

## ABSTRAK

**Taufik Ginanjar, NIM. 224944006. "Pengembangan Konseling Berbasis *Islamic Psychowriting* untuk Menurunkan Kecemasan Siswa."** Tesis. Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Pascasarjana Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung, 2026.

Masalah penelitian ini berpusat pada dua hal: (1) tingginya tingkat kecemasan siswa Madrasah Aliyah Alhuda Pameungpeuk yang berdampak pada aspek akademik, sosial, dan spiritual; dan (2) belum tersedianya model konseling Islam berbasis tulisan reflektif yang sistematis dan berdasarkan bukti empiris di lingkungan madrasah. Pendekatan konseling verbal konvensional dinilai belum mampu menjangkau dinamika emosi internal siswa secara mendalam.

Tujuan penelitian ini adalah: (1) menganalisis tingkat kecemasan siswa sebelum mengikuti konseling berbasis *Islamic Psychowriting*; (2) menganalisis tingkat kecemasan siswa sesudah mengikuti konseling berbasis *Islamic Psychowriting*; (3) menjelaskan mekanisme psikologis dan spiritual yang terjadi dalam proses *Islamic Psychowriting*; serta (4) merumuskan pengembangan konseptual model konseling berbasis *Islamic Psychowriting* dalam kerangka Bimbingan dan Konseling Islam.

Kerangka berpikir penelitian ini berangkat dari asumsi bahwa kecemasan siswa madrasah bersifat kontekstual dan melibatkan dimensi psikologis sekaligus spiritual. *Islamic Psychowriting* diposisikan sebagai pendekatan konseling reflektif integratif yang memadukan mekanisme *expressive writing* dengan praktik muhasabah dan nilai-nilai Islam. Perubahan tingkat kecemasan dipahami sebagai hasil proses bertahap: katarsis emosi, restrukturisasi kognitif, integrasi spiritual, dan rekonstruksi makna diri. Hipotesis penelitian menyatakan terdapat perbedaan signifikan tingkat kecemasan siswa sebelum dan sesudah mengikuti *Islamic Psychowriting*.

Penelitian menggunakan pendekatan *mixed methods* dengan desain *Explanatory Sequential ex post facto*. Data kuantitatif diperoleh melalui *pre-test* dan *post-test* menggunakan skala kecemasan terhadap 31 siswa, dianalisis dengan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* dan perhitungan *effect size*. Data kualitatif diperoleh melalui analisis tulisan reflektif dan wawancara semi-terstruktur terhadap enam siswa yang dipilih secara *purposive sampling*.

Temuan penelitian menunjukkan: (1) sebelum intervensi, mayoritas siswa berada pada kategori kecemasan tinggi hingga sangat tinggi dengan rerata skor 74,97; (2) sesudah intervensi, terdapat penurunan signifikan secara statistik ( $p < 0,001$ ) dengan *effect size* kategori besar ( $r \approx 0,87$ ) dan rerata skor turun menjadi 55,77—seluruh 31 siswa mengalami penurunan skor; (3) mekanisme penurunan kecemasan berlangsung melalui empat tahapan: ekspresi emosi (katarsis), klarifikasi dan restrukturisasi kognitif, muhasabah dan integrasi spiritual, serta rekonstruksi makna dan peneguhan diri; (4) model konseptual konseling berbasis *Islamic Psychowriting* dirumuskan sebagai pendekatan reflektif integratif yang memanfaatkan tulisan sebagai medium regulasi emosi dan rekonstruksi makna dalam kerangka nilai Islam.

Penelitian ini memberikan kontribusi teoretis terhadap pengembangan keilmuan Bimbingan dan Konseling Islam berbasis bukti empiris, serta implikasi praktis bagi layanan BK di madrasah melalui pendekatan konseling yang reflektif, integratif, dan kontekstual.

**Kata kunci:** Islamic Psychowriting, Bimbingan dan Konseling Islam, kecemasan siswa, mixed methods, desain explanatory sequential.



## المخلص

توفيق غينانجار، رقم القيد. ٢٢٤٩٤٤٠٠٦. "تطوير الإرشاد القائم على الكتابة النفسية الإسلامية لخفض مستوى القلق لدى الطلاب." رسالة ماجستير. قسم التوجيه والإرشاد الإسلامي، الدراسات العليا، جامعة سونان غونونغ جاتي الإسلامية الحكومية باندونغ، ٢٠٢٦.

تتمحور مشكلة هذه الدراسة حول أمرين: (١) ارتفاع مستوى القلق النفسي لدى طلاب مدرسة الهدى الثانوية الإسلامية بمؤسسة فاميونغبوك باندونغ، وما يترتب عليه من آثار سلبية في التحصيل الأكاديمي والتفاعل الاجتماعي والتوازن الروحي؛ (٢) غياب نموذج إرشادي إسلامي قائم على الكتابة التأملية المنهجية ذي أساس تجريبي في البيئة التعليمية الإسلامية. وقد أثبتت الممارسات الإرشادية اللفظية التقليدية محدوديتها في معالجة الديناميات الانفعالية العميقة لدى الطلاب.

تهدف هذه الدراسة إلى: (١) تحليل مستوى القلق لدى الطلاب قبل تطبيق الإرشاد القائم على الكتابة النفسية الإسلامية؛ (٢) تحليل مستوى القلق بعد تطبيقه؛ (٣) تفسير الآليات النفسية والروحية الجارية خلال العملية الإرشادية؛ (٤) صياغة تطوير مفاهيمي لنموذج الإرشاد القائم على الكتابة النفسية الإسلامية ضمن إطار التوجيه والإرشاد الإسلامي.

يقوم الإطار النظري على افتراض أن قلق الطلاب في المدارس الإسلامية يتسم بطابع سياقي ويشمل أبعاداً نفسية وروحية متشابكة. وتوضع الكتابة النفسية الإسلامية بوصفها مقارنة إرشادية تأملية تكاملية تجمع بين آلية الكتابة التعبيرية وممارسة المحاسبة الذاتية والقيم الإسلامية. ويُفهم التغير في مستوى القلق باعتباره نتيجةً لأربع مراحل متدرجة: التفرغ الانفعالي، وإعادة البناء المعرفي، والتكامل الروحي، وإعادة بناء معنى الذات. وتفترض الفرضية وجود فروق دالة في مستوى القلق قبل التدخل وبعده.

اعتمدت الدراسة منهج البحث المختلط بالتصميم التفسيري التعاقبي الاسترجاعي. جُمعت البيانات الكمية عبر الاختبار القبلي والبعدي باستخدام مقياس القلق على عينة مؤلفة من ٣١ طالباً، وحُللت باختبار ويلكوكسون للرتب الموقعة وحساب حجم الأثر. وجُمعت البيانات النوعية من خلال تحليل الكتابات التأملية ومقابلات شبه منظمة مع ستة طلاب اختيروا بأسلوب القصد.

أظهرت النتائج: (١) قبل التدخل، كان غالبية الطلاب في فئة القلق المرتفع إلى المرتفع جداً بمتوسط درجات  $(r \approx 0.87)$  بحجم أثر كبير ( $p < 0.001$ ) بلغ ٧٤,٩٧؛ (٢) بعد التدخل، ظهر انخفاض دال إحصائياً وانخفض المتوسط إلى ٥٥,٧٧، وقد شهد جميع الطلاب الواحد والثلاثون انخفاضاً في درجاتهم؛ (٣) جرت آلية تخفيض القلق عبر أربع مراحل تكاملية: التعبير الانفعالي، وإعادة البناء المعرفي، والمحاسبة الذاتية والتكامل الروحي، وإعادة بناء المعنى وتعزيز الذات؛ (٤) صُيغ النموذج المفاهيمي بوصفه مقارنة تأملية تكاملية تستخدم الكتابة وسيطاً لتنظيم الانفعال وإعادة بناء المعنى ضمن إطار القيم الإسلامية.

تُسهم هذه الدراسة نظرياً في تطوير حقل التوجيه والإرشاد الإسلامي القائم على الأدلة التجريبية، وعملياً في تعزيز خدمات الإرشاد بالمدارس الإسلامية عبر مقارنة تأملية تكاملية وسياقية.

**الكلمات المفتاحية:** الكتابة النفسية الإسلامية، التوجيه والإرشاد الإسلامي، القلق النفسي لدى الطلاب، منهج البحث المختلط، التصميم التفسيري التعاقبي.

## ABSTRACT

**Taufik Ginanjar, NIM. 224944006. "The Development of Islamic Psychowriting Based Counseling to Reduce Students' Anxiety."** Thesis. Islamic Guidance and Counseling Study Program, Postgraduate School, Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung, 2026.

This study addresses two central problems: (1) the high level of psychological anxiety among students at Madrasah Aliyah Alhuda Pameungpeuk Bandung, affecting academic, social, and spiritual aspects of their lives; and (2) the absence of a systematic, empirically grounded Islamic counseling model based on reflective writing in the madrasah context. Conventional verbal counseling approaches have proven insufficient in reaching the deeper emotional dynamics of students.

The objectives of this study are: (1) to analyze students' anxiety levels prior to Islamic Psychowriting-based counseling; (2) to analyze students' anxiety levels following Islamic Psychowriting-based counseling; (3) to explain the psychological and spiritual mechanisms operating during the Islamic Psychowriting process; and (4) to formulate a conceptual development of an Islamic Psychowriting-based counseling model within the framework of Islamic Guidance and Counseling.

The theoretical framework is grounded in the premise that student anxiety in madrasah settings is contextual, involving both psychological and spiritual dimensions. Islamic Psychowriting is positioned as an integrative reflective counseling approach combining expressive writing mechanisms with muhasabah practice and Islamic values. Change in anxiety is understood through four sequential stages: emotional catharsis, cognitive restructuring, spiritual integration, and self-meaning reconstruction. The hypothesis posits a significant difference in student anxiety levels before and after participating in Islamic Psychowriting.

A mixed methods approach with an Explanatory Sequential *ex post facto* design was employed. Quantitative data were obtained through pre-test and post-test measures using an anxiety scale administered to 31 students, analyzed via the Wilcoxon Signed Rank Test and effect size calculation. Qualitative data were gathered through reflective writing analysis and semi-structured interviews with six purposively selected students.

Findings indicate: (1) prior to the intervention, the majority of students were in the high-to-very-high anxiety category, with a mean score of 74.97; (2) following the intervention, a statistically significant reduction was observed ( $p < 0.001$ ), with a large effect size ( $r \approx 0.87$ ), and the mean score decreased to 55.77—all 31 students experienced score reductions; (3) the anxiety reduction mechanism operated through four integrative stages: emotional expression (catharsis), clarification and cognitive restructuring, muhasabah and spiritual integration, and self-meaning reconstruction; (4) the conceptual model of Islamic Psychowriting-based counseling was formulated as an integrative reflective approach utilizing reflective writing as a medium for emotional regulation and meaning reconstruction within an Islamic value framework.

This study contributes theoretically to evidence-based Islamic Guidance and Counseling scholarship and offers practical implications for counseling services in Islamic educational institutions through a reflective, integrative, and contextually grounded approach.

**Keywords:** Islamic Psychowriting, Islamic Guidance and Counseling, student anxiety, mixed methods, explanatory sequential design.

