
PENDEKATAN KONSELING ISLAM DALAM MENGATASI STRES AKADEMIK SISWA

Nyolanda Wulandari Koto¹, Lahmuddin²

¹²Universitas Islam Negeri Sumatera Utara; Indonesia
Correspondence E-mail; nyolanda0102221002@uinsu.ac.id

Submitted: 04/03/2026

Revised: 13/04/2026

Accepted: 24/05/2026

Published: 29/05/2026

Abstract

This study aims to analyse the implementation of Islamic counselling approaches to overcome academic stress and understand the spiritual changes experienced by students during counselling. A qualitative descriptive approach was employed for this research, involving 10 students who exhibited symptoms of academic stress. Data were collected through observation, in-depth interviews and documentation. The findings revealed that five students practised tahajjud prayer therapy, two routinely read the Qur'an and three practised dhikr and prayer as religious coping mechanisms. These approaches contributed to reducing anxiety, improving emotional stability, strengthening self-confidence and developing adaptive coping strategies. Students also underwent spiritual development, interpreting academic pressure as a test of life that could be overcome through patience, effort, and reliance on Allah SWT. The study concludes that Islamic counselling is effective in helping students manage academic stress by integrating psychological and spiritual approaches within the madrasah environment.

Keywords

Academic Stress, Coping Strategies, Emotional Well-being, Islamic Counseling, Secondary Education.



© 2026 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License (CC BY NC) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>).

PENDAHULUAN

Stres akademik menjadi salah satu persoalan psikologis yang semakin sering dialami siswa di lingkungan pendidikan menengah, termasuk pada madrasah Aliyah yang memiliki tuntutan akademik dan religius secara bersamaan. Siswa madrasah tidak hanya dituntut untuk mencapai prestasi akademik yang baik, tetapi juga untuk memenuhi target hafalan, kedisiplinan ibadah, serta ekspektasi tinggi dari guru dan orang tua. Kondisi ideal pendidikan seharusnya mampu mendukung perkembangan intelektual, emosional, dan spiritual siswa secara seimbang (Santrock, 2023). Namun, tekanan akademik yang berlangsung secara terus-menerus dapat memengaruhi kesehatan mental siswa, seperti munculnya kecemasan, kelelahan emosional, menurunnya motivasi belajar, hingga kesulitan berkonsentrasi dalam proses pembelajaran (Desmita, 2010). Oleh karena itu, layanan konseling di lingkungan sekolah menjadi penting sebagai upaya membantu siswa menghadapi tekanan akademik secara lebih adaptif dan preventif.

Fenomena stres akademik pada remaja menunjukkan peningkatan yang cukup signifikan dalam beberapa tahun terakhir. Penelitian (Gatari, 2020) menunjukkan bahwa stres akademik dipengaruhi oleh tingginya tuntutan tugas, tekanan memperoleh nilai tinggi, serta persaingan akademik yang ketat. Stres akademik menyebabkan siswa mengalami tekanan emosional, kesulitan mengontrol emosi, serta menurunnya motivasi belajar (Barriyah, K, & Latifah, 2015). Tekanan akademik yang tidak terkendali dapat memengaruhi kesehatan mental siswa, seperti munculnya kecemasan berlebih, kelelahan emosional, dan rendahnya rasa percaya diri (Yusuf, 2020). Dalam konteks Madrasah Aliyah, tekanan akademik menjadi lebih kompleks karena siswa harus menyeimbangkan pembelajaran umum dengan aktivitas religius seperti setoran hafalan, pembiasaan ibadah, dan tuntutan disiplin keagamaan secara konsisten (Setiawan, 2019).

Dalam perspektif psikologi agama kontemporer, postulat ini menemukan reonansinya dalam *Religious Coping Theory* yang dikembangkan oleh Kenneth Pargament, Teori Coping Religius, bahwa sholat tahajjud, membaca Al-Qur'an, Dzikir dan Doa (Sari, S. K., & Astuti, 2022). Teori ini menjelaskan bahwa menghadapi situasi stres yang bersifat multidimensi, individu sering kali memanfaatkan kerangka religiusitasnya — seperti doa, zikir, dan ritual keagamaan lainnya — sebagai mekanisme koping yang sentral. Mekanisme ini berfungsi sebagai *cognitive anchor* yang merorientasi persepsi individu dari masalah yang tak terkendali menuju kekuatan Yang Maha Kuasa, sehingga memunculkan makna baru dalam penderitaan. Hal ini menunjukkan bahwa melalui zikir, siswa

dapat meningkatkan kedalaman spiritual serta mempererat hubungan dengan Tuhan (Fajri, B., & Biantoro, 2023).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di MAN Pematang Siantar melalui wawancara awal dengan guru Bimbingan dan Konseling (BK), ditemukan bahwa beberapa siswa mengalami gejala stres akademik berupa kecemasan menghadapi ujian, kesulitan memahami pelajaran, tekanan mempertahankan nilai akademik, serta kelelahan akibat tugas dan setoran hafalan yang berlebihan. Guru BK juga menjelaskan bahwa sebagian siswa menunjukkan penurunan motivasi belajar, sulit berkonsentrasi, mudah merasa tertekan, dan cenderung menarik diri ketika menghadapi tekanan akademik. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa stres akademik di lingkungan madrasah merupakan persoalan nyata yang membutuhkan penanganan tidak hanya secara psikologis, tetapi juga spiritual. Jika kondisi ini dibiarkan berlangsung secara terus-menerus, maka dapat berdampak pada kesejahteraan emosional, kesehatan mental, serta prestasi akademik siswa (Saputra, 2021).

Berbagai penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa layanan konseling memiliki peran penting dalam membantu siswa mengatasi stres akademik. Pendekatan konseling membantu siswa mengenali sumber tekanan serta mengembangkan strategi coping yang lebih adaptif (Nurhayati, 2021). Teknik relaksasi dalam layanan konseling mampu membantu menurunkan kecemasan akademik siswa (Santoso, A., & Widodo, 2020). Pendekatan spiritual coping efektif dalam membantu individu memperoleh ketenangan emosional dan memperkuat ketahanan psikologis. Konseling Islam berkontribusi dalam membangun ketenangan batin dan penguatan makna hidup melalui pendekatan spiritual (Hasibuan, A. S., dkk., 2020).

Persamaan dari berbagai penelitian tersebut terletak pada upaya membantu siswa mengelola tekanan akademik melalui penguatan regulasi emosi dan strategi coping. Namun, sebagian besar penelitian sebelumnya masih berfokus pada pendekatan konseling umum atau terapi psikologis konvensional, sedangkan penelitian mengenai penerapan konseling Islam berbasis coping religius pada siswa Madrasah Aliyah, khususnya yang menekankan perubahan spiritual siswa dalam menghadapi stres akademik, masih relatif terbatas. Kondisi inilah yang menjadi research gap dalam penelitian ini.

Secara teoretis, penelitian ini berlandaskan pada teori coping dari (Lazarus, R. S., & Folkman, 1984) yang menjelaskan bahwa stres muncul akibat ketidakseimbangan antara tuntutan lingkungan dan kemampuan individu dalam mengatasinya. Dalam perspektif psikologi agama, konsep tersebut

diperkuat melalui Religious Coping Theory yang dikembangkan Kenneth Pargament, yang menjelaskan bahwa praktik keagamaan dapat menjadi mekanisme coping dalam menghadapi tekanan hidup dan membantu individu menemukan makna positif di balik pengalaman sulit. Pendekatan ini sejalan dengan konsep meaning-centered coping yang menekankan pentingnya makna spiritual dalam proses menghadapi stres. (QS. Al-Baqarah: 286)

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۗ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ ۗ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۗ وَاعْفُ عَنَّا وَاعْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا ۗ أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ۝ (٢٨٦)

Artinya : “Allah tidak membebani seseorang, kecuali menurut kesanggupannya. Baginya ada sesuatu (pahala) dari (kebijakan) yang diusahakannya dan terhadapnya ada (pula) sesuatu (siksa) atas (kejahatan) yang diperbuatnya. Mereka berdoa, “Wahai Tuhan kami, jangan engkau hukum kami jika kami lupa atau kami salah. Wahai Tuhan kami, janganlah engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana engkau bebani kepada orang-orang sebelum kami. Wahai Tuhan kami, janganlah engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkau pelindung kami. Maka, tolonglah kami dalam menghadapi kaum kafir” (Kementerian Agama RI., 2019).

Dalam perspektif Islam, tekanan hidup dipandang sebagai bagian dari ujian yang diberikan Allah SWT sesuai kemampuan manusia. Konsep ini tercermin dalam QS. Al-Baqarah ayat 286 menegaskan bahwa Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Makna ayat tersebut menjadi antitesis terhadap persepsi sebagian siswa di MAN Pematang Siantar yang memandang tugas, ujian, dan tekanan akademik sebagai beban yang melampaui kemampuan diri mereka. Melalui pemahaman spiritual tersebut, siswa diarahkan untuk melihat tekanan akademik bukan sebagai ancaman yang menghancurkan, melainkan sebagai proses pembelajaran dan penguatan diri yang masih berada dalam batas kemampuan yang telah Allah tetapkan (Faradilla, D., 2024). Pemaknaan ini membantu siswa membangun sikap lebih optimis, sabar, dan tidak mudah putus asa ketika menghadapi tekanan akademik (Hasanah, 2022).

Berdasarkan kondisi tersebut, pendekatan konseling Islam dipandang relevan sebagai solusi dalam membantu siswa mengatasi stres akademik. Pendekatan ini diterapkan melalui aktivitas spiritual seperti salat tahajjud, membaca Al-Qur'an, dzikir, dan doa sebagai bentuk coping religius. Aktivitas spiritual tersebut diyakini mampu membantu siswa mencapai ketenangan emosional,

mengurangi kecemasan, memperkuat regulasi diri, serta membangun pola pikir yang lebih positif dalam menghadapi tekanan akademik. Penelitian (Fajri, B., & Biantoro, 2023) menunjukkan bahwa praktik dzikir dan aktivitas spiritual mampu meningkatkan ketenangan batin serta memperkuat kecerdasan spiritual individu. Selain itu, penelitian (Nurfadilah, 2025) juga menjelaskan bahwa coping spiritual membantu individu mengembangkan ketahanan psikologis ketika menghadapi tekanan hidup. Dengan demikian, konseling Islam tidak hanya berfokus pada pengurangan gejala stres, tetapi juga pada penguatan spiritual dan pembentukan makna positif terhadap pengalaman akademik yang dialami siswa (Musnamar, 1992).

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis secara mendalam bagaimana penerapan konseling Islam dalam mengatasi stres akademik siswa di MAN Pematang Siantar serta memahami proses perubahan emosional dan spiritual yang dialami siswa setelah mengikuti pendekatan konseling Islam.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif tentang penerapan konseling Islam dalam mengatasi stres akademik siswa di MAN Pematang Siantar. Pendekatan kualitatif digunakan karena penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam fenomena stres akademik yang dialami siswa serta proses penerapan konseling Islam dalam membantu siswa mengatasi tekanan akademik (Abdussamad, 2022). Sementara itu, pendekatan deskriptif digunakan untuk menggambarkan kondisi, pengalaman, dan perubahan emosional maupun spiritual siswa setelah mengikuti proses konseling Islam.

Data penelitian ini berupa data verbal dan perilaku siswa yang berkaitan dengan stres akademik, bentuk penerapan konseling Islam, serta perubahan emosional dan spiritual siswa setelah mengikuti konseling. Sumber data dalam penelitian ini terdiri dari data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh langsung dari siswa yang mengalami stres akademik dan guru Bimbingan dan Konseling (BK) melalui proses wawancara dan observasi. Sedangkan data sekunder diperoleh melalui dokumen sekolah, catatan konseling, buku, jurnal, serta literatur yang relevan dengan stres akademik dan konseling Islam.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi (Waruwu, 2023). Wawancara dilakukan secara semi terstruktur untuk memperoleh informasi secara mendalam mengenai kondisi stres akademik siswa, faktor penyebab

stres, bentuk penerapan konseling Islam, serta perubahan yang dirasakan siswa setelah mengikuti konseling. Wawancara dilakukan dengan 10 siswa yang mengalami stres akademik dan guru Bimbingan dan Konseling (BK) di MAN Pematang Siantar sebagai informan pendukung.

Observasi dilakukan untuk mengamati kondisi siswa, perilaku belajar, respons emosional siswa, serta proses pelaksanaan konseling Islam di lingkungan madrasah. Observasi dilakukan selama kegiatan konseling berlangsung, baik dalam aktivitas spiritual seperti salat tahajjud, membaca Al-Qur'an, dan dzikir, maupun dalam kegiatan pendampingan yang dilakukan guru BK kepada siswa. Dokumentasi dilakukan dengan mengumpulkan data berupa catatan konseling, data siswa, foto kegiatan, serta dokumen pendukung lain yang berkaitan dengan penelitian. Dokumentasi digunakan untuk memperkuat data hasil wawancara dan observasi.

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan model analisis interaktif Miles dan Huberman yang terdiri dari reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Reduksi data dilakukan dengan memilih dan memfokuskan data yang sesuai dengan tujuan penelitian. Penyajian data dilakukan dalam bentuk uraian naratif agar memudahkan peneliti memahami hubungan antar data. Selanjutnya, penarikan kesimpulan dilakukan berdasarkan hasil interpretasi data yang telah dianalisis secara mendalam sehingga diperoleh gambaran mengenai penerapan konseling Islam dalam mengatasi stres akademik siswa (Emzir, 2011).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi cara mengatasi stres akademik pada siswa MAN Pematang Siantar. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam terhadap 10 orang informan yang dipilih menggunakan teknik purposive, yaitu siswa yang mengalami stres akademik dengan berbagai kriteria: beban tugas yang berlebihan, persaingan antarsiswa, dan tekanan akademik yang berdampak pada nilai akademik. Wawancara dilakukan dengan menggunakan panduan pertanyaan yang sama, namun tetap disesuaikan dengan konteks masing-masing informan agar respons yang diberikan lebih natural dan mendalam.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah peneliti menyarankan pelaksanaan sholat tahajjud, membaca Al-Qur'an, dzikir dan doa. Dari 10 informan, terdapat 5 informan yang melaksanakan sholat tahajjud, 2 informan yang rutin membaca Al-Qur'an, serta 3 informan yang

melakukan dzikir dan doa. Tabel berikut merangkum profil subjek serta penyebab stres yang berkaitan dengan nilai akademik yang mereka alami:

Tabel 1. Profil Subjek dan Faktor Stres Akademik

No	Ket.	Inisial	JK	Kelas	Faktor Stres Berkaitan dengan Nilai Akademik
1	N1	FMB	P	XI	Sulit memahami mata pelajaran
2	N2	UH	P	XI	Tugas yang berlebihan dan setoran hafalan
3	N3	IS	P	XI	Ekspektasi nilai yang terlalu tinggi dan juga rangking
4	N4	MTW	P	XI	Tugas yang berlebihan dan setoran hafalan
5	N5	NKN	P	XI	Tekanan dari orang tua untuk naik kelas
6	N6	SS	P	X	Ekspektasi dari orang tua dan guru
7	N7	ZS	P	X	Tugas yang berlebihan dan setoran hafalan
8	N8	AAP	P	X	Mudah cemas jika nilai ujian rendah
9	N9	DS	P	X	Banyak tugas memengaruhi kualitas nilai
10	N10	KZA	P	X	Fokus belajar menurun, berdampak pada nilai

Sumber : MAN Pematang Siantar

Tabel 1 menggambarkan variasi faktor stres akademik yang dialami oleh sepuluh siswa MAN Pematang Siantar. Data ini menggambarkan bahwa tekanan akademik siswa berasal dari aspek sulit memahami mata pelajaran, siswa memiliki tugas yang berlebihan dan setoran hafalan, hingga ekspektasi nilai yang terlalu tinggi dan juga rangking. Namun, mayoritas responden menyebutkan kesulitan seotran hafalan untuk menyelesaikan tugas maupun ujian sebagai salah satu penyebab utama stres (N2, N4, N7). Selain itu, beban tugas yang berat (N9, N10), ekspektasi nilai yang terlalu tinggi dan juga rangking (N3), sulit memahami mata pelajaran (N1), tekanan dari orang tua untuk naik kelas dan ekspektasi dari orang tua dan guru (N5, N6), dan tekanan psikis seperti kecemasan berlebih dan rasa putus asa (N8) juga menjadi faktor akademik yang memengaruhi kondisi mental siswa selama menjalani studi.

Beberapa siswa juga mengungkapkan rasa cemas karena takut tidak memenuhi standar nilai akademik atau kelelahan fisik dan mental. Artinya, tekanan akademik yang siswa alami bersifat kompleks dan aspek internal seperti ketidakpercayaan diri, kecemasan berlebihan, dan ekspektasi yang tinggi terhadap prestasi; maupun banyaknya tugas dan setoran hafalan, serta tekanan dari orang tua untuk naik kelas. Ketika tekanan akademik ini berlangsung secara terus-menerus tanpa penanganan yang tepat, maka dapat menurunkan semangat belajar dan membuat siswa merasa kewalahan dalam menjalani aktivitas akademik sehari-hari.

Pada fase awal sebelum konseling Islam diberikan, para siswa terlihat mengalami gejala stres baik secara emosional, kognitif, maupun perilaku. Mereka menunjukkan kecenderungan mudah cemas ketika menghadapi tugas yang berlebihan, pikiran negatif tentang kegagalan akademik, dan

kesulitan berkonsentrasi. Sebelum terapi, siswa tidak pernah melibatkan nilai keagamaan dalam menghadapi masalah akademik. Ibadah dilakukan secara tidak konsisten dan doa belum dimaknai sebagai sumber ketenangan, sehingga tekanan akademik dirasakan sebagai beban yang semakin berat.

Setelah dilakukan konseling Islam melalui terapi sholat tahajjud, membaca Al-Qur'an, dan doa yang disesuaikan dengan kondisi masing-masing siswa, terjadi pada aspek emosional, kognitif, perilaku, dan spiritual. Para siswa mulai merasakan ketenangan emosional, lebih mampu mengendalikan rasa cemas, serta dapat memandang tugas akademik secara lebih seimbang. Pola pikir negatif berangsur berubah menjadi lebih optimis, lebih yakin terhadap kemampuan diri, dan lebih percaya bahwa setiap kesulitan dapat diatasi dengan usaha dan pertolongan Allah SWT.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres akademik yang dialami siswa MAN Pematang Siantar muncul akibat berbagai faktor yang saling berkaitan, seperti beban tugas yang tinggi, setoran hafalan, tuntutan nilai dari guru dan orang tua, persaingan akademik di lingkungan sekolah, serta kecemasan dalam menghadapi ujian (Saputra, 2021). Kondisi ini menyebabkan siswa mengalami tekanan psikologis berupa kecemasan, kelelahan mental, sulit berkonsentrasi, dan penurunan motivasi belajar. Temuan ini sejalan dengan konsep stres akademik yang menyatakan bahwa stres terjadi ketika tuntutan lingkungan pendidikan tidak seimbang dengan kemampuan individu dalam mengelolanya (Nabila, 2025).

Secara teoretis, stres akademik tidak hanya dipahami sebagai masalah akademik semata, tetapi juga sebagai respons psikologis individu terhadap tekanan yang berlebihan dalam proses pembelajaran (Sutoyo, 2013). Dalam konteks ini, individu membutuhkan strategi coping yang efektif agar dapat beradaptasi dengan tekanan tersebut. Salah satu pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah konseling Islam yang menekankan pada penguatan aspek spiritual sebagai dasar dalam mengelola stres akademik (Gatari, 2020).

Pendekatan konseling Islam di MAN Pematang Siantar diterapkan melalui beberapa praktik keagamaan, yaitu shalat tahajjud, membaca Al-Qur'an, dzikir, dan doa. Praktik ini tidak hanya bersifat ritual ibadah, tetapi juga diarahkan sebagai bentuk terapi spiritual untuk membantu siswa menenangkan diri dan membangun ketahanan psikologis. Konseling Islam dalam konteks ini berfungsi sebagai upaya internalisasi nilai-nilai keimanan dalam menghadapi tekanan akademik (Hasibuan, A. S., et al., 2020).

Penerapan shalat tahajjud dalam proses konseling memberikan dampak yang signifikan terhadap kondisi emosional siswa. Ibadah yang dilakukan pada malam hari dengan suasana tenang membantu siswa mencapai ketenangan batin, mengurangi kecemasan, serta menurunkan ketegangan psikologis. Selain itu, shalat tahajjud juga memperkuat rasa kedekatan kepada Allah SWT, sehingga siswa lebih mudah menerima kondisi yang dihadapi dengan sikap tawakal dan Ikhlas (Jannah, 2025).

Selanjutnya, membaca Al-Qur'an berperan sebagai bentuk terapi spiritual yang membantu menenangkan pikiran siswa. Ayat-ayat Al-Qur'an memberikan ketenangan psikologis sekaligus membentuk pola pikir yang lebih positif dalam menghadapi tekanan akademik (Ubaydillah, 2025). Proses ini membantu siswa memaknai setiap kesulitan sebagai bagian dari ujian hidup yang memiliki hikmah, sehingga beban yang dirasakan menjadi lebih ringan dan terkontrol (Muda, F., 2024).

Selain itu, dzikir dan doa memiliki peran penting dalam menurunkan tingkat stres akademik siswa. Dzikir membantu mengalihkan fokus dari tekanan eksternal menuju kesadaran spiritual yang lebih stabil, sehingga pikiran menjadi lebih tenang dan tidak mudah terjebak dalam kecemasan berlebihan. Sementara itu, doa berfungsi sebagai sarana komunikasi spiritual yang menumbuhkan harapan, ketenangan batin, serta sikap menerima hasil usaha dengan penuh keikhlasan (Sari, S. K., & Astuti, 2022).

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa siswa yang menjalankan praktik konseling Islam mengalami perubahan positif dalam aspek kognitif, emosional, dan spiritual. Secara kognitif, siswa menjadi lebih mampu berpikir positif dalam menghadapi tekanan akademik. Secara emosional, mereka lebih tenang dan tidak mudah panik. Secara spiritual, terjadi peningkatan kedekatan dengan Allah SWT yang berdampak pada meningkatnya rasa tawakal dalam menghadapi hasil belajar (Sutoyo, 2013).

Perubahan tersebut menunjukkan bahwa konseling Islam tidak hanya berfungsi sebagai pendekatan religius, tetapi juga sebagai strategi coping yang efektif dalam mengelola stres akademik (Suryani, 2021). Pendekatan ini membantu siswa membangun makna baru terhadap tekanan akademik, yaitu sebagai bagian dari proses pembelajaran yang harus dijalani dengan sabar, ikhtiar, dan keyakinan kepada Allah SWT. Dengan demikian, stres tidak lagi dipandang sebagai ancaman, tetapi sebagai proses penguatan diri (Nurfadilah, 2025).

Selain itu, pendekatan konseling Islam juga menunjukkan bahwa aspek spiritual memiliki peran penting dalam kesehatan mental siswa. Ketika siswa memiliki hubungan spiritual yang kuat, mereka cenderung lebih mampu mengendalikan emosi dan tidak mudah tertekan oleh tuntutan akademik (Putri, D. A., & Ramli, 2022). Hal ini menunjukkan bahwa dimensi spiritual menjadi faktor protektif dalam mengurangi dampak negatif stres akademik (Rosdiana, 2025).

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan konseling Islam memberikan kontribusi signifikan dalam meningkatkan ketahanan psikologis dan spiritual siswa. Siswa menjadi lebih mampu mengelola tekanan akademik dengan cara yang lebih adaptif, yaitu melalui keseimbangan antara usaha (ikhtiar) dan penyerahan diri kepada Allah (tawakal). Hal ini menunjukkan bahwa konseling Islam memiliki relevansi yang kuat dalam konteks pendidikan berbasis keagamaan (Nurhayati, 2021).

Dengan demikian, pendekatan konseling Islam dapat dipahami sebagai pendekatan holistik yang mengintegrasikan aspek psikologis, emosional, dan spiritual dalam membantu siswa mengatasi stres akademik. Pendekatan ini tidak hanya relevan untuk konteks madrasah, tetapi juga dapat dikembangkan lebih luas dalam dunia pendidikan sebagai strategi preventif maupun kuratif dalam mengelola stres akademik siswa (Pradhana, G. W., & Khorunnisa, 2022).

KESIMPULAN

Temuan utama penelitian menunjukkan bahwa stres akademik siswa MAN Pematang Siantar bersumber dari tekanan tugas dan hafalan, tuntutan nilai dari orang tua dan guru, persaingan akademik, serta kecemasan menghadapi ujian. Implementasi pendekatan konseling Islam melalui praktik spiritual (shalat tahajjud, membaca Al-Qur'an, dzikir, dan doa) terbukti memberikan perubahan pada aspek emosional, kognitif, dan spiritual siswa, yang ditandai dengan meningkatnya ketenangan diri, pola pikir positif, serta kemampuan memaknai tekanan akademik sebagai bagian dari ujian yang dapat dihadapi dengan sabar dan ikhtiar.

Kontribusi utama (novelty) penelitian ini terletak pada penguatan model konseling Islam berbasis praktik ibadah terintegrasi sebagai strategi coping stres akademik di lingkungan madrasah, yang tidak hanya berfungsi sebagai pendekatan teoritis, tetapi juga operasional-praktis dalam bentuk intervensi spiritual yang terstruktur. Secara teoretis, penelitian ini memperkuat diskursus konseling Islam sebagai pendekatan holistik yang mengintegrasikan dimensi spiritual dalam regulasi emosi siswa; secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi rujukan bagi guru Bimbingan

Konseling dalam merancang layanan konseling berbasis ibadah untuk menurunkan stres akademik. Implikasinya, pendekatan ini dapat diintegrasikan dalam program layanan BK sekolah berbasis religiusitas sebagai strategi preventif maupun kuratif terhadap stres akademik, sekaligus memperkuat pembentukan karakter religius dan resiliensi siswa. Namun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah informan yang relatif terbatas serta fokus pada satu lokasi penelitian sehingga generalisasi hasil masih terbatas pada konteks madrasah tersebut. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan sampel, membandingkan dengan lembaga pendidikan lain, serta mengembangkan pendekatan kuantitatif atau mixed-method guna menguji efektivitas intervensi secara lebih terukur dan komprehensif.

REFERENSI

- Abdussamad, Z. (2022). *Metode penelitian kualitatif*. Syakir Media Press.
- Barriyah, K., & Latifah, L. (2015). Stres Akademik Siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 3(1), 45–56.
- Desmita. (2010). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Remaja Rosdakarya.
- Emzir. (2011). *Metode Penelitian Kualitatif Analisis Data*. PT. Raja Grafindo Persada.
- Fajri, B., & Biantoro, O. F. (2023). Nilai-Nilai Sholawat Wahidiyah dalam Menumbuhkan Kecerdasan Spiritual Dan Akhlakul Karimah. *Jurnal Pendidikan Islam*, 13(1), 72–92.
- Faradilla, D., et al. (2024). Mengatasi Stres dan Kecemasan Siswa melalui Konseling Berbasis Spiritual. *Al-Furqan: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 3(6).
- Gatari, A. (2020). Hubungan stres akademik dengan flow akademik pada mahasiswa. *Cognicia*, 8(1), 79–89.
- Hasanah, U. (2022). Konseling Islam Berbasis Spiritual Coping dalam meningkatkan Kesehatan Mental Peserta Didik. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 12(2), 145–158.
- Hasibuan, A. S., dkk. (2020). Hubungan Kesiapan dengan Prestasi Belajar Peserta Didik. *Jurnal AlTaujih: Binkai Bimbingan Dan Konseling Islami*, 6(1), 37–43.
- Jannah, M. (2025). Menemukan Ketenangan di Tengah Badai Kecemasan: Pendekatan Konseling Islam. *Counseling For All: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5(1), 32–42.
- Kementerian Agama RI. (2019). *Al-Qur'an dan Terjemahannya Edisi Penyempurnaan 2019, Juz 1-10*.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company.
- Muda, F., et al. (2024). Dampak Koping Religius dalam Mereduksi Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Wahana Konseling.*, 7(2).
- Musnamar, T. (1992). *Dasar-dasar Konseptual TF Bimbingan dan Konseling Islami*. UII Press.
- Nabila, et al. (2025). Konseling Kelompok dengan Pendekatan Humanistik dalam Mengatasi Stres Akademik Peserta Didik. *Jurnal Pendidikan Agama Islam Al-Maidah*, 1(1).
- Nurfadilah, et al. (2025). Spiritual Coping Approach in Islamic Education to Reduce Students' Academic and Personal Stress. *International Journal of Islamic Studies Higher Education*, 4(1), 79–91.
- Nurhayati, D. (2021). Pendekatan Konseling dalam Membantu Siswa Mengelola Stres Belajar. *Jurnal Konseling Nusantara*, 9(3), 121–130.
- Pradhana, G. W., & Khorunnisa, R. N. (2022). Hubungan Antara Stres Akademik dengan prokratinasi pada Mahasiswa Jurusan X. *Penelitian Psikologi*, 9(1), 76–84.

- Putri, D. A., & Ramli, M. (2022). Makna Akademik dan Stres Belajar pada Siswa Sekolah Menengah. *Jurnal Psikologi Pendidikan Indonesia*, 11(3), 201–212.
- Rosdiana, et al. (2025). Pendekatan Konseling Islam Dalam Mengatasi Stres Akademik Mahasiswa. *PUBLIK Journal*, 5(1).
- Santoso, A., & Widodo, T. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi dalam Konseling untuk Menurunkan Stress Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Indonesia*, 9(1), 45–52.
- Santrock, J. W. (2023). *Adolescence*. McGrau-Hill Education.
- Saputra, E. (2021). Pendekatan Konseling dalam Manajemen Stress Siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 13(2), 89–97.
- Sari, S. K., & Astuti, E. T. (2022). Bimbingan Konseling Islam dalam Mengatasi Stres Akademik Peserta Didik Selama Pandemi Covid-19. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 6(2), 223–240.
- Setiawan, A. (2019). Stres Akademik: Faktor-Faktor Penyebab dan Dampaknya terhadap Prestasi Belajar. *Jurnal Pendidikan Dan Pengembangan*, 7(1), 45–53.
- Suryani, E. (2021). Peran Konselor dalam Mengatasi Stres Akademik Siswa melalui Pendekatan Humanistik. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 12(4), 101–108.
- Sutoyo, A. (2013). *Bimbingan dan Konseling Islami*. Pustaka Pelajar.
- Ubaydillah, et al. (2025). Peran Strategi Konseling Individual sebagai Solusi dalam Mengatasi Stres Akademik di Kalangan Mahasiswa. *Vitamin : Jurnal Ilmu Kesehatan Umum*, 3(3), 158–167.
- Waruwu, M. (2023). Pendekatan Penelitian Pendidikan: Metode Penelitian Kualitatif, Metode Penelitian Kuantitatif dan Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Method). *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1).
- Yusuf, et al. (2020). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Psyche 165 Journal*, 13(2), 235–239.