https://doi.org/10.25299/al-thariqah.2025.vol10\(1\).20280](https://doi.org/10.25299/al-thariqah.2025.vol10(1).20280)
- Zhu, X., Haegele, J. A., Liu, H., & Yu, F. (2021). Academic Stress, Physical Activity, Sleep, and Mental Health among Chinese Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(14), 7257. <https://doi.org/10.3390/ijerph18147257>