

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kecemasan merupakan salah satu persoalan psikologis yang banyak dialami oleh peserta didik pada jenjang pendidikan menengah. Berbagai kajian dalam psikologi pendidikan menunjukkan bahwa fase remaja merupakan periode perkembangan yang rentan terhadap tekanan emosional yang bersumber dari tuntutan akademik, relasi sosial, serta dinamika pencarian identitas diri¹. Kondisi kecemasan yang tidak terkelola dengan baik dapat berdampak pada penurunan konsentrasi belajar, gangguan regulasi emosi, serta melemahnya keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran. Penelitian-penelitian mutakhir juga menegaskan bahwa kecemasan pada remaja berpotensi menghambat perkembangan akademik dan psikososial secara berkelanjutan apabila tidak mendapatkan penanganan yang tepat².

Fenomena kecemasan tersebut tidak terlepas dari konteks pendidikan madrasah. Meskipun madrasah memiliki kekhasan dalam penguatan nilai-nilai religius, siswa madrasah tetap menghadapi tekanan akademik dan sosial yang kompleks. Tuntutan capaian belajar, sistem evaluasi, ekspektasi keluarga, serta aktivitas keagamaan yang relatif padat dapat menjadi faktor pemicu munculnya kecemasan apabila tidak diimbangi dengan dukungan psikologis yang memadai. Kecemasan tidak hanya mengganggu fungsi belajar siswa, tetapi juga berpotensi menghambat pembentukan pribadi Muslim yang seimbang secara psikologis dan spiritual. Persoalan kecemasan siswa di madrasah perlu dipahami sebagai masalah psikologis sekaligus masalah pendidikan Islam yang menuntut pendekatan penanganan yang lebih komprehensif³.

¹ Juliani Prasetyaningrum et al., "Kesejahteraan Psikologis Santri Indonesia," *Profetika: Jurnal Studi Islam* 23, no. 1 (2021): 86–97, <https://doi.org/10.23917/profetika.v23i1.16796>.

² Putu Nitya Sarahdevina dan Ananta Yudiarto, "Studi meta analisis: Efektivitas terapi menulis dalam menurunkan kecemasan orang dewasa dengan pengalaman traumatis," *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 10, no. 1 (2022): 278–83, <https://doi.org/10.22219/jipt.v10i1.17245>.

³ Abdurrahman et al., "Exploration Of The Implementation Of Islamic Guidance And Counseling Services At Darul Mursyid Modern Islamic Boarding School In South Tapanuli, Indonesia," *Review of International Geographical Education Online* 11, no. 5 (2021): 4418–26, <https://doi.org/10.48047/rigeo.11.05.320>.

Layanan Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) di madrasah pada umumnya telah berupaya merespons persoalan tersebut melalui berbagai bentuk layanan konseling. Praktik di lapangan menunjukkan bahwa layanan konseling masih didominasi oleh pendekatan verbal, seperti wawancara konseling dan pemberian nasihat secara langsung. Pendekatan ini memiliki keterbatasan, terutama ketika berhadapan dengan siswa yang mengalami kesulitan mengekspresikan emosi secara lisan atau cenderung menahan konflik batin. Sejumlah kajian menunjukkan bahwa tidak semua individu mampu mengartikulasikan pengalaman emosionalnya melalui komunikasi verbal, khususnya pada remaja yang masih berada dalam tahap perkembangan regulasi emosi⁴. Proses konseling berisiko berhenti pada permukaan masalah dan belum sepenuhnya menyentuh dinamika intrapersonal siswa secara mendalam.

Keterbatasan pendekatan konseling verbal tersebut mendorong kebutuhan akan intervensi lain yang bersifat ekspresif dan memberikan ruang aman bagi siswa untuk mengekspresikan pengalaman emosionalnya. Salah satu pendekatan yang berkembang dalam psikologi modern adalah *expressive writing* dan *psychowriting*, yaitu aktivitas menulis reflektif yang digunakan sebagai sarana katarsis emosi dan pengorganisasian pengalaman psikologis⁵.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa menulis reflektif tentang pengalaman emosional dapat membantu individu menurunkan tingkat kecemasan, meningkatkan regulasi emosi, serta memperbaiki kesejahteraan psikologis⁶. Aktivitas menulis memungkinkan individu menata pikiran dan perasaan yang sulit diungkapkan secara lisan, sehingga menjadi medium yang relevan dalam konteks konseling remaja.

Sebagian besar penelitian tentang *psychowriting* berangkat dari paradigma psikologi Barat yang cenderung bersifat sekuler dan menempatkan dimensi spiritual

⁴ J W Pennebaker dan J M Smyth, *Opening up by writing it down: How expressive writing improves health and eases emotional pain*, 3 ed. (Guilford Press, 2016).

⁵ Darni, Murdiyanto, dan Anas Ahmadi, "Integrative Writing Model, Psychowriting, MBTI and Writing," *E-Journal Universitas Negeri Malang*, no. October (2017): 325–35.

⁶ J Frattaroli, "Experimental disclosure and its moderators: A meta-analysis of expressive writing studies," *Psychological Bulletin* 132, no. 6 (2019): 823–65.

sebagai aspek perifer⁷. Sedangkan dalam konteks pendidikan madrasah, dimensi spiritual merupakan bagian integral dari kehidupan siswa. Praktik reflektif seperti *muhasabah*, *tafakkur*, dan *dzikir* telah lama dikenal sebagai sarana untuk menenangkan jiwa dan memperkuat kesadaran diri. Integrasi nilai-nilai spiritual dalam proses konseling dapat memberikan kontribusi positif terhadap pengelolaan kecemasan dan kesehatan mental individu⁸. Pendekatan konseling yang mengabaikan dimensi spiritual berpotensi kurang kontekstual dan belum sepenuhnya menjawab kebutuhan psikologis siswa madrasah.

Sejumlah penelitian mutakhir mulai mengarah pada integrasi antara aktivitas menulis dan refleksi spiritual Islam. Penelitian Najwa dan Rahman (2022) menunjukkan bahwa terapi menulis berbasis *muhasabah* berkontribusi terhadap penurunan kecemasan remaja, sementara Himawanti (2022) menemukan bahwa terapi menulis yang disertai refleksi spiritual mampu meningkatkan ketenangan emosional peserta didik. Penelitian-penelitian tersebut umumnya masih berfokus pada implementasi praktis dan belum mengembangkan kerangka konseptual yang sistematis sebagai model konseling Islam berbasis tulisan. Selain itu, kajian empiris yang secara khusus mengkaji pendekatan tersebut dalam konteks madrasah masih relatif terbatas.

Kondisi tersebut juga tercermin dalam konteks MA Alhuda Pameungpeuk Bandung. Berdasarkan data pemeriksaan kecemasan yang dilakukan secara internal oleh pihak madrasah sebagai bagian dari layanan Bimbingan dan Konseling, ditemukan bahwa sebagian siswa menunjukkan tingkat kecemasan yang memerlukan perhatian dan pendampingan lebih lanjut. Data ini tidak dimaksudkan sebagai hasil penelitian, melainkan sebagai gambaran awal kondisi psikologis siswa yang menunjukkan adanya kebutuhan layanan konseling yang lebih responsif terhadap persoalan kecemasan. Temuan awal ini memperkuat urgensi pengembangan pendekatan konseling yang tidak hanya bersifat verbal, tetapi juga

⁷ Hana Isnaini Al Husna, "Aktualisasi Diri Pustakawan Dalam Meningkatkan Produktivitas Karya Tulis Ilmiah Pustakawandi Universitas Islam Indonesia Yogyakarta," *digilib.uin-suka.ac.id*, 2020.

⁸ Sri Rahmadhani dan Alfin Siregar, "Pengaruh Konseling Islami Terhadap Peningkatan Religiositas Siswa," *Jurnal Hikmah* 20, no. 1 (2023): 1–12, <https://doi.org/10.53802/hikmah.v20i1.209>.

mampu memfasilitasi ekspresi emosional dan refleksi diri siswa secara lebih mendalam.

Dalam konteks inilah konsep *Islamic Psychowriting* memperoleh relevansinya. *Islamic Psychowriting* dipahami sebagai pendekatan konseling Islam yang memanfaatkan aktivitas menulis reflektif sebagai media untuk mengekspresikan emosi dan mengorganisasi pengalaman psikologis, sekaligus mengintegrasikannya dengan nilai-nilai spiritual Islam. Pendekatan ini memadukan mekanisme *psychowriting* dalam psikologi modern dengan praktik reflektif spiritual Islam, seperti *muhasabah* dan penguatan kesadaran ketuhanan, sehingga berpotensi menjadi alternatif layanan konseling yang lebih ekspresif dan kontekstual bagi siswa madrasah. Persoalan kecemasan siswa di madrasah sesungguhnya tidak dapat dipahami semata-mata sebagai masalah tingginya tingkat kecemasan itu sendiri. Persoalan ini juga berkaitan erat dengan pendekatan layanan Bimbingan dan Konseling Islam yang selama ini masih banyak bergantung pada komunikasi verbal, sementara ruang ekspresi emosional siswa belum sepenuhnya difasilitasi melalui media yang lebih reflektif dan kontekstual dengan nilai-nilai Islam.

Di MA Alhuda Pameungpeuk Bandung, kegiatan menulis reflektif bernuansa Islami memang telah mulai dipraktikkan sebagai bagian dari layanan konseling. Tetapi praktik tersebut masih berjalan sebagai kegiatan pendukung, belum dikaji secara ilmiah sebagai suatu pendekatan konseling yang memiliki landasan konseptual dan bukti empiris yang memadai. Kondisi ini menunjukkan adanya jarak antara praktik konseling yang berlangsung di lapangan dan kebutuhan pengembangan model konseling Islam berbasis bukti yang mampu mengintegrasikan dimensi konseling dan spiritual secara lebih utuh. Kesenjangan inilah yang kemudian melatarbelakangi pentingnya penelitian tentang *Islamic Psychowriting*, tidak hanya sebagai evaluasi terhadap praktik yang ada, tetapi sebagai upaya merumuskan pendekatan konseling Islam berbasis tulisan yang relevan, sistematis, dan memiliki dasar empiris dalam membantu siswa madrasah mengelola kecemasan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat kecemasan siswa sebelum mengikuti konseling berbasis *Islamic Psychowriting* di MA Alhuda Pameungpeuk?
2. Bagaimana tingkat kecemasan siswa sesudah mengikuti konseling berbasis *Islamic Psychowriting* di MA Alhuda Pameungpeuk?
3. Bagaimana mekanisme psikologis dan spiritual yang terjadi dalam proses konseling berbasis *Islamic Psychowriting* sehingga berkontribusi terhadap perubahan tingkat kecemasan siswa?
4. Bagaimana rumusan pengembangan konseptual konseling berbasis *Islamic Psychowriting* dalam kerangka Bimbingan dan Konseling Islam berdasarkan temuan empiris penelitian?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk menganalisis tingkat kecemasan siswa sebelum mengikuti konseling berbasis *Islamic Psychowriting* di MA Alhuda Pameungpeuk.
2. Untuk menganalisis tingkat kecemasan siswa sesudah mengikuti konseling berbasis *Islamic Psychowriting* di MA Alhuda Pameungpeuk.
3. Untuk menjelaskan mekanisme psikologis dan spiritual yang terjadi dalam proses konseling berbasis *Islamic Psychowriting* sehingga berkontribusi terhadap perubahan tingkat kecemasan siswa.
4. Untuk merumuskan pengembangan konseptual model konseling berbasis *Islamic Psychowriting* dalam kerangka Bimbingan dan Konseling Islam berdasarkan temuan empiris penelitian.

D. Manfaat Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini memberikan manfaat baik secara ilmiah maupun sosial bagi pengembangan keilmuan dan praktik Bimbingan dan Konseling Islam, khususnya dalam konteks pendidikan madrasah.

1. Manfaat Teoretis

Kontribusi hasil penelitian ini terhadap pengembangan keilmuan Bimbingan dan Konseling Islam (BKI), terutama dalam upaya memperkaya pendekatan konseling Islam yang berbasis bukti empiris dan memperluas kajian tentang konseling Islam dengan menghadirkan perspektif integratif antara pendekatan psikologis melalui aktivitas menulis reflektif dan nilai-nilai spiritual Islam sebagai kerangka pemaknaan. Memperkuat posisi *Islamic Psychowriting* sebagai konsep dan pendekatan konseling yang memiliki dasar teoretik yang lebih sistematis, tidak hanya sebagai praktik reflektif yang bersifat intuitif. Dengan mengintegrasikan temuan kuantitatif mengenai perubahan tingkat kecemasan dan temuan kualitatif tentang pengalaman reflektif-spiritual siswa, penelitian ini berkontribusi pada pengembangan model konseptual konseling Islam yang relevan dengan karakteristik peserta didik madrasah. Tesis ini pun menjadi referensi akademik bagi penelitian-penelitian selanjutnya dalam bidang BKI, khususnya yang berfokus pada pengembangan model konseling Islam berbasis media ekspresif dan spiritual, serta mendorong penguatan pendekatan *evidence-based Islamic counseling* dalam konteks pendidikan Islam.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian tesis ini dapat memberikan manfaat bagi berbagai pihak yang terlibat dalam layanan pendidikan dan konseling di madrasah, sebagai berikut:

- a. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling. Penelitian ini dapat menjadi acuan dalam mengembangkan dan mengimplementasikan layanan konseling berbasis *Islamic Psychowriting* sebagai alternatif pendekatan yang lebih ekspresif dan reflektif dalam membantu siswa mengelola kecemasan. Model konseptual yang dirumuskan diharapkan dapat memudahkan guru BK dalam merancang layanan konseling yang tidak hanya berorientasi pada komunikasi verbal, tetapi juga memanfaatkan tulisan sebagai media intervensi yang kontekstual dengan nilai-nilai Islam.
- b. Bagi Madrasah. Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar pertimbangan dalam penguatan program layanan Bimbingan dan Konseling Islam yang lebih

responsif terhadap kebutuhan psikologis dan spiritual siswa. Pendekatan Islamic Psychowriting dapat dijadikan bagian dari strategi pembinaan siswa untuk menciptakan lingkungan pendidikan yang mendukung kesejahteraan mental dan spiritual secara seimbang.

- c. Bagi Pengambil Kebijakan di Bidang Pendidikan Islam. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran empiris mengenai pentingnya pengembangan layanan konseling Islam yang inovatif dan berbasis bukti. Temuan penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam perumusan kebijakan, pedoman, atau pengembangan program layanan BKI di madrasah, khususnya yang menekankan integrasi antara pendekatan psikologis dan nilai-nilai spiritual Islam.

E. Kerangka Berpikir

1. Asumsi Dasar Penelitian

Penelitian ini berangkat dari asumsi bahwa kecemasan siswa di madrasah merupakan fenomena psikologis yang bersifat kontekstual dan non-klinis, yang muncul dari interaksi antara tuntutan akademik, dinamika sosial, serta proses pemaknaan diri yang belum matang. Dalam konteks pendidikan Islam, kecemasan tidak hanya berkaitan dengan aspek emosional dan kognitif, tetapi juga beririsan dengan dimensi spiritual, seperti perasaan bersalah, kegelisahan makna, dan tekanan nilai religius.

Layanan Bimbingan dan Konseling Islam yang hanya mengandalkan pendekatan verbal belum sepenuhnya mampu menjangkau dinamika batin siswa secara mendalam. Sebagian siswa mengalami kesulitan mengekspresikan emosi dan konflik batin melalui komunikasi lisan, sehingga membutuhkan media lain yang lebih reflektif dan aman. Menulis reflektif dipandang sebagai media yang memungkinkan siswa mengeksternalisasi pengalaman internalnya secara lebih terstruktur dan sadar.

Integrasi pendekatan psikologis dan spiritual Islam merupakan kebutuhan konseptual dalam layanan BKI di madrasah. Pendekatan yang memisahkan keduanya berisiko menghasilkan intervensi yang parsial. Islamic Psychowriting

diasumsikan memiliki potensi sebagai pendekatan konseling Islam yang mampu mengintegrasikan proses psikologis dan spiritual secara lebih utuh.

2. Hubungan antara Islamic Psychowriting dan Kecemasan Siswa

Islamic Psychowriting diposisikan sebagai pendekatan konseling Islam berbasis tulisan reflektif yang berorientasi pada pengelolaan kecemasan siswa. Hubungan antara Islamic Psychowriting dan kecemasan siswa dipahami bukan dalam kerangka kausalitas eksperimental, melainkan dalam kerangka hubungan empiris dan prosedural. Artinya, penerapan Islamic Psychowriting diasumsikan berkaitan dengan perubahan tingkat kecemasan siswa melalui mekanisme psikologis dan spiritual yang menyertainya.

Kecemasan siswa dipahami sebagai kondisi yang dapat dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam mengekspresikan emosi, memahami pengalaman diri, dan memaknai peristiwa yang dialaminya. Islamic Psychowriting menyediakan ruang reflektif bagi siswa untuk mengungkapkan kecemasan, mengenali sumbernya, serta membangun pemahaman diri yang lebih adaptif. Hubungan antara Islamic Psychowriting dan kecemasan siswa dipahami sebagai hubungan yang dimediasi oleh proses refleksi diri dan pemaknaan spiritual.

3. Proses Perubahan Psikologis dan Spiritual melalui Menulis Reflektif

Proses perubahan yang diasumsikan dalam penelitian ini berlangsung secara bertahap. Pada tahap awal, aktivitas menulis reflektif berfungsi sebagai sarana katarsis emosi, di mana siswa mengekspresikan perasaan cemas, takut, atau tertekan yang selama ini terpendam. Proses ini membantu mengurangi beban emosional dan membuka ruang kesadaran terhadap kondisi psikologis diri. Tahap berikutnya adalah restrukturisasi kognitif dan pembentukan narasi diri.

Melalui tulisan, siswa mulai menata pengalaman emosionalnya ke dalam alur yang lebih koheren, sehingga kecemasan tidak lagi dipahami sebagai perasaan yang kabur dan mengancam, tetapi sebagai pengalaman yang dapat dipahami dan dihadapi. Pada tahap ini, menulis berfungsi sebagai sarana dialog intrapersonal yang memperkuat kesadaran diri dan regulasi emosi. Selanjutnya, proses menulis

diarahkan pada pemaknaan spiritual yang selaras dengan nilai-nilai Islam. Melalui refleksi bernuansa muhasabah dan tazkiyatun nafs, siswa diajak untuk mengaitkan pengalaman kecemasannya dengan nilai kesabaran, penerimaan diri, dan ketergantungan kepada Allah. Proses ini berkontribusi pada terciptanya ketenangan jiwa dan penguatan makna hidup, yang pada akhirnya diasumsikan berhubungan dengan penurunan tingkat kecemasan siswa.

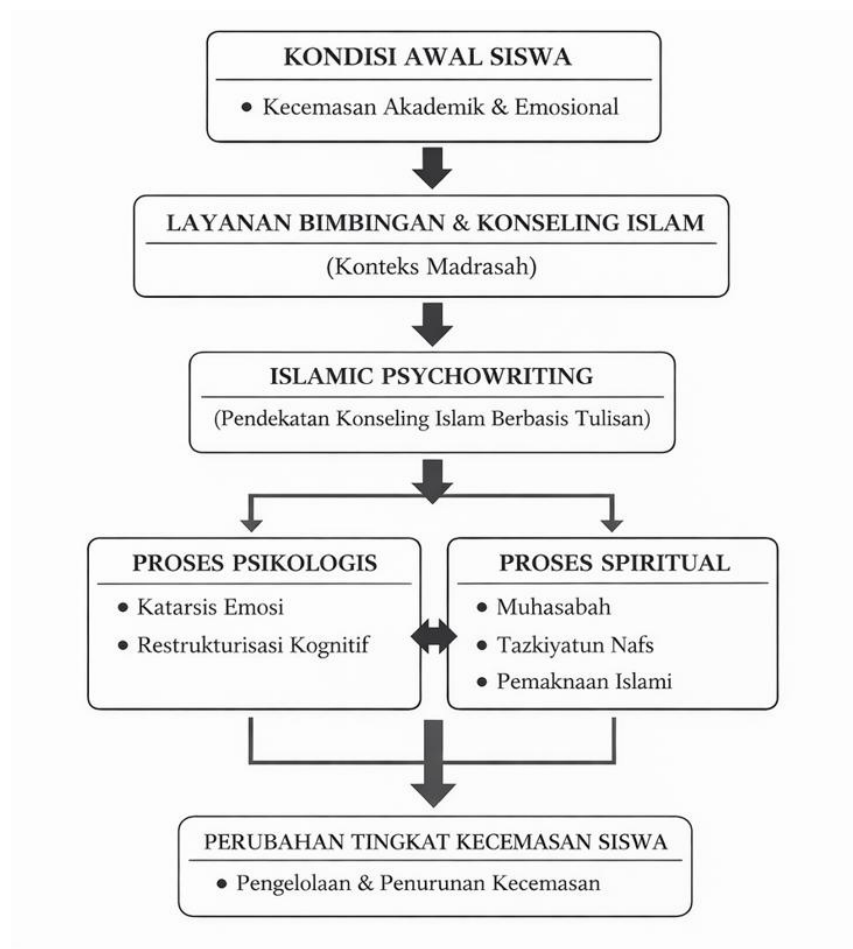
Diawali dari kondisi awal siswa, yaitu munculnya kecemasan akademik dan emosional sebagai dampak dari tekanan belajar, dinamika perkembangan remaja, serta tuntutan sosial dan religius di lingkungan madrasah. Kondisi ini dipahami sebagai fenomena psikologis non-klinis yang memerlukan pendampingan edukatif dan preventif melalui layanan Bimbingan dan Konseling Islam.

Penelitian ini memposisikan Islamic Psychowriting sebagai bentuk konseling Islam berbasis tulisan reflektif. Islamic Psychowriting berfungsi sebagai media ekspresif non-verbal yang memungkinkan siswa menyalurkan emosi, mengorganisasi pikiran, dan merefleksikan pengalaman batin secara lebih jujur dan mendalam. Pendekatan ini dipilih karena dinilai mampu menjembatani keterbatasan konseling verbal, terutama bagi siswa yang mengalami kesulitan mengungkapkan emosi secara lisan.

Melalui penerapan Islamic Psychowriting, terjadi proses psikologis yang meliputi katarsis emosi dan restrukturisasi kognitif. Pada tahap ini, siswa mengekspresikan kecemasan yang dialaminya melalui tulisan, kemudian mulai menata ulang cara berpikir dan memaknai pengalaman tersebut secara lebih adaptif. Proses menulis reflektif juga diarahkan pada proses spiritual, yaitu muhasabah, tazkiyatun nafs, dan pemaknaan Islami, yang berfungsi sebagai penguat makna dan penyeimbang aspek psikologis. Keseluruhan rangkaian proses tersebut bermuara pada perubahan tingkat kecemasan siswa, yang ditandai dengan kemampuan siswa dalam mengelola kecemasan secara lebih adaptif serta munculnya ketenangan psikologis dan spiritual.

Hubungan antara penerapan Islamic Psychowriting dan perubahan tingkat kecemasan siswa dipahami sebagai hubungan prosesual, bukan kausalitas eksperimental. Oleh karena itu, kerangka ini selaras dengan desain penelitian mixed

methods *Explanatory Sequential*, yang bertujuan memahami mekanisme psikologis–spiritual yang menyertai perubahan tersebut secara komprehensif.



Gambar 1.1 Kerangka Berpikir Penelitian

Gambar 1.1 di atas mengilustrasikan alur kerangka berpikir penelitian secara sistematis. Titik berangkat penelitian ini adalah kondisi awal siswa, yaitu munculnya kecemasan akademik dan emosional sebagai dampak dari tekanan belajar, dinamika perkembangan remaja, serta tuntutan sosial dan religius di lingkungan madrasah. Kondisi tersebut kemudian ditempatkan dalam ruang institusional Layanan Bimbingan dan Konseling Islam di madrasah sebagai konteks pendampingan, yang selanjutnya menghadirkan *Islamic Psychowriting* sebagai

pendekatan konseling Islam berbasis tulisan reflektif yang menjadi inti intervensi dalam penelitian ini.

Pada lapisan berikutnya, gambar memperlihatkan bahwa *Islamic Psychowriting* bekerja melalui dua jalur proses yang berjalan secara simultan dan saling memperkuat. Proses psikologis mencakup katarsis emosi dan restrukturisasi kognitif, di mana siswa mengekspresikan kecemasan melalui tulisan kemudian menata ulang cara berpikir dan memaknai pengalaman secara lebih adaptif. Proses spiritual mencakup muhasabah, tazkiyatun nafs, dan pemaknaan Islami, di mana siswa diajak merefleksikan pengalaman emosionalnya dalam relasi dengan Allah sehingga tumbuh ketenangan batin dan penguatan makna hidup. Tanda panah dua arah di antara kedua proses tersebut menegaskan bahwa aspek psikologis dan spiritual tidak berjalan terpisah, melainkan saling berinteraksi dan saling menopang dalam satu kesatuan proses reflektif.

Keseluruhan rangkaian proses tersebut bermuara pada bagian paling bawah gambar, yaitu perubahan tingkat kecemasan siswa yang ditandai dengan kemampuan mengelola kecemasan secara lebih adaptif dan munculnya ketenangan psikologis-spiritual. Hubungan antara *Islamic Psychowriting* dan perubahan tingkat kecemasan tersebut dipahami sebagai hubungan yang bersifat prosesual, bukan kausalitas eksperimental. Oleh karena itu, kerangka berpikir ini selaras dengan desain penelitian *mixed methods Explanatory Sequential*, yang bertujuan menganalisis perubahan tingkat kecemasan secara kuantitatif sekaligus memperdalam pemahaman tentang mekanisme psikologis dan spiritual yang menyertainya melalui data kualitatif.

F. Batasan Masalah dan Definisi Operasional

1. Batasan Masalah

Penelitian ini dibatasi pada analisis praktik konseling berbasis *Islamic Psychowriting* yang telah berjalan secara natural dalam layanan Bimbingan dan Konseling di Madrasah Aliyah Alhuda Pameungpeuk Kabupaten Bandung. Batasan penelitian mencakup hal-hal berikut. Pertama, penelitian ini berfokus pada kecemasan siswa yang bersifat non-klinis dan situasional, yaitu kecemasan yang

muncul dalam konteks tekanan akademik, dinamika sosial, dan proses perkembangan remaja di lingkungan madrasah. Penelitian ini tidak mencakup kecemasan klinis yang memerlukan penanganan psikiatris atau terapi klinis lanjutan. Kedua, subjek penelitian dibatasi pada siswa Madrasah Aliyah Alhuda Pameungpeuk yang secara langsung mengikuti kegiatan *Islamic Psychowriting* dalam layanan Bimbingan dan Konseling pada rentang waktu Oktober 2025 hingga Januari 2026. Temuan penelitian ini tidak dimaksudkan untuk digeneralisasikan secara langsung ke populasi yang lebih luas tanpa replikasi penelitian pada konteks yang berbeda. Ketiga, pengembangan yang dihasilkan dalam penelitian ini bersifat pengembangan konseptual (*conceptual development*), bukan pengembangan model melalui pendekatan *Research and Development* (R&D). Penelitian ini tidak merancang intervensi baru, melainkan merumuskan kerangka konseptual berdasarkan analisis empiris terhadap praktik yang telah berjalan.

2. Definisi Operasional

Untuk menghindari ambiguitas dalam pemahaman terhadap istilah-istilah kunci yang digunakan dalam penelitian ini, berikut disajikan definisi operasional dari setiap konsep utama.

a. *Islamic Psychowriting*

Dalam penelitian ini, *Islamic Psychowriting* didefinisikan secara operasional sebagai pendekatan konseling Islam berbasis tulisan reflektif yang memanfaatkan aktivitas menulis sebagai medium untuk mengekspresikan emosi, menata pengalaman psikologis, dan memaknai pengalaman tersebut dalam kerangka nilai-nilai spiritual Islam. *Islamic Psychowriting* bukan sekadar aktivitas menulis jurnal atau teknik ekspresif biasa, melainkan sebuah pendekatan konseling yang memiliki struktur tahapan reflektif: ekspresi emosi (*emotional externalization*), klarifikasi dan restrukturisasi kognitif, muhasabah dan integrasi spiritual, serta rekonstruksi makna diri. Secara operasional, *Islamic Psychowriting* dalam penelitian ini diimplementasikan melalui kegiatan menulis reflektif terstruktur yang dilaksanakan dalam empat tahap penulisan (empat halaman instrumen), difasilitasi oleh guru Bimbingan dan Konseling

sebagai pendamping refleksi, dan dilaksanakan dalam kerangka layanan Bimbingan dan Konseling Islam di MA Alhuda Pameungpeuk. Keberhasilan proses *Islamic Psychowriting* diukur melalui perubahan tingkat kecemasan siswa (data kuantitatif) dan kedalaman refleksi psikologis-spiritual yang tampak dalam tulisan siswa (data kualitatif).

b. Kecemasan Siswa

Dalam penelitian ini, kecemasan siswa didefinisikan secara operasional sebagai kondisi psikologis non-klinis yang dialami siswa madrasah, ditandai oleh pikiran negatif berulang, perasaan gelisah dan tegang, serta ketidaktenangan batin yang muncul dalam konteks tekanan akademik, relasi sosial, dan perkembangan identitas diri. Kecemasan dalam penelitian ini tidak merujuk pada gangguan kecemasan klinis yang memerlukan diagnosis psikiatrik, melainkan pada tingkat kecemasan situasional yang lazim dialami remaja dalam konteks pendidikan madrasah. Secara operasional, kecemasan siswa dalam penelitian ini diukur menggunakan Skala Kecemasan Siswa yang terdiri dari 20 butir pernyataan dengan format Likert (rentang skor 1–5), mencakup enam dimensi: kognitif (*overthinking*, kekhawatiran berlebihan), emosional (gelisah, takut, tegang), akademik (tekanan tugas dan ujian), sosial (takut penilaian orang lain), personal (tidak percaya diri), dan spiritual (ketidaktenangan batin). Total skor berkisar antara 20–100, dengan kategorisasi: rendah (20–40), sedang (41–60), tinggi (61–80), dan sangat tinggi (81–100). Penurunan kecemasan dinyatakan apabila terdapat perbedaan skor yang signifikan antara pengukuran sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) mengikuti kegiatan *Islamic Psychowriting*.

c. Pengembangan Konseptual

Dalam penelitian ini, pengembangan konseptual (*conceptual development*) didefinisikan secara operasional sebagai proses perumusan kerangka teoretis model konseling berbasis *Islamic Psychowriting* yang disusun berdasarkan sintesis antara temuan empiris penelitian dan landasan teoritik dalam psikologi serta Bimbingan dan Konseling Islam. Pengembangan yang dimaksud bukan merupakan pengembangan produk atau modul melalui desain *Research and*

Development (R&D), melainkan pengembangan konseptual yang menghasilkan formulasi model dengan komponen, tahapan, mekanisme, dan posisi paradigmatiknya dalam kerangka BKI. Secara operasional, pengembangan konseptual dalam penelitian ini dilakukan melalui tiga tahap: (1) analisis data kuantitatif untuk mengidentifikasi adanya perubahan tingkat kecemasan; (2) analisis data kualitatif untuk memahami mekanisme psikologis dan spiritual yang mendasari perubahan tersebut; dan (3) sintesis integratif antara kedua temuan tersebut untuk merumuskan model konseptual *Islamic Psychowriting* sebagai pendekatan konseling Islam yang sistematis dan berbasis bukti empiris.

d. Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)

Dalam penelitian ini, Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) didefinisikan secara operasional sebagai layanan pendampingan profesional yang membantu individu memahami dan mengembangkan potensi dirinya dengan berlandaskan nilai-nilai Islam, memandang manusia sebagai makhluk holistik yang memiliki dimensi jasmani, psikologis, sosial, dan spiritual yang saling berkaitan. BKI dalam penelitian ini bukan dimaksudkan sebagai dakwah normatif atau pengajaran agama, melainkan sebagai proses konseling yang memanfaatkan nilai-nilai Islam secara fungsional sebagai sumber pemaknaan, penguatan motivasi, dan pengembangan kesadaran diri konseli. Secara operasional, BKI dalam konteks penelitian ini merujuk pada layanan bimbingan dan konseling yang diselenggarakan di MA Alhuda Pameungpeuk oleh guru Bimbingan dan Konseling yang terlatih, dengan *Islamic Psychowriting* sebagai salah satu pendekatan layanan yang digunakan untuk membantu siswa mengelola kecemasan. Kontribusi penelitian ini terhadap BKI terletak pada upaya memperkaya pendekatan metodologis konseling Islam melalui pengembangan konseptual berbasis tulisan reflektif yang memiliki landasan empiris.

G. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Kajian tentang kecemasan remaja telah banyak dilakukan dalam berbagai konteks pendidikan. Penelitian-penelitian tersebut umumnya berfokus pada identifikasi faktor penyebab kecemasan, hubungan antara kecemasan dan prestasi

belajar, serta efektivitas intervensi berbasis kognitif-behavioral. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan akademik berkorelasi negatif dengan performa belajar dan kesejahteraan psikologis siswa. Intervensi berbasis restrukturisasi kognitif efektif dalam menurunkan gejala kecemasan melalui perubahan pola pikir irasional.

Dalam perkembangan berikutnya, pendekatan *expressive writing* mulai digunakan sebagai alternatif intervensi psikologis. Sejumlah penelitian menemukan bahwa aktivitas menulis reflektif tentang pengalaman emosional dapat menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan regulasi emosi. Mekanisme yang dijelaskan meliputi katarsis emosional, pengorganisasian pengalaman internal, serta rekonstruksi makna. Namun, sebagian besar penelitian tersebut dilakukan dalam kerangka psikologi Barat yang bersifat sekuler dan belum secara eksplisit mengintegrasikan dimensi spiritual.

Dalam konteks integrasi spiritual, beberapa penelitian mulai menggabungkan aktivitas menulis dengan praktik reflektif Islam. Penelitian Najwa dan Rahman menunjukkan bahwa terapi menulis berbasis muhasabah berkontribusi terhadap penurunan kecemasan pada remaja. Penelitian Himawanti menemukan bahwa terapi menulis yang disertai refleksi spiritual mampu meningkatkan ketenangan emosional siswa. Penelitian-penelitian tersebut lebih menekankan implementasi praktis dan belum mengembangkan kerangka konseptual yang sistematis sebagai model konseling Islam berbasis tulisan.

Selain itu, sebagian penelitian menggunakan desain kuantitatif murni atau kualitatif eksploratif, tanpa integrasi kedua pendekatan secara komprehensif. Penelitian dengan desain *mixed methods* yang secara sistematis menjelaskan mekanisme perubahan melalui integrasi data kuantitatif dan kualitatif masih relatif terbatas, khususnya dalam konteks madrasah.

Berdasarkan telaah tersebut, dapat disimpulkan bahwa penelitian tentang *expressive writing* dan integrasi spiritual Islam telah menunjukkan potensi dalam menurunkan kecemasan, namun masih terdapat beberapa keterbatasan: (1) belum adanya formulasi model konseptual yang sistematis dalam kerangka Bimbingan dan Konseling Islam, (2) keterbatasan penelitian yang secara khusus dilakukan dalam

konteks madrasah, dan (3) minimnya penggunaan desain *Explanatory Sequential* untuk menjelaskan mekanisme perubahan secara komprehensif.

Penelitian ini berupaya mengisi celah tersebut dengan menganalisis praktik *Islamic Psychowriting* yang telah berjalan di madrasah, kemudian merumuskan pengembangan konseptual model konseling berbasis tulisan reflektif yang terintegrasi dengan nilai spiritual Islam berdasarkan temuan empiris kuantitatif dan kualitatif.

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu yang Relevan

No	Peneliti & Tahun	Fokus Penelitian	Metode	Temuan Utama	Keterbatasan
1	Susilowati & Hasanat (2011)	Terapi menulis pengalaman emosional dan depresi	Eksperimen	Menulis pengalaman emosional menurunkan gejala depresi	Tidak mengintegrasikan dimensi spiritual Islam
2	Murnahan (2010)	Writing diaries dan pengurangan stres & kecemasan	Kuantitatif	Aktivitas menulis berkontribusi terhadap penurunan stres dan kecemasan	Tidak berbasis konteks pendidikan Islam
3	Mulyadi, Hidayah, & Mahfur (2006)	Psikoterapi Islam dan kecemasan	Konseptual & empiris	Pendekatan spiritual Islam berkontribusi pada ketenangan psikologis	Tidak menggunakan media menulis sebagai intervensi
4	Rusydi (2015)	Kecemasan dan psikoterapi	Studi konseptual	Spiritualitas berperan dalam	Tidak menguji pendekatan berbasis tulisan

		spiritual Islam		regulasi kecemasan	
5	Ahmadi (2017)	Strategi menulis berbasis psychowriti ng	Pengembangan konseptual	Menulis sebagai sarana refleksi psikologis	Tidak dikembangkan dalam kerangka konseling Islam
6	Ahmadi (2019)	Teachers as psychologis t melalui creative writing	Eksperimen kelas	Writing membantu modifikasi perilaku & ekspresi diri	Tidak fokus pada kecemasan dan konteks madrasah
7	Najwa & Rahman (2022)	Terapi menulis berbasis muhasabah	Kuasi- eksperimen	Penurunan kecemasan remaja Muslim	Tidak merumuskan model konseptual sistematis
8	Himawanti (2022)	Menulis reflektif dan ketenangan emosional	Kuantitatif	Peningkatan regulasi emosi melalui refleksi spiritual	Tidak menggunakan desain mixed methods

H. Posisi dan Kebaruan Penelitian

Berdasarkan telaah terhadap penelitian-penelitian terdahulu, dapat disimpulkan bahwa kajian mengenai kecemasan remaja telah banyak dilakukan dalam perspektif psikologi pendidikan dan psikoterapi kognitif. Intervensi berbasis restrukturisasi kognitif dan *expressive writing* terbukti memiliki kontribusi terhadap penurunan kecemasan melalui mekanisme katarsis emosional dan perubahan pola pikir. Sebagian besar penelitian tersebut berangkat dari paradigma psikologi konvensional yang belum secara sistematis mengintegrasikan dimensi spiritual Islam sebagai bagian dari mekanisme intervensi.

Kajian mengenai psikoterapi Islam dan regulasi emosi spiritual juga telah menunjukkan bahwa nilai-nilai seperti muhasabah, tawakkal, dan kesadaran ketuhanan berperan dalam membangun ketenangan batin. Penelitian-penelitian tersebut umumnya bersifat konseptual atau tidak secara spesifik memanfaatkan media tulisan sebagai instrumen refleksi psikologis. Beberapa penelitian mutakhir telah mulai menggabungkan aktivitas menulis dengan refleksi spiritual Islam. Namun, penelitian-penelitian tersebut cenderung berfokus pada implementasi praktis dan pengujian efektivitas secara kuantitatif, tanpa merumuskan kerangka konseptual model konseling yang sistematis dalam perspektif Bimbingan dan Konseling Islam. Selain itu, penggunaan desain *mixed methods* untuk menjelaskan mekanisme perubahan secara komprehensif masih relatif terbatas.

Belum adanya formulasi model konseptual konseling Islam berbasis tulisan reflektif yang disusun secara sistematis dalam kerangka Bimbingan dan Konseling Islam. Terbatasnya penelitian yang mengintegrasikan mekanisme katarsis emosional, restrukturisasi kognitif, dan muhasabah spiritual dalam satu pendekatan konseptual. Minimnya penelitian yang menggunakan desain *Explanatory Sequential* untuk menjelaskan tidak hanya perubahan tingkat kecemasan, tetapi juga mekanisme psikologis dan spiritual yang mendasarinya. Terbatasnya kajian empiris dalam konteks madrasah sebagai setting pendidikan Islam formal. Hal itu bisa dilihat di tabel berikut;

Tabel 2.2 Analisis Kesenjangan Penelitian Terdahulu

Aspek Kajian	Temuan Penelitian Terdahulu	Kesenjangan yang Ditemukan
<i>Writing / Psychowriting</i> dan kecemasan	Menulis reflektif terbukti menurunkan stres dan kecemasan secara psikologis	Belum terintegrasi dengan dimensi spiritual Islam
Konseling Islam dan kecemasan	Nilai-nilai Islam berperan sebagai sumber coping dan pemaknaan	Pendekatan masih dominan verbal, minim media tulisan

Menulis reflektif bernuansa spiritual	Menulis berbasis refleksi spiritual berdampak positif pada ketenangan emosional	Belum dikembangkan sebagai model konseling Islam yang sistematis
Konteks penelitian	Banyak dilakukan pada setting umum atau pendidikan non-madrasah	Minim kajian dalam konteks madrasah
Pendekatan metodologis	Umumnya kuantitatif atau kualitatif secara terpisah	Minim integrasi <i>mixed methods</i>
Model konseptual	Fokus pada hasil atau teknik	Ketiadaan model integratif berbasis tulisan dan Islam

Berdasarkan pemetaan tersebut, dapat disimpulkan bahwa hingga saat ini belum terdapat penelitian yang secara komprehensif mengembangkan dan menganalisis model konseling Islam integratif berbasis tulisan reflektif yang memiliki landasan psikologis, spiritual, dan epistemologis yang jelas. Ketiadaan model ini menunjukkan adanya celah konseptual dan empiris dalam khazanah Bimbingan dan Konseling Islam. Penelitian ini menempati posisi unik untuk mengisi kesenjangan tersebut. Penelitian ini mengintegrasikan *psychowriting* dan konseling Islam dalam kerangka *Islamic Psychowriting* sebagai pendekatan konseling Islam berbasis tulisan, serta mengkaji penerapannya dalam konteks madrasah.

Penelitian ini menempatkan dirinya pada celah tersebut dengan menganalisis praktik *Islamic Psychowriting* yang telah berjalan di MA Alhuda Pameungpeuk, kemudian merumuskan pengembangan konseptual model konseling berbasis tulisan reflektif yang terintegrasi dengan nilai spiritual Islam berdasarkan temuan empiris kuantitatif dan kualitatif. Kebaruan penelitian ini terletak pada integrasi antara pendekatan *expressive writing* dan muhasabah spiritual dalam satu kerangka konseptual yang disusun melalui desain *mixed methods Explanatory Sequential*. Penelitian ini tidak sekadar menguji efektivitas intervensi, tetapi memberikan kontribusi konseptual terhadap pengembangan Bimbingan dan Konseling Islam berbasis bukti empiris, khususnya dalam penanganan kecemasan siswa madrasah melalui medium tulisan yang terintegrasi secara psikologis dan spiritual.

I. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kerangka pemikiran dan kajian teoretik yang telah diuraikan, maka hipotesis dalam penelitian ini dirumuskan untuk kepentingan analisis kuantitatif. Perumusan hipotesis dilakukan secara terbatas dan tidak dimaksudkan untuk menyatakan hubungan kausal secara eksperimental, melainkan untuk melihat perbedaan tingkat kecemasan siswa yang telah mengikuti kegiatan Islamic Psychowriting. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

H₀ (Hipotesis Nol): Tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat kecemasan siswa sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan konseling berbasis Islamic Psychowriting dalam layanan Bimbingan dan Konseling Islam di MA Alhuda Pameungpeuk Kabupaten Bandung.

H₁ (Hipotesis Alternatif): Terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat kecemasan siswa sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan konseling berbasis Islamic Psychowriting dalam layanan Bimbingan dan Konseling Islam di MA Alhuda Pameungpeuk Kabupaten Bandung.

Hipotesis ini diajukan untuk diuji melalui analisis statistik terhadap data tingkat kecemasan siswa menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test. Sementara itu, temuan kualitatif dalam penelitian ini tidak dirumuskan dalam bentuk hipotesis, melainkan digunakan untuk memperdalam pemahaman mengenai pengalaman reflektif dan makna spiritual siswa selama mengikuti kegiatan *Islamic Psychowriting*. Penelitian ini menggunakan pendekatan *mixed methods* dengan desain *Explanatory Sequential*, sehingga temuan kuantitatif dan kualitatif saling melengkapi dalam menghasilkan pemahaman yang lebih komprehensif.