

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan aspek fundamental dalam pembangunan sumber daya manusia dan kemajuan suatu bangsa. Dalam konteks pendidikan evaluasi menjadi komponen penting untuk mengukur pencapaian pembelajaran peserta didik. Salah satu bentuk evaluasi yang sering menimbulkan kecemasan pada peserta didik adalah ujian madrasah. Kecemasan biasanya muncul ketika peserta didik menghadapi situasi tertentu yang dianggap menekan atau menantang seperti ujian, presentasi atau ketika menerima penilaian dari guru dan teman sebaya. Dalam penelitian ini kecemasan menghadapi ujian adalah merupakan fenomena umum yang dialami oleh banyak peserta didik, termasuk di tingkat madrasah dasar seperti Madrasah Ibtidaiyah (MI) sehingga penting untuk dibahas.

Kecemasan yang tidak dikelola dengan baik akan menimbulkan berbagai dampak negatif pada peserta didik yang akan mempengaruhi kesehatan mental peserta didik sedangkan peserta didik harus memiliki kesehatan mental yang baik karena kesehatan mental merupakan salah satu pondasi penting dalam proses belajar dan perkembangan pribadi peserta didik. Kesehatan mental adalah kondisi dimana seorang individu mampu menyadari potensi yang dimilikinya dalam diri, mengelola stres dalam kehidupan bekerja secara produktif dan berkontribusi di lingkungan sekitar.

Pentingnya kesehatan mental peserta didik menurut Sarhan & Ridha dalam konteks ujian digarisbawahi oleh dampak signifikan dari stres akademik dan faktor-faktor terkait terhadap kesejahteraan mereka. Penelitian secara

konsisten menunjukkan bahwa stres akademik, kecemasan dan respons emosional terhadap ujian dapat sangat mempengaruhi kesehatan mental peserta didik yang pada gilirannya mempengaruhi kinerja akademik dan konsentrasi mereka.¹

Kesehatan mental yang baik pada peserta didik akan membantu dalam fokus dan konsentrasi belajar, meningkatkan motivasi belajar dan semangat untuk meraih prestasi, membantu dalam mengelola emosi ketika menghadapi ujian, tugas maupun masalah pribadi, menumbuhkan kepercayaan diri dan hubungan sosial yang baik di lingkungan madrasah serta mengurangi risiko gangguan seperti kecemasan, stres berlebihan bahkan depresi. Kesehatan mental pada peserta didik dapat dijaga dengan melakukan berbagai upaya seperti memberikan layanan bimbingan konseling secara rutin, menciptakan lingkungan belajar yang nyaman, aman dan suportif, memberikan kesempatan bagi peserta didik agar dapat mengekspresikan perasaan dan juga pendapat, mengadakan kegiatan pengembangan diri dan manajemen stress serta melibatkan peran orang tua dalam memberikan dukungan kesejahteraan mental peserta didik di rumah.

Menariknya, hubungan antara stres dan kesehatan mental tidak seragam di berbagai konteks. Meskipun stres akademik merupakan masalah umum, faktor-faktor seperti penyesuaian budaya dan ketahanan juga memainkan peran penting dalam membentuk hasil kesehatan mental. Sebagai contoh dari Dong bahwa peserta didik pascasarjana Tiongkok Daratan di Makau mengalami stres akulturatif yang mempengaruhi kesehatan mental mereka sehingga menyoroti perlunya mempertimbangkan faktor budaya dalam kesejahteraan mahasiswa.

¹Jefri Sarhan dan Mursyid Ridha, "The Correlation Between Academic Self-Efficacy and Students Anxiety in Facing Final Exams at SMP Negeri 2 Padang," *Jurnal Neo Konseling* 2, no. 3 (30 Juli 2020), <https://doi.org/10.24036/00348kons2020>.

didik.² Selain itu, Wang (2022) menyebutkan bahwa konsep pola pikir stres menunjukkan bahwa bagaimana peserta didik memandang dan menilai stres dapat mempengaruhi kesehatan mental dan kinerja ujian mereka yang mengindikasikan bahwa intervensi yang bertujuan untuk mengubah persepsi stres dapat bermanfaat. Maka menjaga kesehatan mental peserta didik selama ujian sangatlah penting karena adanya hubungan yang jelas antara stres, respons emosional dan hasil akademik.

Bukti dari Fritz (2021) menunjukkan bahwa intervensi untuk meningkatkan efikasi diri, penyesuaian budaya dan penilaian stres dapat menjadi efektif dalam mendukung kesehatan mental peserta didik. Selain itu, memahami faktor ketahanan dapat membantu mengurangi efek negatif dari stres ujian yang berkontribusi pada kesehatan mental dan kesuksesan akademik yang lebih baik.³ Oleh karena itu, lembaga pendidikan harus memprioritaskan layanan dukungan kesehatan mental, program manajemen stress dan pelatihan ketahanan untuk membantu peserta didik dalam menghadapi tantangan masa ujian.

Penelitian secara konsisten menunjukkan bahwa stres akademik, kecemasan dan respons emosional terhadap ujian dapat sangat mempengaruhi kesehatan mental peserta didik yang pada gilirannya mempengaruhi kinerja akademik dan konsentrasi peserta didik. Tingkat efikasi diri akademik yang tinggi dikaitkan dengan kecemasan yang lebih rendah, menunjukkan bahwa keyakinan peserta didik terhadap kemampuan mereka dapat mengurangi

²Ya Ting Dong, Allan B. I. Bernardo, dan Charles M. Zaroff, "Stress, Positive Psychological Resources, and Mental Health of Migrant Chinese Postgraduate Students in Macau," dalam *The Psychology of Asian Learners*, ed. oleh Ronnel B. King dan Allan B. I. Bernardo (Singapore: Springer Singapore, 2016), 471–84, https://doi.org/10.1007/978-981-287-576-1_29.

³Jessica Fritz dkk., "Tracking Stress, Mental Health, and Resilience Factors in Medical Students Before, During, and After a Stress-Inducing Exam Period: Protocol and Proof-of-Principle Analyses for the RESIST Cohort Study," *JMIR Formative Research* 5, no. 6 (8 Juni 2021): e20128, <https://doi.org/10.2196/20128>.

respons stres. Menariknya, hubungan antara stres dan kesehatan mental tidak seragam di berbagai konteks.⁴

Salah satu upaya yang dapat dilakukan madrasah dalam menjaga kesehatan mental peserta didik adalah memberikan layanan bimbingan konseling secara rutin baik konseling konvensional maupun konseling sufistik. Konseling sufistik dengan komponen spiritualnya telah terbukti efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan pada berbagai populasi. Konseling bimbingan sering kali melibatkan pemecahan masalah dan pengembangan keterampilan sosial sedangkan konseling sufistik menekankan pada penyembuhan spiritual dan ketundukan pada kekuatan yang lebih tinggi.

Konseling bimbingan memberikan strategi praktis untuk mengatasi kecemasan sementara konseling sufistik menawarkan dimensi spiritual untuk penyembuhan. Efektivitas dari pendekatan-pendekatan ini menunjukkan bahwa mengintegrasikan berbagai bentuk konseling dapat bermanfaat dalam mengobati gangguan kecemasan.⁵ Konseling sufistik merupakan konseling yang berbasis nilai-nilai tasawuf dengan menekankan pada pendekatan spiritual, ketenangan hati dan kedekatan diri dengan Allah sebagai solusi untuk masalah psikologis termasuk kecemasan.

Madrasah Plus Ash Shiratal Mustaqim Tanjung sebagai lembaga pendidikan Islam di Kalimantan Selatan tidak luput dari permasalahan ini. Observasi awal menunjukkan bahwa sejumlah peserta didik mengalami gejala kecemasan ketika menghadapi ujian madrasah seperti gugup, sulit berkonsentrasi dan bahkan mengalami gangguan fisik seperti sakit perut atau

⁴Sarhan dan Ridha, "The Correlation Between Academic Self-Efficacy and Students Anxiety in Facing Final Exams at SMP Negeri 2 Padang."

⁵Mohammad Rindu Fajar Islamy dkk., "Spiritual Healing: A Study of Modern Sufi Reflexology Therapy in Indonesia," *Teosofi: Jurnal Tasawuf dan Pemikiran Islam* 12, no. 2 (1 Desember 2022): 209–31, <https://doi.org/10.15642/teosofi.2022.12.2.209-231>.

pusing. Kecemasan ini dapat berdampak negatif pada performa akademik peserta didik dan kesejahteraan psikologis mereka secara keseluruhan.

Bimbingan dan konseling konvensional telah lama digunakan sebagai pendekatan untuk mengatasi masalah kecemasan peserta didik. Namun, mengingat latar belakang madrasah yang berbasis Islam, integrasi nilai-nilai spiritual dalam proses konseling menjadi relevan dan potensial untuk dikembangkan. Konseling sufistik yang berlandaskan pada ajaran tasawuf dalam Islam menawarkan pendekatan *holistik* yang memadukan aspek psikologis dan spiritual dalam mengatasi kecemasan. Konseling sufistik di lingkungan madrasah dipandang penting karena hal ini selaras dengan tujuan pendidikan Islam yang tidak hanya mendidik secara intelektual tetapi juga membangun ketenangan hati dan kedekatan dengan Allah. Selain itu konseling sufistik juga dapat memberikan alternatif penyelesaian masalah peserta didik yang berakar dari spiritualitas.

Konseling sufistik menekankan pada pengembangan kesadaran diri, pengendalian emosi dan peningkatan spiritualitas sebagai sarana untuk mencapai ketenangan batin. Pendekatan ini sejalan dengan prinsip-prinsip pendidikan Islam yang bertujuan untuk membentuk insan kamil atau manusia seutuhnya. Dengan memadukan bimbingan konseling konvensional dan konseling sufistik diharapkan dapat memberikan solusi yang lebih komprehensif dan sesuai dengan konteks budaya dan spiritual peserta didik di madrasah Plus Ash Shiratal Mustaqim Tanjung. Madrasah ini dipilih karena berdasarkan observasi peneliti terhadap para peserta didik yang akan menghadapi ujian kelas mengalami kegelisahan dalam pembelajaran di rumah. Seperti yang disampaikan orang tua murid kepada kami.

Peran bimbingan dan konseling (BK) dalam mengatasi kecemasan memiliki banyak aspek yang melibatkan berbagai metodologi dan pendekatan.

Layanan BK di madrasah dirancang untuk membantu peserta didik dalam kegiatan belajar, perencanaan karier dan pengembangan pribadi termasuk mengelola emosi dan perilaku seperti kecemasan.⁶ Selain itu konseling sufistik dapat memainkan peran penting dalam mengatasi kecemasan dengan memberikan dukungan spiritual dan agama yang sangat relevan dalam konteks di mana agama menjadi bagian integral dari kehidupan individu. Konseling sufistik di madrasah menjadi salah satu upaya yang efektif dalam membina mental dan spiritual peserta didik yang dapat menumbuhkan ketenangan hati, meningkatkan keimanan serta membentuk karakter yang religius. Hal ini menjadi sangat penting di tengah tantangan zaman modern yang penuh tekanan dan kecemasan.

Sementara BK menurut Arifin (2015) biasanya menggunakan konseling psikologis sebagai fondasinya, konseling Islam dapat menggabungkan metodologi spiritual seperti *Al-Thuruq al-Istinbâth* dan *Al-Thuruq al-Iqtibâs* yang berakar pada ajaran Islam dan dapat menjadi sangat efektif dalam masyarakat di mana kepercayaan ini lazim.⁷ Berbeda dengan Arifin, Kurnanto (2015) menyatakan bahwa keterlibatan konselor dalam pengembangan karakter sangat penting karena mereka memiliki keahlian untuk menumbuhkan ketahanan dan kecerdasan emosional yang sangat penting dalam mengelola

⁶Anisya Afifa dan A. Abdurrahman, "Peran Bimbingan Konseling Islam dalam Mengatasi Kenakalan Remaja," *Islamic Counseling : Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 5, no. 2 (7 November 2021): 175, <https://doi.org/10.29240/jbk.v5i2.3068>; Anti Lutfiana dan Riski Ali Mustofa, "Peran Guru Bimbingan Konseling dalam Pelaksanaan Bimbingan dan Konseling serta Mengatasi Kenakalan Siswa," *Al-Musyrif: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* 6, no. 2 (29 Oktober 2023): 157–70, <https://doi.org/10.38073/almusyrif.v6i2.1278>.

⁷Isep Zainal Arifin, "Bimbingan Konseling Islam Berbasis Ilmu Dakwah," *Jurnal Ilmu Dakwah* 4, no. 11 (1 September 2015): 27, <https://doi.org/10.15575/jid.v4i11.383>; AK Afiani, *Implementasi Tazkiyatun Nafs (Penyucian jiwa) menggunakan konsep Konseling Sufistik Melalui Dzikir dan Puasa Dalail al-Khairat di Pondok Pesantren Darul Falah ...*, Query date: 2024-07-10 05:47:45 (repository.iainkudus.ac.id, 2022), <http://repository.iainkudus.ac.id/id/eprint/9703>.

kecemasan⁸ baik BK maupun konseling Islami berkontribusi dalam mengelola kecemasan dengan memberikan dukungan komprehensif yang memenuhi kebutuhan psikologis, emosional dan spiritual individu.

Layanan BK memfasilitasi pertumbuhan dan pembelajaran pribadi sementara konseling Islam menawarkan pendekatan kontekstualisasi agama untuk realisasi diri dan mengatasi tantangan hidup.⁹ Oleh karena itu integrasi layanan konseling ini dapat menjadi strategi yang kuat dalam mengurangi kecemasan di antara individu terutama di lingkungan pendidikan dan komunitas di mana ajaran Islam sangat penting.

Penerapan konseling sufistik menurut Rochanah & Nabila (2022) dalam menangani kecemasan didukung oleh berbagai penelitian yang mengeksplorasi keefektifan dan prinsip-prinsip yang mendasarinya. Konseling sufistik menggabungkan praktik spiritual dan keyakinan untuk mengatasi masalah kesehatan mental termasuk kecemasan.¹⁰ Hal ini didasarkan pada perspektif bahwa kegelisahan dalam hati atau pikiran dapat diatasi melalui penyelarasan spiritual dan praktik-praktik seperti dzikir yang membawa individu lebih dekat dengan yang ilahi dan menumbuhkan kekuatan batin. Meskipun konseling sufistik berakar pada tradisi spiritual penerapannya tidak hanya pada konteks agama.¹¹

⁸Edi Kurnanto, "Peran Layanan Bimbingan Dan Konseling Di Madrasah Dalam Internalisasi Pendidikan Karakter Bangsa," 1 Desember 2015, <https://doi.org/10.24260/raheema.v2i2.539>.

⁹Afifa dan Abdurrahman, "Peran Bimbingan Konseling Islam dalam Mengatasi Kenakalan Remaja"; Akhmad Syah Roni Amanullah, "Mekanisme Pengendalian Emosi dalam Bimbingan dan Konseling," *Conseils: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* 2, no. 1 (28 April 2022): 1–13, <https://doi.org/10.55352/bki.v2i1.549>.

¹⁰Rochanah Rochanah dan Sintya Ummu Nabila, "Implementation of Sufistic Counseling on Overcoming Game Online to Children at Kragan Village," *Bulletin of Science Education* 2, no. 2 (31 Mei 2022): 93, <https://doi.org/10.51278/bse.v2i2.290>.

¹¹Ade Sucipto, "Dzikir as a therapy in sufistic counseling," *Journal of Advanced Guidance and Counseling* 1, no. 1 (11 Juni 2020): 58, <https://doi.org/10.21580/jagc.2020.1.1.5773>.

Konseling sufistik telah digunakan untuk mengatasi berbagai masalah mulai dari *skizofrenia*¹² hingga kecanduan game online¹³ yang menunjukkan keserbagunaannya. Integrasi nilai-nilai sufi seperti kesabaran, rasa syukur dan ketundukan pada kehendak Tuhan dalam praktik terapi seperti bekam¹⁴ dan pendekatan yang lebih luas dari penyembuhan sufi semakin menggambarkan kedalaman penerapannya.¹⁵ Konseling sufistik tidak hanya menjadi solusi atas masalah psikologis anak tetapi juga berperan membentuk karakter spiritual yang kuat dengan pendekatan diri kepada Allah sehingga anak akan menjadi lebih bijak dan tenang dalam menghadapi berbagai masalah di madrasah maupun di rumah karena seyogyanya anak dapat mengalami berbagai masalah yang mempengaruhi kondisi emosional, mental dan perilakunya.

Contoh masalah anak di rumah adalah konflik dengan orang tua atau saudara, kurang perhatian dan kasih sayang, adanya tekanan atau tuntutan yang berlebihan dari orang tua serta situasi keluarga yang tidak harmonis seperti perceraian, kemiskinan atau masalah ekonomi. Adapun contoh masalah anak di madrasah adalah adanya tekanan akademik dan kecemasan ketika menghadapi ujian madrasah, adanya *bullying* atau perundungan dari teman sebaya, persaingan antar teman, hubungan yang kurang baik dengan guru dan kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan dan pelajaran karena itu anak

¹²Atika Ulfia Adlina dan Ummi Nadhifah, "Sufi Healing dan Neurosains Spiritual bagi Pasien Skizofrenia di Yayasan Jalmah Sehat Desa Bulungkulon, Kudus," *ESOTERIK* 5, no. 1 (21 Juni 2019): 165, <https://doi.org/10.21043/esoterik.v5i1.5810>.

¹³Rochanah dan Nabila, "Implementation of Sufistic Counseling on Overcoming Game Online to Children at Kragan Village."

¹⁴Arifin, "Bimbingan Konseling Islam Berbasis Ilmu Dakwah."

¹⁵SD Di Pondok Pesantren Nurussalam dan ..., "Proses Terapi Penyembuhan Berbasis Sufistik Pada Pasien Skizofrenia," *eprints.walisongo.ac.id*, no. Query date: 2024-07-10 05:47:45 (t.t.), https://eprints.walisongo.ac.id/20533/1/Skripsi_1804046023_Naila%20Ziyadatil%20Husna.pdf; MZ Abidin, "Melawan Covid-19: Sufi Healing Sebagai Metode Penyembuhan," *Covid-19 Psikologi*, no. Query date: 2024-07-10 05:47:45 (t.t.), <https://scholar.uinib.ac.id/id/eprint/614/1/13-Tumbuhkan%20kreativitas%20menjadi%20enterpreneur%20muslim%20di%20masa%20covid-19.pdf#page=162>.

membutuhkan pendampingan, bimbingan dan perhatian yang serius baik dari orang tua, guru maupun lingkungan sekitar anak.

Kesimpulannya konseling sufistik adalah pendekatan *multifaset* yang bisa efektif dalam mengelola kecemasan dengan menangani dimensi spiritual dari kesehatan mental. Praktiknya yang meliputi dzikir dan penggabungan nilai-nilai sufi menawarkan alternatif pelengkap untuk terapi konvensional. Bukti menunjukkan bahwa konseling semacam itu dapat bermanfaat bagi individu yang mencari penghiburan dan kekuatan dari praktik spiritual untuk mengatasi kecemasan dan tantangan kesehatan mental lainnya.

Penelitian tindakan ini bertujuan untuk mengeksplorasi dan juga mengimplementasikan kombinasi antara bimbingan konseling dan konseling sufistik sebagai strategi untuk mengatasi kecemasan peserta didik dalam menghadapi ujian madrasah. Melalui pendekatan ini diharapkan peserta didik tidak hanya mampu mengelola kecemasan mereka secara psikologis tetapi juga dapat meningkatkan kualitas spiritual mereka yang pada gilirannya dapat berdampak positif pada prestasi akademik dan kesejahteraan mereka secara keseluruhan. Penelitian tindakan bukan hanya untuk mencari teori baru akan tetapi lebih kepada memecahkan masalah nyata sambil meningkatkan praktik yang ada yang berfungsi untuk memperbaiki, mengembangkan, mengevaluasi dan memberdayakan pelaku yang terlibat langsung di lapangan.

Urgensi penelitian ini semakin diperkuat dengan minimnya studi empiris tentang efektivitas konseling sufistik dalam konteks pendidikan dasar khususnya di Indonesia. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan pada pengembangan model bimbingan dan konseling yang lebih adaptif dan kontekstual untuk madrasah-madrasah berbasis Islam serta memperkaya khazanah keilmuan dalam bidang psikologi pendidikan Islam. Dengan mempertimbangkan latar belakang tersebut penelitian tindakan

ini diharapkan dapat memberikan solusi praktis bagi permasalahan kecemasan peserta didik di madrasah Plus Ash Shiratal Mustaqim Tanjung sekaligus memberikan wawasan baru dalam pengembangan strategi bimbingan dan konseling yang mengintegrasikan nilai-nilai spiritual Islam.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latarbelakang masalah dan identifikasinya maka rumusan masalah penelitian ini adalah:

1. Bagaimana proses penerapan bimbingan konseling konvensional dan konseling sufistik dapat membantu mengurangi kecemasan peserta didik dalam menghadapi ujian di madrasah Plus Ash Shiratal Mustaqim Tanjung?
2. Seberapa efektif bimbingan konseling konvensional dan konseling sufistik dalam mengurangi tingkat kecemasan peserta didik saat menghadapi ujian di madrasah Plus Ash Shiratal Mustaqim Tanjung?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan ini dirancang untuk menguraikan langkah implementasi dan mengevaluasi dampak bimbingan konseling sufistik terhadap kecemasan peserta didik. Adapun tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mendeskripsikan proses penerapan bimbingan konseling konvensional dan konseling sufistik dalam membantu mengurangi kecemasan peserta didik saat menghadapi ujian di madrasah Plus Ash Shiratal Mustaqim Tanjung.
2. Mengetahui efektivitas bimbingan konseling konvensional dan konseling sufistik dalam mengurangi tingkat kecemasan peserta didik dalam menghadapi ujian di madrasah Plus Ash Shiratal Mustaqim Tanjung.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

a) Pengembangan Ilmu Tasawuf

Penelitian ini dapat memperkaya literatur mengenai penerapan prinsip-prinsip tasawuf dalam konteks pendidikan khususnya dalam bimbingan

dan konseling sufistik. Hal ini dapat memperkuat pemahaman tentang pendekatan sufistik sebagai salah satu metode dalam mengatasi kecemasan serta memperluas aplikasi tasawuf dalam bidang psikologi dan pendidikan.

b) Kontribusi terhadap Kajian Tasawuf dan Psikologi

Penelitian ini berpotensi menjadi referensi bagi kajian interdisipliner antara tasawuf dan psikologi dengan memberikan perspektif baru tentang bagaimana prinsip-prinsip sufistik dapat diaplikasikan secara praktis untuk mendukung kesejahteraan mental peserta didik dalam konteks pendidikan.

2. Manfaat Praktis

a) Penerapan Bimbingan Sufistik di Lembaga Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan pedoman bagi konselor, guru dan tenaga kependidikan di madrasah atau sekolah lainnya untuk mengimplementasikan metode bimbingan konseling sufistik sebagai pendekatan alternatif dalam mengatasi kecemasan peserta didik terutama yang berkaitan dengan ujian atau tekanan akademik.

b) Panduan Praktis bagi Konselor Peserta didik

Penelitian ini dapat memberikan panduan langkah-langkah penerapan bimbingan sufistik yang efektif dan aplikatif dalam menangani kecemasan peserta didik yang dapat digunakan langsung oleh konselor madrasah atau guru bimbingan konseling di madrasah dalam membantu peserta didik mengelola kecemasan mereka.

c) Peningkatan Kesejahteraan Mental Peserta didik

Dengan metode bimbingan sufistik peserta didik diharapkan dapat mencapai ketenangan dan kedamaian batin sehingga tidak hanya membantu dalam mengatasi kecemasan ujian tetapi juga meningkatkan kesehatan mental secara keseluruhan.

E. Definisi Operasional

Berikut adalah definisi operasional dari penelitian ini:

1. Penelitian Tindakan

Penelitian tindakan ini bertujuan untuk memberikan solusi langsung dan juga terukur terhadap masalah kecemasan yang disertai dengan gejala fisik sekaligus menjadi inovasi layanan bimbingan konseling yang berbasis spiritual yang relevan di lingkungan madrasah atau sekolah berbasis Islam. Penelitian tindakan dalam konteks ini adalah serangkaian siklus tindakan yang meliputi perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi yang dilakukan untuk mengatasi kecemasan peserta didik. Penelitian ini berfokus pada peserta didik yang memiliki masalah yang sama dengan mendapatkan 2 perlakuan yaitu dengan memberikan bimbingan konseling konvensional dan memberikan bimbingan konseling konseling sufistik serta evaluasi dampak kombinasi antara bimbingan konseling konvensional dan konseling sufistik terhadap pengurangan kecemasan ujian peserta didik melalui beberapa siklus intervensi.

2. Bimbingan Konseling Konvensional

Bimbingan konseling konvensional merupakan layanan bimbingan yang dilakukan dengan menggunakan pendekatan psikologi umum tanpa memasukkan unsur-unsur spiritual atau nilai-nilai keagamaan secara khusus di dalamnya. Fokus utama dari bimbingan ini adalah membantu peserta didik memahami dirinya, memecahkan suatu permasalahan seperti kecemasan dan mengembangkan potensi diri secara optimal melalui prinsip-prinsip psikologi. Bimbingan konseling konvensional berperan penting dalam membantu peserta didik mengatasi kecemasan dalam menghadapi ujian madrasah melalui pendekatan psikologis rasional dan ilmiah. Bimbingan ini berupaya mengidentifikasi penyebab kecemasan peserta didik kemudian memberikan layanan yang sesuai dan sejalan untuk mengurangi dan mengendalikan kecemasan tersebut.

3. Bimbingan Konseling Sufistik

Bimbingan konseling sufistik merupakan pendekatan bimbingan dan konseling yang mengadopsi prinsip-prinsip tasawuf dalam proses pemberian bantuan psikologis. Dalam penelitian ini bimbingan konseling sufistik diterapkan melalui kegiatan yang meliputi pemahaman tentang ketenangan batin, penerimaan diri dengan memberikan sugesti-sugesti berupa do'a untuk menumbuhkan rasa percaya diri peserta didik dan dzikir yang berfungsi sebagai penguatan spiritual yang bertujuan untuk membantu peserta didik dalam mengelola kecemasan yang mereka rasakan saat menghadapi ujian karena kecemasan bukan hanya soal pikiran negatif tetapi juga kondisi hati yang gelisah dan jauh dari ketenangan spiritual.

4. Kecemasan Peserta didik dalam menghadapi Ujian

Kecemasan secara umum merupakan perasaan tegang, khawatir dan takut terhadap sesuatu yang belum atau sedang dihadapi disertai dengan gejala-gejala fisik maupun psikologis. Dalam konteks penelitian ini kecemasan yang dialami peserta didik terkait dengan perasaan khawatir, takut dan tidak percaya diri adalah dalam menghadapi ujian madrasah. Kecemasan ini diukur melalui indikator-indikator seperti gejala fisik seperti keringat dingin atau gemetar, pusing dan mual, perasaan negatif seperti khawatir dan takut gagal serta dampaknya pada konsentrasi dan performa belajar peserta didik dan ini dapat diketahui melalui observasi dan wawancara.

5. Madrasah Plus Ash Shiratal Mustaqim Tanjung

Sebuah lembaga pendidikan Islam di Tanjung yang menjadi lokasi penelitian yang berdiri pada tahun 2019 dan merupakan sekolah berbasis Islam dengan fokus pembelajaran al Qur'an setiap harinya dengan metode Ummi. Madrasah ini dipilih sebagai tempat penerapan bimbingan konseling sufistik dengan target peserta didik kelas VI yang mengalami kecemasan disertai dengan gejala fisik ketika menjelang ujian karena kecemasan ini

dapat mempengaruhi performa akademik dan kesehatan mental peserta didik.

F. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Ada beberapa penelitian terdahulu yang relevan mengenai penelitian tindakan dalam bimbingan konseling konvensional dan konseling sufistik untuk mengatasi kecemasan peserta didik dalam menghadapi ujian, diantaranya yaitu:

Pertama, Bowers dkk. (2020) menjelaskan intervensi menggunakan konseling madrasah berdasarkan teori peserta didik dalam lingkungan yang meningkatkan fungsi eksekutif dan keterampilan belajar sosial emosional pada peserta didik taman kanak-kanak. Meskipun tidak secara langsung berfokus pada konseling sufistik atau kecemasan ujian, desain penelitian tindakan penelitian ini dan dampaknya terhadap regulasi emosi sangat relevan.¹⁶ Bowers dkk (2020) menegaskan bahwa layanan konseling di sekolah termasuk madrasah bukan hanya berperan dalam menyelesaikan suatu permasalahan peserta didik tetapi juga berfungsi sebagai intervensi dini untuk mengembangkan fungsi eksekutif dan keterampilan sosial emosional peserta didik sejak usia dini. Hal ini penting untuk membentuk karakter dan kesiapan peserta didik dalam menghadapi tantangan akademik maupun sosial di jenjang pendidikan berikutnya.

Kedua, Tesis yang ditulis oleh Arief Hidhayah Wulandari (2018) dengan judul *Implementasi Layanan BK oleh Guru Kelas di MI NU Nurushofa, Kudus* yang menyatakan bahwa peran guru kelas dalam mengembangkan bakat siswa melalui layanan bimbingan dan konseling. Penelitian ini menyoroti pentingnya kolaborasi antara guru kelas, kesiswaan dan Pembina ekstrakurikuler dalam pelaksanaan BK.

¹⁶Hannah Bowers, Matthew E. Lemberger-Truelove, dan Denise K. Whitford, "Kindergartners Are Ready to Learn: Applying Student-Within-Environment Theory to a School Counseling Intervention," *The Journal of Humanistic Counseling* 59, no. 1 (April 2020): 3–19, <https://doi.org/10.1002/johc.12126>.

Ketiga, Musslifah (2022) mengeksplorasi pengaruh konseling Islam dalam mengurangi kecemasan dan stres pada wali murid yang dapat diekstrapolasikan kepada peserta didik itu sendiri. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dimana data dikumpulkan melalui instrument angket dan dianalisis secara statistik untuk mengetahui efektivitas konseling Islam dalam menurunkan tingkat kecemasan dan stres dan temuannya bahwa konseling Islam secara signifikan menurunkan kecemasan dan stres secara langsung relevan dengan pertanyaan.¹⁷ Konseling ini tidak hanya memberikan ketenangan batin melalui pendekatan spiritual tetapi juga mengembangkan cara berfikir positif, sikap tawakkal dan penerimaan terhadap ketetapan Allah. Meskipun objeknya adalah wali murid hasil tersebut dapat dijadikan dasar teori atau acuan praktik layanan konseling Islam atau konseling sufistik bagi peserta didik yang mengalami kecemasan khususnya di lingkungan madrasah atau sekolah berbasis keagamaan.

Keempat, Dacholfany dkk. (2023) meneliti efektivitas manajemen kelas dan intervensi guru dalam mengurangi tingkat kecemasan peserta didik termasuk peran guru bimbingan dan konseling. Meskipun tidak secara eksplisit bersifat sufistik fokus penelitian ini pada pengurangan kecemasan melalui konseling dapat diterapkan.¹⁸ Penelitian ini berfokus pada bagaimana pengelolaan kelas yang baik dan intervensi langsung dari guru termasuk guru BK seperti meningkatkan kepercayaan diri peserta didik ketika dihadapkan dengan situasi yang sulit termasuk ujian dan mengurangi tekanan akademik yang berlebihan pada peserta didik. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa manajemen kelas yang efektif ditambah dengan intervensi guru melalui layanan

¹⁷Anniez Rachmawati Musslifah, "Optimization Of Islamic Counseling And Understanding Of Well Being in Reducing Anxiety and Stress In Face-To-Face Learning After The Covid-19 Pandemic," *Journal of Applied Nursing and Health* 4, no. 1 (30 Juni 2022): 93–99, <https://doi.org/10.55018/janh.v4i1.60>.

¹⁸Muhammad Ihsan Dacholfany dkk., "Classroom Management And Teacher Intervention Can Reduce Student Anxiety Levels," *Jurnal Konseling Pendidikan Islam* 4, no. 2 (18 Juli 2023): 219–26, <https://doi.org/10.32806/jkpi.v4i2.1>.

konseling yang mampu menurunkan tingkat kecemasan peserta didik secara signifikan dan meskipun tidak secara khusus menggunakan pendekatan sufistik atau berbasis keislaman, metode ini relevan untuk diterapkan di berbagai institusi pendidikan terhadap madrasah.

Kelima, tesis yang ditulis oleh Fakhziah Anwar (2022) dengan judul *Peran BK Sufistik terhadap Problematika Akademik Santri di Pesantren Rumah Ngaji*, Cirebon yang mengkaji bagaimana bimbingan dan konseling sufistik dapat membantu santri dalam mengatasi masalah akademik dengan pendekatan yaitu melibatkan latihan ibadah seperti dzikir dan puasa untuk meningkatkan spiritualitas dan akhlak santri.

Keenam, Saputra dan Ramli (2024) membahas intervensi untuk mengelola stres akademik termasuk layanan konseling individu dan kelompok. Meskipun tidak secara spesifik menyebutkan konseling sufistik, relevansi penelitian ini terletak pada fokusnya pada teknik konseling untuk mengatasi stres yang sering kali menjadi komponen dari kecemasan menghadapi ujian (Saputra & Ramli, 2024).¹⁹ Penelitian-penelitian tentang intervensi konseling untuk mengelola stres akademik meskipun bersifat umum dan belum secara khusus berbasis sufistik dan menjadi dasar penting untuk mengembangkan model layanan konseling sufistik yang terstruktur di madrasah. Teknik-teknik dasar dalam layanan konseling individu maupun kelompok dapat dipadukan dengan nilai-nilai sufistik untuk dapat menciptakan layanan konseling yang lebih menyentuh aspek psikologis dan spiritual peserta didik.

Terakhir, Yun dan Wang (2024) memberikan wawasan tentang hubungan antara efikasi diri akademik dan kecemasan ujian pada peserta didik madrasah menengah yang menawarkan dasar untuk memahami bagaimana

¹⁹Nur Mega Aris Saputra dan M Ramli, "Intervention strategies and counseling approaches for school-based academic stress management," *Global Journal of Guidance and Counseling in Schools: Current Perspectives* 14, no. 1 (26 April 2024): 12–18, <https://doi.org/10.18844/gjgc.v14i1.9320>.

konseling dapat mengurangi kecemasan ujian. Meskipun tidak merinci penelitian tindakan atau konseling sufistik penelitian ini berkontribusi pada pemahaman tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan peserta didik selama ujian (Yun & Wang, 2024).

Sementara itu Musslifah (2022) adalah yang paling relevan secara langsung dengan fokusnya pada dampak konseling Islam terhadap kecemasan sementara yang lain menyumbangkan perspektif yang saling melengkapi tentang peran konseling dalam mengelola kecemasan peserta didik.²⁰ Meskipun subjek penelitian ini adalah wali murid akan tetapi hasilnya dapat diekstrapolasikan untuk diterapkan kepada peserta didik. Dari berbagai hasil penelitian tersebut Musslifah (2022) menjadi rujukan utama yang secara langsung relevan dengan fokus penelitian tentang dampak konseling sufistik terhadap kecemasan ujian peserta didik di madrasah sedangkan penelitian-penelitian lainnya memberikan perspektif atau pendapat pelengkap tentang peran layanan konseling dalam mengelola kecemasan peserta didik. Kombinasi temuan ini akan memperkuat argumentasi pentingnya layanan konseling sufistik sebagai sebuah strategi yang efektif dalam menangani kecemasan ujian di lingkungan pendidikan berbasis keagamaan.

Meskipun belum ditemukan penelitian yang secara spesifik membandingkan bimbingan dan konseling konvensional dengan sufistik di madrasah ibtidaiyah, studi-studi yang telah disebutkan di atas dapat menjadi referensi awal. Pendekatan sufistik lebih banyak diterapkan di tingkat pesantren atau madrasah aliyah namun prinsip-prinsipnya dapat diadaptasi untuk tingkat ibtidaiyah.

²⁰Musslifah, "Optimization Of Islamic Counseling And Understanding Of Well Being in Reducing Anxiety and Stress In Face-To-Face Learning After The Covid-19 Pandemic"; Xiaoyu Wang dkk., "Stress Mindset and Mental Health Status among Chinese High School Students: The Mediating Role of Exam Stress Appraisals," *PsyCh Journal* 11, no. 6 (Desember 2022): 904–12, <https://doi.org/10.1002/pchj.563>.

Perbedaan utama antara penelitian yang sedang diteliti dan penelitian terdahulu yang relevan adalah fokus pada penggunaan konseling sufistik dalam mengatasi kecemasan peserta didik ketika menghadapi ujian madrasah di madrasah Plus Ash Shiratal Mustaqim Tanjung. Meskipun penelitian terdahulu juga mengeksplorasi berbagai pendekatan konseling untuk mengurangi kecemasan peserta didik, penelitian ini memiliki fokus khusus pada penerapan konseling sufistik yang berlandaskan pada ajaran tasawuf dalam Islam untuk memberikan solusi yang *holistik* yang memadukan aspek psikologis dan spiritual dalam mengatasi kecemasan peserta didik. Dengan demikian penelitian ini menambahkan kontribusi baru dalam konteks pengembangan pendekatan konseling yang komprehensif dan berbasis nilai-nilai spiritual Islam untuk mengatasi kecemasan peserta didik dalam menghadapi ujian madrasah.

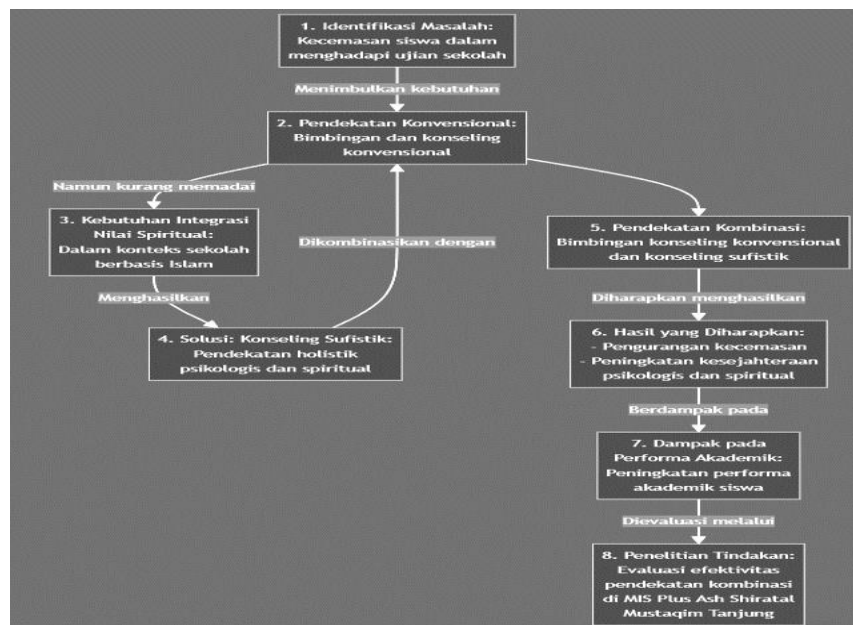
G. Kerangka Berpikir

Kecemasan akademik memerlukan solusi holistik yang mencakup aspek psikologis dan spiritual. Madrasah berbasis Islam memiliki keunikan karena dapat mengintegrasikan pendekatan sufistik dalam program bimbingan dan konseling. Kombinasi kedua pendekatan ini memungkinkan peserta didik tidak hanya mengatasi kecemasan dengan teknik psikologis tetapi juga memperoleh ketenangan batin melalui pendekatan spiritual. Penelitian tindakan pada tahap akhir memastikan bahwa intervensi ini efektif dan dapat diadaptasi untuk membantu peserta didik di Madrasah. Ini juga menegaskan bahwa pendidikan tidak hanya mencakup peningkatan pengetahuan tetapi juga pembentukan kepribadian dan keseimbangan mental dan spiritual peserta didik.

Dengan demikian kerangka berpikir ini menggambarkan bagaimana konseling sufistik dapat di implementasikan bersama dengan metode konvensional untuk memberikan solusi komprehensif bagi masalah kecemasan peserta didik sekaligus meningkatkan performa akademik dan kesejahteraan secara keseluruhan. Melalui penelitian tindakan ini akan diterapkan dua

pendekatan konseling yaitu bimbingan konseling konvensional dan konseling sufistik. Pendekatan kombinasi konseling konvensional dan sufistik dalam menangani kecemasan akademik peserta didik di Madrasah berbasis Islam menawarkan solusi *holistik* yang mencakup aspek psikologis dan spiritual.

Kecemasan peserta didik dalam menghadapi ujian tidak hanya membutuhkan teknik psikologis seperti terapi kognitif untuk meningkatkan fokus dan motivasi tetapi juga pendekatan sufistik untuk memberikan ketenangan batin melalui *tazkiyah al nafs*, dzikir dan tawakal. Integrasi kedua pendekatan ini diharapkan dapat mengurangi kecemasan peserta didik secara signifikan, meningkatkan kesejahteraan psikologis dan spiritual serta mendukung peningkatan performa akademik. Penelitian tindakan di madrasah Plus Ash Shiratal Mustaqim Tanjung akan menguji efektivitas pendekatan ini sebagai model yang dapat diadaptasi untuk mendukung keseimbangan mental dan spiritual peserta didik dalam lingkungan pendidikan Islam. Berikut Kerangka Berpikir penelitian ini:



Tabel 1.1

Sumber: Diolah Peneliti

Penjelasan dari tabel 1.1 tersebut adalah:

Kerangka berpikir dalam penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:

1. Identifikasi Masalah:

Kecemasan dalam menghadapi ujian madrasah merupakan masalah yang umum dihadapi oleh peserta didik termasuk di madrasah Plus Ash Shiratal Mustaqim Tanjung.

2. Pendekatan Konvensional:

Pendekatan bimbingan dan konseling konvensional telah banyak digunakan untuk mengatasi kecemasan peserta didik.

3. Kebutuhan Integrasi Nilai Spiritual:

Dalam konteks madrasah berbasis Islam, integrasi nilai-nilai spiritual menjadi penting.

4. Solusi: Konseling Sufistik:

Konseling sufistik yang berlandaskan pada ajaran tasawuf dalam Islam menawarkan pendekatan *holistik* yang memadukan aspek psikologis dan spiritual.

5. Pendekatan Kombinasi:

Kombinasi antara bimbingan konseling konvensional dan konseling sufistik diharapkan dapat memberikan solusi yang lebih komprehensif dalam mengatasi kecemasan peserta didik.

6. Hasil yang Diharapkan:

- Pengurangan kecemasan peserta didik
- Peningkatan kesejahteraan psikologis
- Peningkatan kesejahteraan spiritual

7. Dampak pada Performa Akademik:

Pengurangan kecemasan dan peningkatan kesejahteraan psikologis spiritual diharapkan dapat berdampak positif pada performa akademik peserta didik.

8. Penelitian Tindakan:

Penelitian tindakan ini akan menerapkan dan mengevaluasi efektivitas kombinasi bimbingan konseling dan konseling sufistik dalam konteks madrasah Plus Ash Shiratal Mustaqim Tanjung.

Kerangka berpikir ini menggambarkan alur logis dari identifikasi masalah kecemasan peserta didik dalam menghadapi ujian melalui pendekatan kombinasi bimbingan konseling konvensional dan konseling sufistik hingga hasil yang diharapkan berupa pengurangan kecemasan, peningkatan kesejahteraan psikologis spiritual dan peningkatan performa akademik. Penelitian tindakan ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas pendekatan kombinasi ini dalam konteks spesifik madrasah Plus Ash Shiratal Mustaqim Tanjung.

H. SISTEMATIKA PENULISAN

Bab I: Pendahuluan

- A. Latar Belakang
- B. Rumusan Masalah
- C. Tujuan Penelitian
- D. Manfaat Penelitian
- E. Definisi Operasional

Bab II: Kajian Pustaka

- A. Teori Kecemasan
 1. Definisi Kecemasan
 2. Teori Kecemasan
- B. Teori Konseling Sufistik
 1. Definisi Konseling Sufistik
 2. Konsep dan Prinsip Al-Ghazali dalam Konseling
- C. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Bab III: Metode Penelitian

- A. Jenis Penelitian
 1. Penelitian Tindakan
- B. Subjek Penelitian
 - a) Populasi dan Sampel
 - b) Kriteria Pemilihan Subjek
- C. Teknik Pengumpulan Data
 1. Observasi
 2. Wawancara
- D. Prosedur Penelitian
- E. Analisis Data

Bab IV: Hasil dan Pembahasan

- A. Deskripsi Data Penelitian
- B. Analisis Hasil
- C. Pembahasan Hasil Penelitian
- D. Diskusi Mengenai Implikasi Temuan

Bab V: Kesimpulan dan Saran

- A. Kesimpulan
- B. Saran untuk Peneliti Selanjutnya
- C. Saran untuk Praktik Bimbingan Konseling