

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Melalui layanan konseling konvensional dan konseling sufistik dengan pendekatan ini dapat membantu peserta didik memahami dan mengelola kecemasan mereka secara rasional. Teknik-teknik seperti relaksasi, manajemen waktu dan strategi belajar efektif telah terbukti mengurangi gejala kecemasan yang berkaitan dengan ujian. Pendekatan sufistik yang melibatkan praktik-praktik spiritual seperti dengan dzikir, refleksi diri dan do'a dapat membantu peserta didik untuk menggapai ketenangan batin dan memperkuat hubungan peserta didik dengan nilai-nilai spiritual. Dengan pendekatan sufistik dapat menjadi landasan yang lebih kuat agar peserta didik dapat menghadapi tekanan ujian madrasah dengan lebih tenang, tidak tegang dan percaya diri.

Kombinasi antara konseling konvensional dan konseling sufistik dapat menciptakan metode yang *holistik* yaitu pendekatan yang melihat keseluruhan suatu masalah atau situasi bukan hanya bagian-bagiannya secara terpisah dengan menggabungkan aspek psikologis dan spiritual dalam penanganan kecemasan. Integrasi dan kombinasi ini dapat memungkinkan peserta didik untuk tidak hanya memahami dan mengelola kecemasan secara *kognitif* tetapi juga menemukan makna dan ketenangan peserta didik melalui pendekatan spiritual.

Salah satu dampak penting dari kombinasi kedua layanan ini adalah meningkatnya rasa percaya diri peserta didik. Peserta didik tidak lagi merasa takut atau gelisah berlebihan saat menghadapi ujian. Bimbingan konseling konvensional membangun kepercayaan diri melalui motivasi dan penguatan pikiran positif dan konseling sufistik menumbuhkan keyakinan spiritual bahwa usaha yang maksimal akan

dibalas oleh Allah sehingga peserta didik bersikap tawakal tanpa rasa takut berlebihan.

Kecemasan yang tidak dikelola dengan baik akan berdampak langsung pada performa akademik peserta didik. Kombinasi kedua pendekatan ini berhasil menurunkan kecemasan peserta didik yang berdampak positif terhadap peningkatan fokus, konsentrasi dan kesiapan mental dalam menghadapi ujian. Peserta didik yang memiliki kecemasan tinggi cenderung kehilangan motivasi belajar dan rasa percaya diri. Setelah mengikuti kombinasi kedua layanan konseling ini peserta didik menjadi lebih yakin dengan kemampuan diri, termotivasi untuk belajar lebih baik dan berani menghadapi ujian tanpa rasa takut berlebihan.

Madrasah dan lembaga Pendidikan lainnya disarankan untuk mengadopsi kedua pendekatan ini dalam program bimbingan dan konseling Madrasah agar mendukung kesejahteraan emosional dan spiritual peserta didik. Dengan mengintegrasikan bimbingan konseling konvensional dan konseling sufistik, Madrasah dapat menyediakan dukungan yang komprehensif bagi peserta didik, membantu peserta didik dalam mengatasi kecemasan, mencapai keberhasilan akademik dan kesejahteraan pribadi.

B. Implikasi

Hasil dari penelitian tesis ini dapat memperkuat teori bahwa kecemasan peserta didik dapat diatasi secara efektif melalui kombinasi pendekatan konseling konvensional dan konseling sufistik. Dengan implikasinya yaitu menambah wawasan keilmuan dalam bidang bimbingan konseling Islam, membuka ruang bagi pengembangan model konseling terpadu berbasis spiritual di lingkungan pendidikan Islam dan menjadi dasar bagi penelitian lanjutan tentang integrasi dan kombinasi

antara bimbingan konseling konvensional dan konseling sufistik dalam berbagai konteks permasalahan yang dihadapi peserta didik.

Selain itu hasil dari penelitian ini juga dapat dijadikan sebagai rujukan langsung oleh madrasah, guru BK maupun konselor dalam rangka merancang program bimbingan untuk mengatasi kecemasan peserta didik dalam menghadapi ujian madrasah dengan implikasinya yaitu madrasah dapat menerapkan layanan konseling terpadu yang memadukan pendekatan *kognitif behavioral* dengan terapi spiritual sufistik seperti dzikir, muhasabah atau bimbingan *tazkiyah an nafs*.

Selain itu konselor madrasah didorong untuk meningkatkan kompetensi dalam konseling sufistik selain metode konvensional agar memberikan layanan yang lebih komprehensif dan sesuai nilai-nilai Islami serta orang tua peserta didik dapat dilibatkan dalam proses bimbingan spiritual di rumah untuk memberikan penguatan emosi dan spiritual pada peserta didik menjelang ujian madrasah.

Pendekatan integratif ini dapat berpotensi untuk menciptakan lingkungan Pendidikan yang tidak hanya berorientasi akademik tetapi juga berorientasi spiritual dan juga emosional dengan implikasinya yaitu mendorong terciptanya budaya madrasah yang peduli terhadap kesehatan mental dan ketenangan batin peserta didik, membantu menekan angka kecemasan dan gangguan emosional pada peserta didik akibat adanya tekanan dalam akademik dan menjadi contoh model layanan bimbingan Islami terpadu yang dapat diadopsi oleh madrasah lain.

C. Saran

1. Madrasah diharapkan menyediakan sarana dan fasilitas ruang konseling yang kondusif serta menghadirkan konselor yang kompeten di bidang konseling Islami dan sufistik

2. Madrasah diharapkan mengembangkan layanan bimbingan dan konseling sufistik secara berkelanjutan khususnya dalam menghadapi masalah-masalah akademik yang rentan yang dapat memicu kecemasan seperti ujian madrasah
3. Konselor diharapkan untuk memperdalam wawasan dan juga keterampilan dalam konseling sufistik seperti teknik dzikir terapi, muhasabah dan *tazkiyah an nafs*
4. Diharapkan peserta didik dapat mengembangkan kebiasaan spiritual mandiri seperti rutin berdzikir, berdo'a dan melakukan refleksi diri dalam keseharian dalam cara mengelola stres akademik
5. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan dan pijakan untuk penelitian lanjutan khususnya tentang pengembangan model integratif bimbingan konseling konvensional dan sufistik dalam konteks problematika peserta didik yang lebih luas seperti masalah motivasi belajar, krisis identitas atau kecemasan sosial dan disarankan untuk melakukan penelitian serupa dengan populasi dan pengaturan yang berbeda agar dapat mengetahui efektivitas pendekatan ini di berbagai jenis lembaga pendidikan Islam.