

**PENGARUH KONSELING ISLAM MELALUI TERAPI
HUSNUZAN TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN
AKADEMIK PADA SEORANG MAHASISWA DI
GRESIK**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya,
Guna Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Ilmu
Sosial (S.Sos)



Oleh:
RIMA WARDATUL MA'RUFAH
NIM. 04040322149

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA
2026

PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rima Wardatul Ma'rufah
NIM : 04040322149
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul Pengaruh Konseling Islam Melalui Terapi Husnuzan Terhadap Penurunan Kecemasan Akademik Pada Seorang Mahasiswa Di Gresik adalah benar merupakan karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut diberi tanda rujukan dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran atas karya skripsi ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar yang saya terima dari skripsi tersebut.

Surabaya, 03 Desember 2025
Yang membuat pernyataan,



Rima Wardatul Ma'rufah
NIM.04040322149

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Skripsi berikut

Nama : Rima Wardatul Ma'rufah

IM : 04040322149

Program Studi : BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM

Judul Skripsi : Pengaruh Konseling Islam Melalui Terapi
Husnuzan Terhadap Penurunan Kecemasan
Akademik Pada Seorang Mahasiswa Di Gresik

telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Surabaya, 08 Desember 2025

Menyetujui

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II



Dr.H. Cholil, M.Pd.I

NIP. 199210262020122018



Amriana S. Sos. I. M. Pd

NIP. 196303031992032002

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI
Pengaruh Konseling Islam Melalui Terapi Husnuzan
Terhadap Penurunan Kecemasan Akademik Pada Seorang
Mahasiswa Di Gresik


SKRIPSI

Disusun Oleh
Rima Wardatul Ma'rufah
04040322149

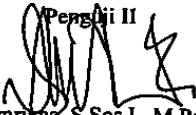
telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu
pada tanggal 05 Januari 2026

Tim Penguji

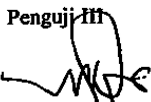
Penguji I


Dr. H. Cholil, M.Pd.I
NIP. 196506151993031005


Penguji II


Amnana, S.Sos.I., M.Pd
NIP.198904112020122019


Penguji III


Dr. Arif Ainur Rofiq, S.Sos.I.,
S.Pd., Kons.
NIP. 197708082007101004

Penguji IV


Drs. H. Suwatah, M.Si.
NIP. 196412152014111002

Surabaya, 05 Januari 2026


Dekan
Dr. Moch. Choirul Anif, S.Ag. M. Fil.I.
NIP.197310151998031001



UIN SUNAN AMPEL
SURABAYA

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Rima Wardatul Ma'rufah
NIM : 04040322149
Fakultas/Jurusan : Fakultas dakwah dan Komunikasi Prodi Bimbingan dan Konseling Islam
E-mail address : rimawardatul77@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

☒ Sekripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)
yang berjudul :

Pengaruh Konseling Islam Melalui Terapi Husnuzan Terhadap Penurunan Kecemasan Akademik Pada Seorang
Mahasiswa Di Gresik

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 08 Januari 2026

Penulis

(Rima Wardatul Ma'rufah)

ABSTRAK

Rima Wardatul Ma'rufah, NIM. 04040322149. 2025
Pengaruh Konseling Islam Terhadap Penurunan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Karyawan Di Gresik.

Penelitian ini Bertujuan Untuk menurunkan perilaku Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Di Gresik. Adapun perilaku yang difokuskan yaitu takut mendapatkan nilai rendah dalam ujian maupun tugas serta panik ketika mendapatkan banyak tugas. Sebagai upaya menurunkan perilaku tersebut, peneliti menggunakan Konseling Islam Melalui Terapi Husnuzan. Dalam Terapi Husnuzan memiliki beberapa tahapan, diantaranya adalah orientasi & *Rapport*, Identifikasi pikiran negatif, Mengubah cara pandang, latihan afirmasi & *Self Talk* positif, evaluasi dan pemeliharaan

Adapun penelitian ini menggunakan metode kuantitatif desain *Single Subject Research (SSR)* yang berfokus pada perubahan tingkah laku konseli. desain penelitian SSR yang digunakan adalah desain A-B-A dengan teknik pengumpulan data melalui wawancara dan Observasi sebagai alat ukur tingkat perilaku kecemasan akademik.

Hasil yang didapat adalah adanya pengaruh konseling Islam melalui husnuzan terhadap penurunan kecemasan Akademik mahasiswa di Gresik. Hal ini dibuktikan dengan adanya perubahan level pada perilaku takut mendapatkan nilai rendah dalam ujian maupun tugas fase A1 ke B adalah 4-4 (=), dan fase B ke A2 adalah 3-2 (+1) sedangkan pada perilaku panik Ketika mendapatkan banyak tugas fase A1 ke B adalah 4-3 (+1), dan fase B ke A2 adalah 3-2 (+1). Adapun presentase overlap pada penelitian ini berkisar antara 0% sampai 20 % yang menandakan bahwa konseling islam melalui terapi husnuzan berpengaruh dalam penurunan kecemasan akademik pada mahasiswa karyawan di gresik

Kata Kunci : Konseling Islam, Terapi Husnuzan, Kecemasan Akademik

ABSTRACT

Rima Wardatul Ma'rufah, Student ID Number (NIM) 04040322149. 2025: The Effect of Islamic Counseling on Reducing Academic Anxiety in Employee Students in Gresik.

This study aims to reduce academic anxiety among students in Gresik. The behaviors focused on include fear of getting low grades on exams or assignments, as well as panic when given a lot of assignments. To reduce these behaviors, researchers used Islamic Counseling through Husnuzan Therapy. Husnuzan Therapy has several stages, including orientation and rapport, identifying negative thoughts, changing perspectives, practicing affirmations and positive self-talk, and evaluating and maintaining the learning process.

The results showed the effect of Islamic counseling through Husnuzan on reducing academic anxiety in employee students in Gresik. This is evidenced by changes in the level of fear of receiving low grades on exams and assignments. Phases A1 to B ranged from 4-4 (+), and B to A2 from 3-2 (+1). Meanwhile, panic behavior when receiving many assignments ranged from 4-3 (+1) to 3-2 (+1) in phases A1 to B. The overlap percentage in this study ranged from 0% to 20%, indicating that Islamic counseling through Husnuzan therapy was effective in reducing academic anxiety in student employees in Gresik.

Keywords: Islamic Counseling, Husnuzan Therapy, Academic Anxiety

ملخص

تأثير الإرشاد: 2025. 04040322149 (NIM) ريماء ورده المعروفة، رقم هوية الطالب الإسلامي في تخفيف القلق الأكاديمي لدى الطلاب الموظفين في جريسيك.

تهدف هذه الدراسة إلى تخفيف سلوك القلق الأكاديمي لدى الطلاب الموظفين في جريسيك. تشمل السلوكيات التي ركزت عليها الدراسة الخوف من الحصول على درجات منخفضة في الامتحانات أو الواجبات، بالإضافة إلى الذعر عند تكليف عدد كبير من الواجبات. وللمحد من هذه السلوكيات، استخدمت الباحثة الإرشاد الإسلامي من خلال العلاج بالحنوزان.

ركز على تغيير سلوك (SSR) اعتمدت هذه الدراسة تصميم بحث كمي أحادي الموضوع مع استخدام تقنيات جمع البيانات من خلال، A-B-A تصميم SSR المرشد. استخدم تصميم المقابلات والملاحظة كمقياس لسلوك القلق الأكاديمي.

أظهرت النتائج تأثير الإرشاد الإسلامي من خلال العلاج بالحنوزان في تخفيف القلق الأكاديمي لدى الطلاب الموظفين في جريسيك. يتضح ذلك من خلال تغيرات في مستوى الخوف من الحصول على درجات منخفضة في الامتحانات والواجبات. تراوحت درجات الخوف من المراحل من 1 إلى ب بين 4-4 (+)، ومن ب إلى 2 بين 2-3 (+). في المقابل تراوحت درجات الخوف من تلقي العديد من الواجبات بين 3-4 (+) و 2-3 (+) في المراحل من 1 إلى ب. تراوحت نسبة التداخل في هذه الدراسة بين 0% و 20%، مما يشير إلى فعالية الإرشاد الإسلامي من خلال العلاج بالحنوزان في تخفيف القلق الأكاديمي لدى الطلاب العاملين في جريسيك.

الكلمات المفتاحية: الإرشاد الإسلامي، العلاج بالحنوزان، القلق الأكاديمي

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI	vii
ABSTRAK	viii
<i>ABSTRACT</i>	ix
ملخص	x
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GRAFIK	xvii
DAFTAR TRANSLITERASI	xix
BAB I : PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Masalah.....	8
D. Manfaat Penelitian	8
E. Definisi Operasional	8
F. Hipotesis	12
G. Sistematika Pembahasan	12
BAB II : KAJIAN TEORITIK	14
A. Landasan Teori.....	14

B. Kajian Prespektif Dakwah Islam.....	35
C. Penelitian Terdahulu.....	38
BAB III : METODE PENELITIAN	46
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	46
B. Lokasi Penelitian.....	47
C. Indikator Variabel.....	47
D. Teknik Pengumpulan Data	50
E. Teknik Analisis Data	55
BAB IV : HASIL DAN PEMBAHASAN	57
A. Gambaran Umum Subjek Penelitian.....	57
B. Penyajian Data	59
C. Analisis Data.....	96
D. Uji Hipotesis	113
E. Pembahasan Hasil Penelitian	114
BAB V : PENUTUP	119
A. Kesimpulan.....	119
B. Saran dan Rekomendasi.....	119
C. Keterbatasan Penelitian.....	119
DAFTAR PUSTAKA	121
LAMPIRAN	127

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, subjek penelitian berinisial MR adalah mahasiswa semester 3 di salah satu institut di Gresik yang menjalani peran ganda sebagai mahasiswa sekaligus karyawan di sebuah toko roti untuk memenuhi kebutuhan finansial. Rutinitas bekerja dari pagi hingga siang dan kuliah hingga malam membuatnya lelah dan kewalahan, terlebih karena sistem kerja tidak memberi hari libur. MR mengaku sering merasa takut gagal ujian, khawatir mendapat nilai rendah, tidak mampu memenuhi tuntutan akademik maupun ekspektasi orang tua dan dosen, serta panik ketika tugas-tugas nya menumpuk. Secara fisik ia merasa sangat lelah namun menutupinya, sedangkan secara emosional ia sering sedih karena keterbatasan fasilitas seperti tidak memiliki laptop. Bagian perkuliahan yang paling memicu kecemasannya adalah presentasi, karena ia gugup dan kesulitan menyampaikan pendapat di depan kelas.²

Kecemasan akademik yang dialami oleh konseli merupakan kondisi emosional yang muncul ketika individu menghadapi tuntutan belajar, seperti ujian, tugas, maupun presentasi, yang memicu perasaan tegang, khawatir, dan tidak percaya diri. Kondisi ini dapat berdampak pada konsentrasi, motivasi, serta hasil belajar konseli, sehingga perlu mendapat perhatian khusus dalam proses bimbingan dan konseling agar tidak menghambat perkembangan akademiknya.

Mahasiswa merupakan seseorang yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi, baik negeri, swasta, maupun institusi setara lainnya. Mahasiswa memiliki tujuan utama untuk menimba ilmu dan mengasah pola pikir. Oleh karena itu, mereka perlu mengikuti seluruh rangkaian proses

² Rima Wardatul Ma'rufah, Hasil Observasi dan Wawancara dengan konseli pada tanggal 30 Juli 2025

pendidikan di perguruan tinggi guna meraih keberhasilan akademik, menyelesaikan studi sesuai masa yang ditentukan sekaligus memperoleh hasil indeks prestasi yang baik.³ Akan tetapi, dalam realitasnya, tidak semua mahasiswa hanya terfokus pada kegiatan akademik; sebagian dari mereka juga terlibat dalam aktivitas di luar kampus seperti bekerja atau menjalankan usaha.

Mahasiswa karyawan merupakan individu yang sedang memikul peran ganda, yaitu menjadi mahasiswa dan juga menjadi karyawan yang sedang bekerja di suatu tempat tertentu. Terdapat berbagai faktor yang mendorong bagi seorang mahasiswa menjadi karyawan, diantaranya termasuk kondisi ekonomi, sebagai upaya membantu orang tua dalam menanggung biaya studi, hasrat untuk hidup mandiri, mencari pengalaman kerja, mengisi waktu luang secara produktif, memperoleh uang saku guna mencukupi kebutuhan harian, serta keinginan untuk menambah wawasan dan pengetahuan.⁴

Berdasarkan laporan Badan Pusat Statistik (BPS) yang dikutip Hamidah (2023), pada tahun 2019 tercatat sekitar 2,2 juta mahasiswa di Indonesia merangkap peran sebagai pelajar sekaligus pekerja. Sementara itu, pada tahun 2020 data terbaru menunjukkan bahwa 6,98% siswa berusia 10 hingga 24 tahun di Indonesia menjalani pendidikan sembari bekerja.⁵

Mahasiswa yang memikul peran ganda sebagai pelajar dan pekerja menghadapi beragam tantangan fisik, mental, dan emosional yang kompleks. Tuntutan akademik yang tinggi, tekanan ekonomi, serta beban pekerjaan seringkali menjadi pemicu munculnya distress psikologis berupa kecemasan

³ Zenal Satiawan and M Sidik, "Metode Pendidikan Akhlak Mahasiswa," *Jurnal Mumtaz Karimun* 1, no. 1 (2021): hlm 57.

⁴ Halimatussa'Diah, "Motivasi Mahasiswa Kuliah Sambil Bekerja (Studi Kasus Mahasiswa Fisip Universitas Riau)," *Jom FISIP* 5, no. 1 (2021): hlm 3.

⁵ Hamidah Anzalna Rahmah and Riza Noviana Khoirunnisa, "Coping Stress Pada Mahasiswa Yang Kuliah Sambil Bekerja Coping Stress for Students Who Studying While Working," *Character : Jurnal Penelitian Psikologi* 10, no. 01 (2022): hlm 19.

akademik. Sukardi dalam Thahir menjelaskan bahwa aktivitas bekerja sambil kuliah berpengaruh terhadap penurunan kualitas belajar mahasiswa dengan angka sebesar 59,26%. Sebagian besar responden, yaitu 76,85%, menyatakan sangat setuju bahwa kuliah sambil bekerja membuat mahasiswa kesulitan menyelesaikan tugas karena keterbatasan waktu luang. Selain itu, sebanyak 80,56% responden juga sangat setuju bahwa kondisi tersebut mengakibatkan mahasiswa sering tidak hadir di kelas sehingga tertinggal materi perkuliahan. Lebih lanjut, 68,51% responden setuju bahwa intensitas belajar mahasiswa pekerja yang kurang optimal berpotensi menurunkan indeks prestasi mereka dibandingkan mahasiswa yang tidak bekerja.⁶

Kecemasan akademik merupakan kondisi psikologis yang ditandai dengan munculnya rasa takut, tertekan, dan stres sebagai akibat dari tuntutan akademik yang harus dijalani. Tekanan ini biasanya muncul ketika mahasiswa menghadapi kewajiban perkuliahan, seperti tugas, ujian, atau presentasi, yang menuntut kesiapan mental maupun intelektual.⁷ Pada mahasiswa reguler, kecemasan ini umumnya bersumber dari beban akademik semata. Namun, bagi mahasiswa karyawan, kecemasan akademik dapat menjadi lebih kompleks karena adanya peran ganda yang harus dijalankan. Mereka tidak hanya dituntut untuk memenuhi tanggung jawab kuliah, tetapi juga harus menyelesaikan kewajiban pekerjaan secara bersamaan.⁸

⁶ Muhammad Imran Tahir, Syamsu A Kamaruddin, and Najamuddin, "Analisis Sosial Terhadap Fenomena Mahasiswa Pekerja Studi Universitas Negeri Makassar" XIII, no. September (2025): hlm263.

⁷ Ely Roy Madoni and Abidatul Mardiyah, "Determinasi Religiusitas, Kecerdasan Emosional, Dan Dukungan Sosial Terhadap Kecemasan Akademik Siswa," *Jurnal Consulenza : Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi* 4, no. 1 (2021): hlm 2, <https://doi.org/10.36835/jcbkp.v4i1.964>.

⁸ Dessy Fitry Natallya, Sahat Saragih, and Yanto Prasetyo, "Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Pekerja: Bagaimana Peran Stres Kerja?," *JIIWA*:

Kondisi ganda tersebut sering kali menimbulkan tekanan tambahan yang membuat mahasiswa karyawan lebih rentan mengalami kecemasan akademik. Waktu belajar yang terbatas, kelelahan setelah bekerja, serta konflik antara tuntutan pekerjaan dan akademik dapat memperburuk stres yang mereka alami. Hal ini membuat mahasiswa karyawan lebih mudah merasa cemas ketika menghadapi ujian, mengerjakan tugas, atau menuntaskan proyek akademik. Dengan demikian, kecemasan akademik pada mahasiswa karyawan bukan hanya hasil dari tekanan akademik semata, melainkan juga dipengaruhi oleh beban kerja yang dijalani secara bersamaan. Dalam Islam, kondisi semacam ini telah diantisipasi melalui pendekatan spiritual yang menenangkan dan memberi harapan. Allah SWT berfirman pada QS. Al-Baqarah: 155 yang berbunyi :

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ
وَنَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾

Artinya : *“Kami pasti akan mengujimu dengan sedikit ketakutan dan kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Sampaikanlah (wahai Nabi Muhammad,) kabar gembira kepada orang-orang sabar,”*⁹

Menurut tafsir Al-Mukhtashar dijelaskan bahwa, Sungguh Kami benar-benar akan menguji kalian dengan aneka musibah. Yakni dengan sedikit rasa takut kepada musuh, rasa lapar karena kekurangan makanan, kekurangan harta benda karena hilang atau sulit mendapatkannya, berkurangnya jiwa akibat bencana yang menelan korban jiwa atau gugur di medan jihad fi sabilillah, dan berkurangnya buah-buahan yang tumbuh di muka bumi. Dan berikanlah -

wahai Nabi- kabar gembira kepada orang-orang yang sabar menghadapi musibah tersebut, bahwa mereka akan mendapatkan sesuatu yang menyenangkan hati mereka di dunia dan di akhirat.¹⁰

Ayat ini menunjukkan bahwa manusia pasti diuji berupa ketakutan, kelaparan, serta kehilangan harta, jiwa, dan hasil usaha. Ayat ini relevan dengan kondisi mahasiswa karyawan yang sering menghadapi kecemasan akademik akibat peran ganda antara kuliah dan bekerja. Rasa takut yang dimaksud dalam ayat dapat dimaknai sebagai bentuk kecemasan yang muncul ketika mahasiswa khawatir tidak mampu menyelesaikan tugas, gagal dalam ujian, atau tidak dapat memenuhi harapan orang tua dan lingkungan. Dengan demikian, kecemasan akademik yang dialami mahasiswa karyawan dapat dipahami sebagai bagian dari ujian Allah, bukan semata kelemahan diri.

Dalam hal ini, pendekatan Konseling Islam menjadi alternatif yang relevan. Konseling dalam perspektif Islam merupakan sarana pendampingan yang membantu manusia agar dapat kembali mengenali identitasnya sebagai ciptaan Allah, dengan menjalani kewajiban dalam kehidupannya sesuai dengan yang diperintahkan-Nya serta menjauhi segala larangan-Nya.¹¹ Dalam proses konseling ini, klien diarahkan untuk menyadari bahwa setiap ujian hidup merupakan bagian dari takdir Allah yang memiliki hikmah, dan setiap kesulitan pasti akan diiringi dengan kemudahan.

Situasi inilah yang kemudian memperlihatkan pentingnya penerapan intervensi konseling. Dengan menggunakan Pendekatan Konseling Islam melalui Husnuzan. Husnuzan merupakan sebuah sikap berbaik sangka

¹⁰ Tafsir Al-Mukhtashar / Markaz Tafsir Riyadh, di bawah pengawasan Syaikh Dr. Shalih bin Abdullah bin Humaid, Imam Masjidil Haram

¹¹ Warlan Sukandar and Yessi Rifmasari, "Bimbingan Dan Konseling Islam : Analisis Metode Bimbingan Dan Konseling Islam Dalam Qur'an Surat An-Nahl Ayat 125," *Jurnal Kajian Dan Pengembangan Umat* 5, no. 1 (2022): hlm 89, <https://doi.org/10.31869/jkpu.v5i1.3302>.

dan yakin atas ketentuan Allah SWT. Sikap ini mendorong individu untuk selalu percaya bahwa segala peristiwa yang terjadi dalam kehidupan kita berjalan sesuai dengan kehendak Allah, serta menyadari bahwa manusia diberikan kemampuan untuk berikhtiar.¹² Dalam Islam selalu menganjurkan agar kita selalu berbaik sangka terhadap apa yang sudah ditakdirkan oleh Allah kepada kita. Individu yang memiliki pikiran positif cenderung hidup lebih tenang dan nyaman dalam menjalani aktivitas sehari-harinya. Sikap ini, yang dikenal dengan istilah husnuzan, sangat penting dimiliki karena dapat menjaga kesehatan mental dan emosional seseorang.¹³

Husnuzan merupakan sikap positif dalam memandang segala sesuatu, baik terhadap diri sendiri, orang lain, maupun ketentuan Allah SWT, dengan penuh keyakinan bahwa di balik setiap peristiwa selalu ada hikmah dan kebaikan yang tersimpan. Sikap ini menjadi salah satu bentuk pengendalian diri yang dapat membantu individu untuk lebih tenang dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Dalam konteks akademik, husnuzan berperan penting dalam menurunkan kecemasan yang sering muncul ketika mahasiswa menghadapi tekanan, seperti ujian, tugas yang menumpuk, atau tuntutan prestasi. Dengan memiliki husnuzan, mahasiswa akan lebih optimis, yakin pada usaha yang dilakukan, serta tidak larut dalam pikiran negatif yang berlebihan. Hal ini secara tidak langsung dapat mengurangi kecemasan akademik, karena individu lebih mampu menerima keadaan dengan lapang dada dan tetap berfokus pada ikhtiar yang terbaik.

Peneliti menggunakan pendekatan konseling islam melalui husnuzan dalam upaya membantu mengatasi

¹² Mamluatur Rahmah, "Husnuzan Dalam Perspektif Al-Qur'an Serta Implementasinya Dalam Memaknai Hidup" 7170 (2021): hlm 194.

¹³ Rika Sylvia NH and Muhammad Novvaliant Filsuf Tasaufi, "Konsep Husnuzan Bagi Kesehatan Mental Di Masa Pandemi Covid-19," *Jurnal Psikologi Terapan Dan Pendidikan* 4, no. 1 (2022): hlm 40, <https://doi.org/10.26555/jptp.v4i1.23500>.

penurunan kecemasan akademik pada mahasiswa karyawan, dengan membantu menata kembali pola pikir dan persepsi terhadap tekanan akademik dan pekerjaan. Dengan menerapkan sikap husnuzan, individu akan diarahkan untuk mengenali pikiran dan emosi negatif yang muncul akibat kecemasan akademik, kemudian membantu mereka mengubah menjadi pola pikir yang lebih konstruktif, tenang, dan bijaksana. Menurut Rusydi dalam Zuliana (2025) berpendapat bahwa pendekatan husnuzan efektif digunakan dalam mengelola kecemasan karena mampu menumbuhkan sikap berpikir positif dan optimis. Pendekatan ini mendorong individu untuk memandang peristiwa dan orang lain dengan prasangka baik, sehingga menimbulkan ketenangan batin, meningkatkan kepercayaan diri, serta membantu individu menghadapi masalah dengan lebih tenang dan rasional.¹⁴

Terdapat beberapa penelitian terdahulu mengenai penerapan Konseling Islam yang menunjukkan efektivitasnya dalam menurunkan kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Penelitian Oleh Muhammad pada tahun 2024 yang berjudul "Husnuzan Sebagai Bentuk *Self-Affirmation*: Pendekatan Islam Terhadap Kesehatan Mental Positif Bagi Mahasiswa". hasil penelitian menunjukkan Sikap husnuzan atau berprasangka baik memberikan pengaruh positif yang signifikan terhadap kesehatan mental individu, terutama pada kalangan mahasiswa.

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan, belum terdapat penelitian menggunakan Konseling Islam melalui husnuzan dalam Mengatasi Penurunan kecemasan akademik Pada Mahasiswa karyawan. Sehingga disini peneliti ingin melakukan penelitian yang berjudul "Pengaruh Konseling Islam Melalui Terapi Husnuzan Terhadap Penurunan

¹⁴ Zuliana Wijaya, "Hubungan Antara Husnudzon Dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja Pengguna Media Sosial Di Bukittinggi," *Observasi : Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi* 3, no. 3 (2025): hlm 66, <https://doi.org/10.61132/observasi.v3i3.1332>.

kecemasan akademik Pada Seorang Mahasiswa Karyawan di Gresik”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, rumusan masalah dari penelitian ini adalah adakah pengaruh konseling Islam melalui terapi husnuzan terhadap penurunan kecemasan akademik pada seorang mahasiswa di Gresik?

C. Tujuan Masalah

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh konseling Islam melalui terapi husnuzan terhadap penurunan kecemasan akademik pada seorang mahasiswa di Gresik

D. Manfaat Penelitian

1. Hasil Penelitian ini diharapkan mampu turut serta memperkaya dan mengembangkan teori bimbingan dan konseling Islam, khususnya terkait pengaruh konseling Islam melalui husnuzan dalam mengurangi kecemasan akademik pada mahasiswa karyawan.
2. Hasil dari Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan acuan referensi bagi penelitian selanjutnya yang juga ingin meneliti dan masih berkaitan dengan pengaruh konseling Islam melalui husnuzan dalam mengurangi kecemasan akademik mahasiswa karyawan.
3. Hasil dari penelitian ini diharapkan akan membantu mengenali dan mengelola kecemasan akademik dengan memberikan intervensi berupa konseling Islam melalui husnuzan serta dapat diterapkan kepada orang lain yang membutuhkan bantuan
4. Hasil yang diperoleh dari penelitian ini diharapkan berfungsi sebagai pengembangan program layanan konseling islami di perguruan tinggi serta mendorong terciptanya lingkungan akademik yang lebih peduli pada kesehatan mental mahasiswa terutama yang juga bekerja (mahasiswa karyawan).

E. Definisi Operasional

1. Konseling Islam

Anwar Sutoyo Berpendapat bahwa konseleng islam merupakan sebuah aktivitas yang memiliki tujuan untuk membantu individu (konseli) dalam menghadapi permasalahan yang ada di hidupnya. Disebut sebuah aktivitas membantu karena pada dasarnya, konselor sebagai konselor hanya membantu mereka dan individu sendirilah yang memiliki tanggung jawab penuh atas pemilihan jalan hidupnya yang sesuai dengan ajaran nilai-nilai islam.¹⁵ Basit dalam Miftahul Jannah (2021) berpendapat bahwa peran bimbingan konseling sangat penting dalam mendampingi dan membimbing seorang individu agar mereka memiliki keberanian dalam mengambil sebuah Keputusan yang akan menghasilkan sebuah perbuatan yang akan dipandang baik, benar dan juga bermanfaat untuk kebutuhan di dunianya dan juga tidak lupa untuk kepentingan di akhirat nya.¹⁶

konseling Islam memiliki peran yang sangat penting dalam membantu individu menghadapi permasalahan hidupnya. Anwar Sutoyo berpendapat bahwa konseling Islam merupakan suatu aktivitas bantuan yang bertujuan untuk membantu individu (konseli) dalam menghadapi permasalahan yang dialaminya. Disebut sebagai aktivitas membantu karena pada hakikatnya konselor tidak menentukan jalan hidup konseli, melainkan hanya berperan sebagai pendamping dan fasilitator. Sementara itu, tanggung jawab utama dalam memilih dan menjalani jalan hidup tetap berada pada individu itu sendiri, dengan tetap berlandaskan pada nilai-nilai dan ajaran Islam.

¹⁵ Maksum Maksum, Didik Himmawan, and Evi Aeni Rufaedah, "Fitrah Manusia Dalam Konsep Bimbingan Konseling Islam Menurut Anwar Sutoyo," *Counselia; Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam* 4, no. 2 (2023): hlm 65, <https://doi.org/10.31943/counselia.v4i2.71>.

¹⁶ Miftahul Jannah, "Konsep Bimbingan Konseling Islam Dalam Meningkatkan Moral Remaja," *Idealita: Jurnal Pendidikan Dan Sosial Keagamaan* 1, no. 1 (2021): hlm 70, <https://doi.org/10.62525/idealita.2021.v1.i1.64-85>.

2. Terapi Husnuzan

Menurut Rahmah (2021) Terapi Husnuzan merupakan sebuah pendekatan konseling Islam yang berfokus pada pembentukan prasangka baik (husn al-zann) kepada Allah, diri sendiri, dan lingkungan sekitar.¹⁷ Dalam konteks ini, husnuzan dipahami sebagai cara berpikir positif yang berlandaskan keyakinan bahwa segala sesuatu yang terjadi merupakan bagian dari ketetapan Allah yang mengandung hikmah. Pada umumnya, prasangka baik kepada Allah dapat menghadirkan ketenangan jiwa dan menghilangkan kekhawatiran berlebih. Selain itu, penguatan spiritual melalui husnuzan berdampak pada penurunan ketegangan psikologis dan peningkatan kesehatan mental seseorang.

Secara operasional, terapi Husnuzan bertujuan untuk membantu konseli mengalihkan pikiran negatif yang berkaitan dengan kecemasan akademik menuju pikiran yang lebih optimis dan penuh keyakinan positif.¹⁸ Terapi ini menekankan pada pemahaman bahwa Allah tidak membebani hamba melebihi kemampuannya, sehingga konseli diarahkan untuk memandang situasi akademik dengan keyakinan, tawakal, dan harapan baik. husnuzan juga berfungsi sebagai mekanisme penguatan kognitif dan emosional dalam membantu individu menghadapi tekanan psikologis.

Secara operasional, terapi husnuzan bertujuan mengalihkan pikiran negatif terkait kecemasan akademik menuju pola pikir yang lebih optimis, realistis, dan penuh keyakinan. Terapi ini dilaksanakan melalui tahapan

¹⁷ Rahmah, "Husnuzan Dalam Perspektif Al-Qur'an Serta Implementasinya Dalam Memaknai Hidup," hlm 84.

¹⁸ Hanna Oktasya Ross, Megawatul Hasanah, and Fitri Ayu Kusumaningrum, "Implementasi Konsep Sahdzan (Sabar Dan Huznudzan) Sebagai Upaya Perawatan Kesehatan Mental Di Masa Pandemi Covid-19" 12 (2021): hlm 77.

orientasi dan rapport, identifikasi pikiran negatif, mengubah cara pandang, latihan afirmasi dan self-talk positif, serta evaluasi dan pemeliharaan, yang berfungsi sebagai penguatan kognitif, emosional, dan spiritual dalam membantu konseli menghadapi tekanan akademik.

3. Kecemasan Akademik

Kecemasan akademik merupakan perasaan cemas, gelisah, atau tertekan yang dialami mahasiswa dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik, seperti ujian, tugas, presentasi, dan aktivitas perkuliahan lainnya. Kondisi ini dapat memengaruhi konsentrasi, motivasi, prestasi akademik, dan kesejahteraan psikologis mahasiswa.¹⁹

kecemasan akademik pada mahasiswa karyawan memiliki karakteristik yang lebih kompleks karena adanya tuntutan peran ganda antara kewajiban akademik dan tanggung jawab pekerjaan. Dalam penelitian ini, kecemasan akademik dioperasionalkan ke dalam dua indikator utama, yaitu rasa panik ketika mendapatkan banyak tugas dan ketakutan memperoleh nilai rendah dalam tugas maupun ujian. Rasa panik ketika menghadapi tugas yang menumpuk mencerminkan respons emosional yang berlebihan, ditandai dengan perasaan terdesak, bingung, dan takut tidak mampu menyelesaikan tugas tepat waktu. Sementara itu, ketakutan mendapatkan nilai rendah menunjukkan adanya kecemasan kognitif yang ditandai dengan pikiran negatif, keraguan terhadap kemampuan diri, serta kekhawatiran akan konsekuensi akademik dan sosial, seperti mengecewakan diri sendiri maupun keluarga. Kedua indikator tersebut menjadi fokus utama dalam mengukur tingkat kecemasan akademik pada subjek penelitian ini.

¹⁹ Indah Purnama Sari and Devi Rusli, "Gambaran Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Baru Universitas Negeri Padang Berdasarkan Faktor Sosiodemografi," *Tsaqofah* 5, no. 4 (2025): hlm 3474, <https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v5i4.6357>.

F. Hipotesis

Hipotesis merupakan asumsi awal yang diajukan sebagai jawaban sementara terhadap masalah penelitian. yang belum pasti kebenarannya dan masih harus di buktikan melalui proses penelitian ilmiah. Dengan kata lain, hipotesis merupakan dugaan atau prediksi awal yang disusun berdasarkan teori, kajian pustaka, maupun hasil penelitian terdahulu. Dengan merujuk pada landasan teori yang telah dijelaskan, hipotesis penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

1. Hipotesis Kerja(Ha) : Terdapat pengaruh konseling Islam melalui terapi husnuzan terhadap penurunan kecemasan Akademik seorang mahasiswa di Gresik.
2. Hipotesis Nihil(Ho) : Tidak terdapat pengaruh konseling Islam melalui terapi husnuzan terhadap penurunan kecemasan Akademik seorang mahasiswa di Gresik.

G. Sistematika Pembahasan

Bab Pertama Pendahuluan : memaparkan latar belakang masalah sebagai dasar pemilihan topik penelitian. Dari latar belakang ini, peneliti kemudian merumuskan masalah penelitian dalam bentuk pertanyaan. Pertanyaan tersebut akan dijawab melalui tujuan penelitian yang menjadi fokus utama. Bagian manfaat penelitian menjelaskan hasil yang diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi peneliti maupun pihak lain. Selanjutnya, terdapat definisi operasional yang menjelaskan istilah dan konsep yang digunakan dalam penelitian, serta hipotesis sebagai dugaan sementara mengenai hasil penelitian. Terakhir, sistematika pembahasan memberikan gambaran umum alur penelitian dari tiap sub-bab, sehingga pembaca dapat memahami struktur penelitian secara menyeluruh.

Bab Kedua Kajian Teori: Dalam bab ini dipaparkan landasan teori yang menjadi dasar penelitian sekaligus yang akan diuji di lapangan, membahas perspektif dakwah Islam, serta merangkum penelitian-penelitian sebelumnya yang relevan untuk mendukung dan memperkuat penelitian ini.

Bab Ketiga Metode Penelitian: Dalam bab ini dijelaskan tahapan penelitian yang dilakukan untuk memperoleh data lapangan, termasuk sub-bab tentang pendekatan dan jenis penelitian, subjek dan lokasi penelitian, variabel dan indikatornya, teknik pengumpulan data, prosedur validitas, serta metode analisis data yang digunakan untuk menjawab rumusan masalah penelitian.

Bab Keempat Hasil Penelitian dan Pembahasan: Bab ini menyajikan gambaran umum subjek penelitian serta hasil pengumpulan data. Penyajian data mencakup asesmen sebelum dan sesudah intervensi konseling. Selanjutnya dilakukan analisis data dan pembahasan hasil penelitian dari perspektif teori maupun perspektif Islam, sehingga dapat menunjukkan hubungan antara intervensi dan perubahan perilaku subjek serta uji hipotesis.

Bab Kelima Penutup: Bab ini memuat kesimpulan dari penelitian berdasarkan rumusan masalah yang diajukan di Bab pertama secara ringkas, jelas, dan mudah dipahami. Selain itu, bab ini juga menyertakan saran dan rekomendasi untuk praktik atau penelitian selanjutnya, serta menjelaskan keterbatasan penelitian yang mungkin tidak dapat dijangkau oleh peneliti sepenuhnya.

BAB II KAJIAN TEORITIK

A. Landasan Teori

1. Konseling Islam

a. Pengerian Konseling Islam

Dalam bahasa Arab, konseling dikenal dengan istilah *al-Irsyad*. Kata *al-Irsyad* merupakan bentuk *mashdar* dari akar kata *fi'l madhi* “Arsyada–Yursyidu–Irsyad” yang memiliki makna memberi arahan, mendidik, membimbing, serta menyampaikan nasihat maupun petunjuk.²⁰ Konseling Islam adalah bentuk pelayanan yang ditujukan untuk memberikan pendampingan dan bantuan kepada individu (konseli) agar mereka dapat memahami situasi dan kondisi yang sedang dialaminya. Menurut Mulyadi (2016) Dalam Amriana, bimbingan dan konseling merupakan suatu proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh konselor kepada individu (konseli) yang mengalami permasalahan dalam aspek pribadi, sosial, belajar, maupun karier. Melalui proses ini, konseli diharapkan mampu mengambil keputusan secara tepat dalam menjalani kehidupannya. Selain itu, bimbingan dan konseling bertujuan membantu konseli dalam mengatasi masalah yang dihadapi serta mengembangkan potensi dirinya secara optimal.²¹

Asmaniar dalam Miftahul Jannah turut mendefinisikan Konseling Islam adalah sebuah proses bantuan yang diberikan oleh konselor kepada konseli agar mereka mampu berkembang sesuai dengan fitrah yang

²⁰ Sahrul Tanjung, *Bimbingan Dan Konseling Islam Di Pesantren, UMSU*, UMSU pres (Medan, 2021), hlm 17.

²¹ Abd Amriana, Basyid et al., “Optimalisasi Bimbingan Konseling Islam Melalui Pengembangan Media Poster Sebagai Layanan Informasi Yang Efektif” 14, no. 1 (2024): hlm 34.

telah dianugerahkan Allah SWT.²² Konseling Islam memandang manusia sebagai makhluk yang memiliki dimensi jasmani, akal, dan ruhani yang saling berkaitan.. Konselor berperan sebagai pendamping yang membantu konseli menemukan kembali arah hidupnya, menguatkan potensi positif yang telah ada, serta menumbuhkan sikap optimis dan percaya diri dalam menjalani tantangan, termasuk dalam konteks akademik.

Anwar Sutoyo dalam Ardiyana mendefinisikan Konseling Islam merupakan proses pemberian bantuan yang dilandasi pada prinsip-prinsip ajaran Islam, dimana konselor berperan dalam proses pemberian ini kepada konseli (individu yang dibimbing) agar mampu memahami dirinya, menyadari kelemahan serta potensi yang dimilikinya, dan kemudian diarahkan untuk kembali kepada fitrah sebagai hamba Allah.²³ Dalam praktiknya, konseling Islami bukan hanya menekankan pada proses penanganan gangguan psikologis atau sosial, tetapi juga menghubungkan setiap aspek kehidupan dengan ajaran agama. proses konseling tidak hanya diarahkan untuk mengatasi masalah secara rasional dan emosional, tetapi juga membangun kesadaran spiritual bahwa setiap ujian selalu mengandung hikmah.

Dari berbagai penjelasan yang sudah dipaparkan diatas, kesimpulan dari penegertian konseling islam pada dasarnya sebuah upaya pendampingan berupa nasihat, bimbingan, atau arahan yang dilakukan secara langsung antara konselor dan konseli untuk memahami kondisi emosonal, perilaku, maupun permasalahan yang dialami individu. Dalam konteks islam, kegiatan ini bukan hanya

²² Jannah, "Konsep Bimbingan Konseling Islam Dalam Meningkatkan Moral Remaja," hlm 69.

²³ Deni Putra Ardiyana, "Konseling Islam Dalam Pendidikan Keluarga," *PENDALAS: Jurnal Penelitian Tindakan Kelas Dan Pengabdian Masyarakat* 2, no. 1 (2022): hlm 55, <https://doi.org/10.47006/pendalas.v2i1.96>.

bertujuan pada keadaan psikologi, tetapi menekankan pada penguatan kesadaran diri sebagai makhluk ciptaan Allah

b. Tujuan Konseling Islam

Menurut Miharja (2022) dalam kajiannya, tujuan konseling Islami meliputi pengembangan potensi rohani, moral, dan psikologis klien sesuai dengan tujuan penciptaan manusia dalam Islam.²⁴ Dalam prosesnya, konseling Islami berupaya menjalin harmoni antara aspek spiritual (keyakinan dan nilai agama) dan aspek psikososial, sehingga konseli tidak hanya memperoleh pemulihan emosional tetapi juga landasan nilai yang bermakna dalam kehidupannya.

Menurut Adz-Dzaky dalam Cholil dalam mendefinisikan konseling Islam suatu aktivitas yang berlandaskan kitab suci Al-Qur'an dan sunnah Rosulullah SWA. Melalui tujuan, memberikan arahan serta pedoman bagi individu supaya bisa mengembangkan kecerdasannya, karakternya, dan keimanannya agar dapat mengatasi permasalahan hidup secara efektif dan sesuai dengan tutunan agama.²⁵

Kartadinata dalam Anwar (2019: 6-9) dalam Lahmuddin menjelaskan bahwa tujuan dari bimbingan dan konseling Islami adalah:²⁶

- 1) Membantu individu Kembali ke fitrahnya sebagai hamba Allah dengan cara membimbing agar mereka agar mampu mengelola masalah hidup yang sesuai dengan ajaran agama islam.
- 2) Membantu membangun kesadaran spiritual, memperkuat iman, serta menumbuhkan akhlak yang mulia sehingga individu dapat menjalani kehidupan dengan tenang, seimbang dan penuh makna

²⁴ Bimbingan Dan and Konseling Islam, "Menegaskan Definisi Bimbingan Konseling Islam, Suatu Pandangan Ontologis" 3, no. 1 (2020): hlm 16.

²⁵ Cholil, *Bimbingan Dan Konseling Islam* (Penerbit KBM Indonesia, 2024).

²⁶ Lahmuddin, *Konseling Dan Terapi Islami*, 2016, hlm 15.

- 3) Membantu individu memiliki kesadaran penuh terhadap potensi dirinya serta hambatan-hambatan yang muncul.
- 4) Membantu mendorong individu agar mereka memiliki motivasi yang tinggi sebagai bekal dalam menghadapi tantangan kehidupan
- 5) Membantu agar individu mampu memahami dirinya, termasuk kemampuan, minat, dan kepribadian.

Setelah memahami berbagai tujuan Konseling Islam tersebut, dapat dipahami bahwa pendekatan ini tidak hanya berfungsi sebagai sarana penyelesaian masalah, tetapi juga sebagai media pembinaan diri secara menyeluruh. Tujuan-tujuan tersebut juga menunjukkan bahwa Konseling Islam mengintegrasikan aspek psikologis dan keagamaan, sehingga proses bimbingan tidak hanya menyentuh persoalan yang tampak, tetapi juga menata aspek batiniah yang menjadi sumber kekuatan utama bagi individu. Dengan demikian, konseling berbasis Islam menekankan bahwa ketenangan jiwa bukan sekadar hasil dari teknik terapi.²⁷

c. Landasan Konseling Islam

Konseling Islam berlandaskan pada Al-Qur'an dan Hadis, keduanya merupakan rujukan pokok ajaran Islam sekaligus merupakan tuntunan hidup manusia. Al-Qur'an memberikan petunjuk mengenai bagaimana manusia seharusnya menjalani kehidupan sesuai fitrah dan kehendak Allah, sedangkan Hadis menjelaskan dan memperinci ajaran tersebut melalui teladan Rasulullah SAW.

Al-Qur'an memberikan isyarat mengenai unsur-unsur batiniah manusia melalui berbagai perintah dan

²⁷ M Jamil Yusuf, "Konseling Bermartabat Menurut Islam" 22, no. 33 (2021): hlm 118.

penjelasan. Di antaranya, perintah untuk meneliti fenomena kejiwaan, penyebutan tentang potensi-potensi jiwa yang dimiliki manusia, serta penggambaran gejala-gejala yang muncul akibat perilaku baik maupun buruk. Yang dijelaskan pada Q.S Fushilat 41: 53 yang berbunyi

سَنُرِيهِمْ آيَاتِنَا فِي الْأَفَاقِ وَفِي أَنْفُسِهِمْ حَتَّىٰ يَتَبَيَّنَ لَهُمْ أَنَّهُ الْحَقُّ ۖ أَوَلَمْ يَكْفِ بِرَبِّكَ أَنَّهُ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ شَهِيدٌ ﴿٥٣﴾

Artinya; Kami akan memperlihatkan kepada mereka tanda-tanda (kebesaran) Kami di segenap penjuru dan pada diri mereka sendiri sehingga jelaslah bagi mereka bahwa (Al-Qur'an) itu adalah benar. Tidak cukupkah (bagi kamu) bahwa sesungguhnya Tuhanmu menjadi saksi atas segala sesuatu? ”²⁸

Dalam tafsir Al-Mukhtashar dijelaskan bahwa, Kami akan memperlihatkan kepada mereka ayat-ayat Kami di langit dan di bumi, Kami akan memperlihatkan ayat-ayat Kami pada diri mereka agar jelas bagi mereka sehingga terangkat keraguan bahwa Al-Qur'an ini adalah kebenaran yang tidak ada kebimbangan padanya. Apakah belum cukup bagi orang-orang musyrikin itu bukti bahwa Al-Qur'an ini adalah kebenaran dengan kesaksian Allah bahwa ia datang dari sisi-Nya? Siapakah yang lebih besar kesaksiannya daripada Allah? Kalau mereka menginginkan kebenaran, niscaya kesaksian Allah Rabb mereka sudah cukup bagi mereka.²⁹

d. Tahapan Konseling Islam

²⁸ Al-Quran(Fushilat) 41: 53

²⁹ Tafsir Al-Mukhtashar / Markaz Tafsir Riyadh, di bawah pengawasan Syaikh Dr. Shalih bin Abdullah bin Humaid, Imam Masjidil Haram

Konseling Islam memiliki struktur tahapan yang khas dan sistematis, sesuai dengan prinsip bimbingan Islami yang membangun hubungan spiritual dan psikologis antara konselor dan konseli. Tahapan ini sangat penting karena memungkinkan konselor untuk menciptakan iklim aman dan beriman di mana konseli dapat menyampaikan pergumulan batinnya dengan terbuka.

Adapun langkah-langkah yang dilaksanakan dalam proses bimbingan dan konseling Islam tidak hanya sebatas pemberian arahan secara umum, tetapi juga mencakup tahapan yang terstruktur dan sistematis agar konseli dapat merasakan perubahan yang nyata. Langkah-langkah tersebut meliputi;³⁰

- 1) Memberi Keyakinan pada konseli atas keberadaan Allah sebagai tempat bergantung dan memohon pertolongan.

Pada tahap ini, konselor memberikan penguatan iman dengan menanamkan keyakinan bahwa Allah SWT selalu bersama hamba-Nya. Konseli diarahkan agar menyadari bahwa setiap permasalahan yang dialami bukanlah beban yang harus dipikul seorang diri, melainkan ada Allah yang menjadi sumber pertolongan dan kekuatan utama. Dengan demikian, konseli dapat merasakan ketenangan hati serta memiliki sandaran spiritual yang kokoh.

- 2) Membimbing Konseli untuk melakukan introspeksi diri (Muhasabah)

Tahap ini bertujuan untuk mengetahui kekurangan serta potensi yang ada pada dalam diri konseli. Pada tahap ini konselor akan mengajak konseli untuk menilai kembali kehidupan serta perilakunya sebelumnya, baik itu antara hubungan dengan diri sendiri, lingkungannya maupun dengan Allah.

³⁰ M Sholihah, M A Maarif, and M S Romadhan, "Konseling Islam Dengan Dzikir Tarekat Qadiriyyah Naqshabandiyah: Mengatasi Kegelisahan Jiwa Dan Bathin," *Al-Afkar, Journal For Islamic ...* 4, no. 2 (2021): 299–317.

Dengan muhasabah diharapkan konseli dapat mengetahui kekurangan yang dimiliki, kesalahan yang pernah dilakukan, sekaligus menyadari potensi baik yang dapat dikembangkan.

- 3) Menuntun serta mengarahkan individu terhadap penerapan nilai-nilai agama islam

Konselor mengarahkan konseli untuk menjadikan ajaran Islam sebagai pedoman hidup, seperti menjaga ibadah wajib, memperbanyak doa dan dzikir, serta mengamalkan akhlak mulia. Nilai-nilai Islami ini menjadi pondasi dalam menghadapi kecemasan dan permasalahan hidup dengan hati yang lebih lapang.

- 4) Menumbuhkan dalam diri individu agar memiliki rasa optimis dan tawakal dalam menghadapi permasalahan

Pada tahap ini, konselor membantu konseli agar mereka memiliki pandangan positif (husnuzan) terhadap semua yang sudah ditakdirkan. Konseli juga dituntun agar yakin bahwa setiap permasalahan yang mereka hadapi pasti ada solusi dan hikmahnya. Dengan bersikap optimis serta bertawakal, konseli dapat menghadapi permasalahan dengan lebih tenang, ikhlas, dan penuh harapan kepada Allah SWT.

Tahapan-tahapan dalam Konseling Islam tersebut menunjukkan bahwa proses bimbingan Islami tidak hanya berorientasi pada penyelesaian masalah secara praktis, tetapi juga bertujuan untuk menata kembali kondisi spiritual, emosional, dan kognitif konseli. Dengan adanya tahapan yang sistematis, konselor dapat memastikan bahwa proses konseling berjalan terarah, terukur, dan sekaligus tetap selaras dengan prinsip-prinsip syariah.

2. Terapi Husnuzan

a. Pengertian Husnuzan

Secara etimologis, husnuzan berasal dari bahasa Arab, yaitu *husn* (حسن) yang berarti baik, indah, atau bagus, dan *zann* (ظن) memiliki arti, dugaan, atau sangkaan. Dengan demikian, husnuzan dapat diartikan sebagai prasangka baik terhadap Allah, diri sendiri, maupun orang lain.³¹ Dalam konteks spiritual, husnuzan kepada Allah berarti meyakini bahwa segala ketetapan-Nya mengandung hikmah, kebaikan, dan kasih sayang, meskipun terkadang tidak sesuai dengan keinginan manusia.

Husnuzan adalah sikap yang mencerminkan tidak adanya rasa curiga terhadap sesuatu di luar dirinya, serta memandang segala hal dengan sudut pandang positif. Seseorang yang memiliki sifat husnuzan biasanya lebih mudah menerima adanya perbedaan. Ia meyakini bahwa meskipun terdapat perbedaan antara dirinya dengan orang lain, setiap individu tetap memiliki kelebihan masing-masing sehingga tidak ada alasan untuk merasa iri atau mengeluh. Sikap ini merupakan wujud nyata dari berprasangka baik kepada Allah SWT.³²

Ibrahim Elfiky menjelaskan bahwa berfikir positif atau husnuzan dapat menumbuhkan keyakinan bahwa segala bentuk nikmat serta segala bentuk kebaikan yang dirasakan manusia merupakan pemberian Allah SWT.³³ Sementara itu, husnuzan kepada diri sendiri berkaitan dengan kemampuan individu untuk melihat potensi dan

³¹ Dihyah, *Husnuzan Dalam Ajaran Islam*, ed. Abdul Kholiq (Yogyakarta: Relasi Inti Media, 2024), hlm 3.

³² Raudatul Jannah, Akhmad Sagir, and Mahdia Fadhila, "Husnuzzhan Terhadap Body Image Pada Mahasiswi UIN Antasari Banjarmasin," *TAUJIHAT: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 3, no. 1 (2022): hlm 17, , <https://doi.org/10.21093/tj.v3i1.4602>.

³³ Rahmah, "Husnuzan Dalam Perspektif Al-Qur'an Serta Implementasinya Dalam Memaknai Hidup," hlm 194.

kelebihan yang dimilikinya secara realistis, tanpa merasa rendah diri atau terjebak dalam pikiran negatif. Adapun husnuzan kepada sesama berarti menilai dan memperlakukan orang lain dengan niat baik, tidak tergesa-gesa berprasangka buruk, dan memberi ruang bagi kemungkinan positif.

Secara harfiah husnuzan berarti “berprasangka baik”. Hal ini berarti meekankan pentingnya memandang orang lain dengan sikap yang optimis dan penuh kebaikan.³⁴ Dengan menerapkan husnuzan, seseorang akan lebih mudah menjaga stabilitas emosional, mencegah munculnya pikiran negatif yang berlebihan, serta membangun hubungan sosial yang lebih harmonis. Lebih jauh lagi, sikap husnuzan membantu individu merespons tantangan hidup dengan lebih tenang dan proporsional.

Dari berbagai definisi yang telah dijelaskan, dapat disimpulkan bahwa *husnuzan* merupakan pola pikir positif yang tercermin dalam sikap berprasangka baik kepada Allah, kepada diri sendiri, dan kepada orang lain. Sikap ini mendorong seseorang untuk tetap optimis, bersabar dalam menghadapi ujian, serta mempertahankan hubungan sosial yang harmonis. Husnuzan membantu individu melihat setiap peristiwa dengan sudut pandang yang lebih bijak, mengurangi kecenderungan berpikir negatif, dan menumbuhkan keyakinan bahwa setiap ketetapan Allah membawa hikmah dan kebaikan bagi kehidupannya.

b. Manfaat Penerapan Husnuzan

Manfaat penerapan husnuzan sangat signifikan dalam memperkuat kesehatan mental karena dengan berprasangka baik, seseorang dapat mengurangi beban pikiran negatif dan kecemasan yang berlebihan. Dalam perspektif psikologi Islam, *husn al-zann* (prasangka baik) tidak hanya berfungsi sebagai mekanisme pengendalian

³⁴ muhammad ashab Saefullah, *Husnuzan: Seni Berfikir Positif Dalam Kehidupan Sehari-Hari* (Yogyakarta: Relasi Inti Media, 2024), hlm 6.

pikiran, tetapi juga sebagai *self-affirmation* yang memberikan rasa optimisme dan ketenangan batin kepada individu. Sebagaimana diungkapkan dalam penelitian *Husnuzan sebagai Bentuk Self-Affirmation*, sikap husnuzan membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik dengan lebih tenang dan stabil secara emosional.³⁵

Selain itu, penerapan husnuzan memberikan manfaat. Adapun menurut Rohman dalam Annida (2024), terdapat beberapa manfaat penerapan husnuzan antara lain:³⁶

- 1) Menyadarkan Individu bahwa aturan dan ketetapan Allah akan membuat individu lebih menerima kenyataan hidup, tidak cepat menyerah ketika dihadapkan oleh masalah, serta selalu mengaitkan segala peristiwa dengan kehendakNya.
- 2) Mendorong Individu untuk beramal sungguh-sungguh dengan memotivasi Individu agar mereka berusaha keras dan beramal secara serius demi menjalani kehidupan yang bernilai di dunia dan akhirat, tanpa mengabaikan hukum sebab-akibat yang menjadi ketentuan Allah
- 3) Menumbuhkan keyakinan dalam diri bahwa Individu hanya dapat berusaha dan berdoa, sedangkan hasil akhir tetap berada dalam ketentuan Allah.
- 4) Memberikan rasa tenteram dalam hati karena meyakini bahwa semua yang terjadi merupakan bagian dari kehendak Allah.

³⁵ Muhammad Hafid Muhammad, Muhammad Akhsan Zidan, "Husnuzan Sebagai Bentuk Self-Affirmation: Pendekatan Islam Terhadap Kesehatan Mental Positif Bagi Mahasiswa" 17, no. 3 (2024): hlm 302.

³⁶ Annida Husna Pohan, Ahmaddin Ahmad Tohar, and Zuriatul Khairi, "Husnudzon Dalam Psikologi Positif: Teori Dan Implementasinya," *IJEDR: Indonesian Journal of Education and Development Research* 2, no. 2 (2024): 1288–97, <https://doi.org/10.57235/ijedr.v2i2.2573>.

Penerapan husnuzan dalam kehidupan sehari-hari tidak hanya memberikan manfaat langsung terhadap kondisi psikologis individu, tetapi juga menciptakan efek jangka panjang terhadap pembentukan karakter dan pola pikir. Setelah memahami berbagai manfaatnya, dapat dilihat bahwa husnuzan mampu membangun ketahanan mental, meningkatkan kemampuan regulasi emosi, serta mengurangi kecenderungan seseorang untuk terjebak dalam pikiran negatif yang tidak produktif.

c. Implikasi Husnuzan dalam Bimbingan dan Konseling Islam

Husnuzan sebagai sikap positif dalam memandang diri sendiri, orang lain, maupun ketentuan Allah memiliki implikasi penting dalam praktik Bimbingan dan Konseling Islam. Seorang konselor tidak hanya berperan membantu klien menemukan solusi permasalahan, tetapi juga menanamkan nilai-nilai Islami yang mampu menumbuhkan optimisme dan kepercayaan diri.³⁷ Dalam praktik konseling Islam, pengembangan sikap husnuzan dapat dilakukan melalui beberapa teknik yang menjaga stabilitas mental dan menurunkan kecemasan. Salah satu teknik yang relevan adalah *self-talk* positif, di mana individu diarahkan untuk membiasakan diri berbicara dengan diri sendiri secara positif, meyakini bahwa setiap peristiwa terjadi atas kehendak Allah Swt dan ada hikmah di baliknya.

Seligman dan Reichenberg (2014) dalam buku 40 TEKNIK yang Harus Diketahui Setiap Konselor mendeskripsikan *Self-talk* merupakan bentuk komunikasi internal yang bertujuan membangkitkan semangat, keberanian, atau antusiasme dalam diri seseorang. Aktivitas ini melibatkan pengulangan kalimat

³⁷ Hardiyanti Rahmah, "Konsep Berpikir Positif (Husnuzhon) Dalam Meningkatkan Kemampuan Self Healing," *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan Dan Kemasyarakatan* 15, no. 2 (2021): hlm 123, <https://doi.org/10.35931/aq.v15i2.732>.

atau frasa yang bersifat mendukung dan positif, yang sangat bermanfaat terutama ketika individu menghadapi tantangan atau tekanan. Melalui *self-talk*, seseorang berusaha menolak pikiran-pikiran irasional dan menggantinya dengan pola pikir yang lebih rasional serta sehat.³⁸

Dengan landasan tersebut, terapi husnuzan tidak hanya bermanfaat dalam ranah individu, tetapi juga memiliki implikasi yang sangat relevan dalam praktik bimbingan dan konseling Islam. Seorang konselor dapat memanfaatkan prinsip husnuzan untuk membantu klien mengelola kecemasan, pesimisme, maupun tekanan hidup dengan cara menanamkan pola pikir positif yang berorientasi pada iman dan ketakwaan.

d. Tahapan terapi husnuzan

Terapi husnuzan merupakan pendekatan konseling Islam yang menekankan pembentukan prasangka baik kepada Allah dan diri sendiri sebagai cara untuk meredakan kecemasan. Dalam praktiknya, terapi ini membantu konseli mengubah pola pikir negatif menjadi cara pandang yang lebih positif dan penuh keyakinan, sehingga konseli dapat menghadapi tekanan akademik dengan sikap mental yang lebih tenang dan optimis. Sebelum memasuki langkah-langkahnya, terapi husnuzan memiliki tahapan tertentu yang dilakukan secara sistematis. Berikut ini tahapan terapi husnuzan.³⁹

1) Orientasi & *Rapport*

Tahap awal terapi Husnuzan adalah membangun orientasi dan *rappor*t, yaitu hubungan kepercayaan antara konselor dan konseli. Konselor menjelaskan tujuan terapi, aturan selama sesi, manfaat yang diharapkan, serta menjelaskan bahwa

³⁸ Bradley T. Erfrod, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, ed. Rais Heppy (Yogyakarta: PUSTAKA PELAJAR, 2016), hlm223.

³⁹ Bunga Eka Cahyani et al., "Husnudzon Therapy to Reduce Anxiety Among University Students" 4, no. 1 (2025): 70–81.

proses terapi bersifat rahasia dan aman. Pada tahap ini, konselor juga berusaha menciptakan suasana nyaman, penuh empati, dan mendukung agar konseli merasa terbuka dalam berbagi pengalaman, pikiran, maupun perasaan yang selama ini mungkin sulit diungkapkan. Hubungan yang kuat pada tahap ini sangat penting sebagai fondasi keberhasilan intervensi selanjutnya.

2) Identifikasi pikiran negative

Tahap kedua adalah identifikasi pikiran negatif, di mana konselor membantu konseli menyadari dan mengenali prasangka buruk atau pikiran negatif yang muncul terhadap diri sendiri, orang lain, atau situasi tertentu. Konselor dapat menggunakan teknik wawancara, atau observasi perilaku untuk menggali akar dan pola pikiran negatif tersebut. Tahap ini membantu konseli memahami bagaimana pikiran negatif terbentuk, sehingga konselor dan konseli dapat menentukan strategi yang tepat untuk mengubahnya.

3) mengubah cara pandang

Tahap ketiga dikenal yaitu membimbing konseli untuk mengubah sudut pandang negatif menjadi positif berdasarkan prinsip-prinsip Islam. Konselor membantu konseli melihat hikmah atau sisi baik dari suatu kejadian atau perilaku orang lain, sehingga prasangka buruk dapat diganti dengan prasangka baik. Misalnya, konseli diajak memahami bahwa setiap tindakan orang lain biasanya memiliki maksud baik atau bahwa kesulitan yang dihadapi merupakan ujian dari Allah yang bisa membawa pelajaran positif.

4) Latihan afirmasi & *self-talk* positif

Setelah konseli mulai mampu melihat sisi positif, tahap berikutnya adalah latihan afirmasi dan *self-talk* positif. Konseli diajarkan untuk mengucapkan kalimat positif secara rutin. Latihan

ini bertujuan memperkuat internalisasi prasangka baik dalam pikiran dan perilaku konseli sehari-hari. Dengan melakukan afirmasi dan *self-talk* positif secara konsisten, konseli dapat mengurangi munculnya pikiran negatif dan meningkatkan rasa percaya diri serta optimisme.

5) Evaluasi & pemeliharaan

Tahap terakhir adalah evaluasi dan pemeliharaan, di mana konselor menilai sejauh mana konseli mampu mengurangi prasangka negatif dan menerapkan husnuzan dalam kehidupannya. Pada tahap ini, konselor memberikan arahan untuk melanjutkan latihan secara mandiri, misalnya melalui afirmasi harian, muhasabah, dzikir, atau refleksi diri secara rutin. Tujuan tahap ini adalah agar perubahan pola pikir menjadi berkelanjutan dan konseli dapat mempertahankan sikap husnuzan meskipun sesi terapi telah selesai.

3. Kecemasan Akademik

a. Pengertian Kecemasan Akademik

Kecemasan merupakan suatu keadaan emosional ketika seseorang merasakan ketegangan atau kekhawatiran terhadap hal-hal yang diperkirakan akan terjadi, yang biasanya disertai dengan gejala fisik tertentu. Namun, kondisi ini menjadi tidak wajar apabila muncul secara berlebihan atau tidak sesuai dengan situasi yang sebenarnya, baik dari segi intensitas maupun gejala yang ditimbulkannya.⁴⁰ Kecemasan akademik merupakan perasaan cemas dan gelisah yang dapat mengganggu pelaksanaan tugas maupun kegiatan akademik lainnya. Dengan demikian, kecemasan akademik dapat dipahami sebagai gangguan internal yang timbul akibat kurangnya rasa percaya diri dan adanya kekhawatiran yang

⁴⁰ Maidatus Sholihah and Cholil Yusria Ningsih, "Qur'anic Counseling with Motivational Guidance QS. Al-Baqarah Verses 155-156, in Overcoming Anxiety in One of the Students" 2, no. April (2024): hlm 92.

berlebihan. kecemasan akademik muncul ketika individu merasa kurang percaya diri dan ragu akan kemampuan dirinya dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik.⁴¹ Selain itu, kecemasan akademik juga tampak ketika individu mengalami kepanikan saat menerima banyak tugas dalam waktu yang bersamaan.

Menurut Holmes (1991) dalam Gabriella, kecemasan akademik merupakan kondisi emosional di mana seseorang merasa khawatir dan tegang, yang sering kali juga disertai gejala fisik tertentu. Kondisi ini dapat memengaruhi konsentrasi dan kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tugas atau kegiatan akademik.⁴² Perasaan takut dan khawatir dapat menimbulkan kecemasan karena individu sering kali dibayangi oleh bayangan kegagalan yang sebenarnya belum tentu terjadi. Kondisi ini membuat seseorang terus memikirkan kemungkinan terburuk, sehingga pikiran menjadi tidak tenang dan sulit fokus pada usaha yang sedang dijalani. Akibatnya, individu cenderung merasa tertekan, ragu terhadap kemampuan diri sendiri, serta kehilangan kepercayaan diri dalam menghadapi tantangan yang ada, meskipun belum ada bukti nyata bahwa kegagalan tersebut benar-benar akan terjadi.⁴³

Kecemasan dalam bidang akademik merupakan jenis permasalahan kesehatan mental yang umum terjadi,

⁴¹ Ira Herawati, Ulya Makhmudah, and Citra Tectona Suryawati, "Hubungan Antara Self-Regulated Learning Dengan Kecemasan Akademik Pada Peserta Didik," *Jurnal Psikoedukasi Dan Konseling* 7, no. 1 (2023): hlm 41, <https://doi.org/10.20961/jpk.v7i1.72479>.

⁴² Gabriella Anniza Suhendro and Agustina Agustina, "Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Kecemasan Akademik: Studi Pada Mahasiswa Universitas X Di Jakarta," *Provitae: Jurnal Psikologi Pendidikan* 15, no. 2 (2022): hlm 80, <https://doi.org/10.24912/provitae.v15i2.20895>.

⁴³ Arif Ainur Rofiq et al., "EFEKTITAS KONSELING ISLAM MELALUI TERAPI SYUKUR UNTUK MENGATASI QUARTER LIFE CRISIS PADA ORANG DEWASA AWAL DI SURABAYA" 42, no. 1 (2025): hlm 4.

termasuk dikalangan. Jenis kecemasan ini seringkali muncul pada kalangan remaja maupun mahasiswa dengan adanya perasaan takut, tegang, dan tertekan akibat tuntutan atau tekanan di lingkungan pendidikan..⁴⁴ kecemasan akademik juga kerap dipicu oleh kepanikan ketika mahasiswa mendapatkan banyak tugas dalam waktu bersamaan. Tumpukan tugas yang harus diselesaikan secara cepat membuat mahasiswa merasa kewalahan, kehilangan kendali, bahkan mengalami gejala fisik seperti jantung berdebar atau otot yang menegang.

Merujuk pada beberapa penjelasan yang sudah dipaparkan diatas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan akademik merupakan kondisi emosional yang muncul dalam bentuk perasaan cemas, gelisah, takut, dan tegang akibat tuntutan atau tekanan akademik. Kecemasan ini muncul karena kurangnya rasa percaya diri dan kekhawatiran berlebihan, sehingga memengaruhi konsentrasi, kemampuan menyelesaikan tugas, serta kesejahteraan mental mahasiswa. Selain bersifat internal, kecemasan akademik juga dapat berdampak serius jika tidak ditangani, bahkan dalam kasus ekstrem dapat memicu tindakan yang merugikan diri sendiri.

b. Aspek-Aspek Kecemasan Akademik

kecemasan akademik merupakan kondisi psikologis yang muncul ketika individu menghadapi tuntutan akademik dan diekspresikan melalui beberapa aspek utama, yaitu aspek kognitif, emosional, dan fisik. Ketiga aspek ini saling berkaitan dan dapat memengaruhi proses belajar, pengambilan keputusan, serta kemampuan individu dalam menghadapi tekanan akademik.

1) aspek kognitif

- a) Individu yang takut memperoleh nilai rendah ditandai dengan munculnya pikiran negatif dan

⁴⁴ Gerald Betharayoga Gerliandi et al., "Intervensi Non-Farmakologis Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Mahasiswa: Sebuah Narrative Review," *Jurnal Keperawatan BSI* 9, no. 2 (2021): hlm 235.

kekhawatiran berlebihan terhadap hasil ujian maupun tugas akademik.

- b) Individu yang merasa tidak mampu menyelesaikan tugas ditunjukkan oleh adanya keraguan terhadap kemampuan diri sendiri dalam menghadapi tuntutan akademik. Individu sering memandang tugas sebagai beban yang terlalu berat dan merasa bahwa dirinya tidak memiliki kemampuan yang cukup untuk menyelesaikannya dengan baik.
- c) membayangkan kemungkinan gagal meskipun belum menghadapi situasi tersebut secara nyata, sehingga mengganggu konsentrasi dan ketenangan berpikir.
- d) Individu yang memiliki pikiran negatif berulang terhadap tuntutan akademik ditandai dengan munculnya pikiran otomatis yang terus berulang, seperti takut tertinggal, khawatir tidak mampu membagi waktu, serta takut tidak memenuhi ekspektasi dosen maupun keluarga.

2) Aspek emosional

- a) Individu yang merasa cemas dan gelisah ditandai dengan kondisi perasaan yang tidak tenang ketika menghadapi aktivitas akademik. Individu sering merasa resah, sulit rileks, dan terus-menerus memikirkan hal-hal yang berkaitan dengan tugas atau ujian.
- b) Individu yang merasa takut dan panik ditunjukkan oleh reaksi emosional yang berlebihan ketika menghadapi situasi akademik tertentu, seperti ujian atau presentasi. Rasa takut ini sering muncul secara tiba-tiba dan membuat individu merasa kehilangan kendali atas dirinya.
- c) Individu yang mudah merasa tertekan ditandai dengan perasaan terbebani secara emosional akibat tuntutan akademik. Individu cenderung merasa lelah secara mental dan kesulitan

mengelola emosi ketika menghadapi tekanan akademik.

3) Aspek Fisik

- a) Individu yang mengalami ketegangan tubuh ditandai dengan munculnya reaksi fisik seperti otot terasa kaku, badan tegang, atau sulit merasa rileks saat memikirkan tugas dan ujian.
- b) Individu yang mengalami gangguan tidur dan kelelahan ditunjukkan oleh kesulitan tidur, kualitas tidur yang buruk, serta perasaan lelah meskipun telah beristirahat. Kondisi ini sering muncul ketika beban akademik meningkat.
- c) Individu yang mengalami reaksi fisik akibat kecemasan ditandai dengan gejala seperti jantung berdebar, sakit kepala, berkeringat berlebihan, dan menurunnya konsentrasi saat menghadapi aktivitas akademik.

c. Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Akademik

Kecemasan akademik tidak muncul secara tiba-tiba, tetapi dipengaruhi oleh berbagai faktor yang berasal dari dalam diri mahasiswa maupun dari lingkungan sekitarnya. Salah satu faktor penting adalah faktor psikologis, seperti rasa percaya diri akademik dan ketangguhan terhadap kegagalan, turut berkontribusi besar terhadap perasaan cemas, terutama ketika mahasiswa merasa beban tugas atau evaluasi akademik sangat berat.⁴⁵

Selain faktor internal, faktor eksternal seperti tekanan akademik, dukungan sosial, dan persyaratan studi juga memainkan peran kunci dalam memicu kecemasan akademik. Misalnya, penelitian oleh Sugiharno, Susanto, & Wospakrik (2022) menunjukkan bahwa dukungan keluarga dan pengaruh teman sejenis sangat

⁴⁵ Jefri Firnando and Aulia Suhesty, "Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Ditinjau Dari Impostor Syndrome Dan Ketangguhan Akademik" 22 (2024): hlm 180, <https://doi.org/10.31571/edukasi.v21i1.7509>.

memengaruhi kecemasan mahasiswa dalam menghadapi tugas akhir.⁴⁶ Tekanan dari dosen, tuntutan nilai tinggi, dan jumlah tugas yang menumpuk menjadi pemicu stres akademik yang kemudian berujung pada kecemasan, terutama bagi mahasiswa yang merasa tanggung jawab akademiknya sangat besar.

Kecemasan akademik pada mahasiswa dipengaruhi oleh faktor dari dalam diri maupun lingkungan sekitar. beberapa faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan akademik dapat dijelaskan sebagai berikut:⁴⁷

- 1) Individu sering kali merasa tertekan oleh beban akademik yang tinggi, seperti jumlah tugas, ujian, dan proyek. Tekanan ini dapat menimbulkan kecemasan, terutama jika individu merasa tidak cukup memiliki waktu atau fasilitas untuk menuntaskannya dengan baik.
- 2) Tekanan dari keluarga dan harapan diri yang tinggi dapat menjadi faktor signifikan dalam meningkatkan kecemasan akademik. Individu yang merasa harus memenuhi ekspektasi tinggi dari keluarga atau diri sendiri cenderung mengalami stres dan kecemasan.
- 3) Manajemen waktu yang buruk dapat menyebabkan individu merasa kewalahan dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik. Ketidakmampuan dalam mengatur waktu untuk menyelesaikan tugas akademik dan kegiatan lainnya dapat menyebabkan stres dan kecemasan. individu yang tidak efisien dalam membagi waktu cenderung mengalami

⁴⁶ Ramadhan Trybahari Sugiharno, Wibowo Hanafi Ari Susanto, and Frengki Wospakrik, "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Tugas Akhir," *Jurnal Keperawatan Silampari* 2 5, no. 2 (2019): hlm 1195.

⁴⁷ Felisca Novitria and Riza Noviana Khoirunnisa, "Perbedaan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Baru Jurusan Psikologi Ditinjau Dari Jenis Kelamin," *Jurnal Penelitian Psikologi* 9, no. 1 (2020): hlm 12.

kesulitan dalam menyelesaikan tugas tepat waktu, yang dapat meningkatkan kecemasan.

- 4) Lingkungan belajar yang bising, kurangnya fasilitas, atau suasana yang tidak mendukung dapat meningkatkan tingkat kecemasan individu. Lingkungan yang tidak kondusif mengganggu konsentrasi dan menambah beban psikologis individu.
- 5) Dukungan dari keluarga, teman, dan dosen sangat penting dalam mengurangi kecemasan akademik. individu yang merasa kurang mendapatkan dukungan sosial cenderung lebih beresiko mengalami kecemasan dan stress.

Faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan akademik tersebut menunjukkan bahwa munculnya kecemasan tidak hanya ditentukan oleh kemampuan akademik semata, tetapi juga dipengaruhi oleh kondisi psikologis dan lingkungan sosial mahasiswa. Ketika tekanan internal dan eksternal ini saling berinteraksi, mahasiswa lebih mudah mengalami kekhawatiran berlebih saat menghadapi ujian, tugas, maupun situasi belajar lainnya.⁴⁸

Dengan memahami berbagai faktor pemicu kecemasan akademik, konselor dan pendidik dapat memberikan pendekatan pendampingan yang lebih tepat sasaran. Upaya penguatan keyakinan diri, manajemen waktu, serta dukungan emosional menjadi bagian penting dalam membantu mahasiswa mengatasi tekanan akademik.

d. Dampak Kecemasan Akademik

Kecemasan akademik dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap kualitas belajar dan kesejahteraan mental mahasiswa. Penelitian oleh Juhelka, Syahputra, dan Maryana (2025) menunjukkan bahwa kecemasan

⁴⁸ Faktor Yang et al., "Faktor Yang Memengaruhi Tingkat Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa" 16 (2024): hlm 88.

akademik memiliki pengaruh negatif terhadap prestasi akademik mahasiswa, karena mahasiswa dengan kecemasan tinggi cenderung mengalami penurunan konsentrasi, motivasi belajar, dan hasil ujian.⁴⁹ Selain itu, tekanan akademik yang berlebihan menyebabkan juga mahasiswa mengalami kecemasan yang berdampak pada ketegangan emosional, kesulitan tidur, dan strategi koping yang tidak sehat.

Dampak kecemasan akademik juga bisa muncul dalam bentuk stres psikologis jangka panjang yang mengganggu kesehatan mental secara menyeluruh. kecemasan akademik berkorelasi dengan prestasi akademik yang lebih rendah, yang kemudian dapat memperburuk perasaan tidak aman dan kurang percaya diri.

Kecemasan akademik dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan mahasiswa, baik secara psikologis maupun akademik, adapun dampak-dampak tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:⁵⁰

- 1) Kecemasan akademik dapat mengganggu konsentrasi dan fokus individu dalam belajar, yang berdampak pada penurunan Tingkat pencapaian akademik. Individu yang memiliki kecemasan akademik yang tinggi berpotensi memiliki pencapaian studi yang lebih rendah. Hal ini disebabkan oleh gangguan dalam proses belajar.
- 2) kecemasan akademik dapat menyebabkan munculnya ketakutan yang berlebihan terhadap kemungkinan mendapatkan nilai rendah pada ujian maupun tugas. Mahasiswa menjadi sulit fokus, mudah ragu, dan

⁴⁹ Juhelka Nabila et al., "Pengaruh Kecemasan Terhadap Prestasi Akademik Pada Mahasiswa Umum," n.d., hlm 38.

⁵⁰ Ulfa Khairani Saragih and Ade Chita Putri Harahap, "Pengaruh Kecemasan Akademik Dan Situasi Akademik Terhadap Self Regulated Learning," *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 8, no. 2 (2024): hlm 1051, <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i2.5933>.

tidak percaya diri karena terus membayangkan kegagalan atau hasil yang tidak sesuai harapan.

- 3) kecemasan akademik dapat menyebabkan kepanikan ketika menerima banyak tugas dalam waktu bersamaan. Mahasiswa merasa kewalahan, bingung memulai, dan kehilangan kendali atas proses belajar, sehingga tugas terasa semakin berat dan memicu stres yang lebih tinggi.
- 4) Kecemasan akademik juga berhubungan dengan prokrastinasi akademik, yaitu penundaan dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik. individu dengan tingkat kecemasan yang tinggi cenderung menunda-nunda pekerjaan akademik mereka.
- 5) Kecemasan akademik dapat menghambat kemampuan individu dalam mengelola serta mengontrol proses pembelajaran mereka

Dampak kecemasan akademik yang dialami mahasiswa menunjukkan bahwa tekanan akademik bukan hanya memengaruhi proses belajar, tetapi juga kondisi emosional dan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Ketakutan berlebihan terhadap nilai rendah dapat menghambat kemampuan mahasiswa dalam memahami materi, mengurangi kepercayaan diri, dan membuat proses belajar terasa semakin berat. Sementara itu, kepanikan ketika menerima banyak tugas dapat memicu stres berkepanjangan, membuat mahasiswa sulit mengatur waktu, serta mengganggu fokus dan produktivitasnya. Dua dampak ini seringkali saling berkaitan dan membentuk lingkaran kecemasan yang membuat mahasiswa semakin sulit menjalankan tanggung jawab akademiknya dengan optimal.

B. Kajian Prespektif Dakwah Islam

Dalam pandangan dakwah Islam, segala bentuk usaha untuk menuntun seseorang menuju kebaikan, ketenangan, dan kedekatan dengan Allah termasuk bagian dari aktivitas dakwah. Dakwah tidak hanya disampaikan melalui lisan, tetapi juga

melalui tindakan nyata yang menumbuhkan nilai-nilai keislaman dalam diri seseorang. Dalam konteks konseling, proses pendampingan yang menanamkan keimanan, kesabaran, serta husnuzan kepada Allah dapat dipandang sebagai bentuk dakwah bil hal, yakni mengajak kepada kebaikan melalui sikap dan perbuatan yang menenangkan hati serta memperbaiki cara berpikir individu.

Konseling Islam melalui konsep husnuzan merupakan pendekatan yang menekankan pentingnya membangun pola pikir positif dan keyakinan baik terhadap ketentuan Allah. Dalam proses konseling, husnuzan menjadi pondasi untuk menumbuhkan ketenangan batin dan mengurangi kecemasan yang timbul akibat tekanan hidup, termasuk dalam konteks akademik. Seseorang yang memiliki sikap husnuzan akan memandang setiap kesulitan sebagai ujian yang membawa hikmah, bukan sebagai hambatan yang menimbulkan ketakutan atau kegelisahan. Sikap ini membantu individu mengelola pikirannya agar tetap fokus, tenang, dan optimis terhadap hasil dari setiap usaha yang dilakukan.

Al-Qur'an menegaskan pentingnya berprasangka baik kepada Allah, sebagaimana firman-Nya dalam surah Al-Hujurat ayat 12 yang berbunyi

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَحْسَسُوا وَلَا يَغْتَبَ بَعْضُكُم بَعْضًا أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَن يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ ﴿١٢﴾

Artinya “Wahai orang-orang yang beriman, jauhilah banyak dari prasangka, sesungguhnya sebagian prasangka itu dosa. Janganlah mencari-cari kesalahan orang lain dan janganlah ada di antara kamu yang menggunjing sebagian yang lain. Apakah ada di antara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Tentu kamu merasa jijik. Bertakwalah kepada Allah!

*Sesungguhnya Allah Maha Penerima Tobat lagi Maha Penyayang.*⁵¹

Menurut tafsir Al-Mukhtashar, ayat ini menjelaskan Wahai orang-orang yang beriman kepada Allah dan menjalankan apa yang disyariatkan! Hindarilah kebanyakan dari tuduhan tanpa ada sebab-sebab dan alasan yang tepat, karena sebagian dari prasangka itu dosa seperti berburuk sangka kepada orang yang secara lahir tampak baik. Janganlah kalian mencari-cari aib orang-orang yang beriman. Janganlah salah seorang dari kalian menyebutkan tentang saudaranya dengan hal yang tidak disukainya, karena menyebutkannya dengan apa yang tidak disukainya itu seperti makan bangkai saudaranya. Sukakah salah seorang di antara kalian makan bangkai saudaranya sendiri? Maka hindarilah menggunjingnya karena hal itu semisal makan bangkai saudara sendiri. Bertakwalah kepada Allah dengan mengerjakan segala perintah-Nya dan menjauhi segala larangan-Nya, sesungguhnya Allah Maha Menerima tobat dari hamba-hamba-Nya yang bertobat kepada-Nya, Maha Penyayang kepada mereka.⁵²

Ayat ini mengajarkan agar setiap muslim menghindari prasangka buruk dan menumbuhkan pandangan positif, baik kepada Allah maupun sesama manusia. Dalam konteks konseling, nilai ini menjadi dasar penting untuk mengubah cara berpikir negatif menjadi positif, sehingga dapat menurunkan tingkat kecemasan seseorang dalam menghadapi permasalahan hidup.

Dalam konteks mahasiswa karyawan, kecemasan akademik sering muncul akibat beban ganda antara pekerjaan dan studi. Tekanan waktu, rasa lelah, serta kekhawatiran akan kegagalan

⁵¹ Al-Qur'an (Al-Hujurat) 12.

⁵² Tafsir Al-Mukhtashar / Markaz Tafsir Riyadh, di bawah pengawasan Syaikh Dr. Shalih bin Abdullah bin Humaid, Imam Masjidil Haram

dapat menimbulkan stres yang berdampak pada motivasi dan hasil belajar. Melalui konseling Islam berbasis husnuzan, individu dibimbing untuk menerima setiap situasi dengan lapang dada, yakin bahwa setiap usaha akan berbuah hasil terbaik menurut ketentuan Allah. Pola pikir ini membantu menenangkan hati, mengurangi rasa takut, serta memperkuat semangat berjuang dalam menghadapi tantangan akademik maupun pekerjaan.

Dengan demikian, penerapan nilai husnuzan dalam konseling Islam dapat menjadi sarana efektif untuk menurunkan kecemasan akademik. Sikap positif terhadap ketentuan Allah menumbuhkan ketenangan psikologis dan spiritual, sehingga individu mampu menghadapi tekanan dengan sabar, ikhlas, dan optimis. Melalui keyakinan ini, mahasiswa karyawan dapat menemukan keseimbangan antara usaha duniawi dan kebergantungan spiritual kepada Allah, yang pada akhirnya mengantarkan mereka pada ketenangan hati dan keberhasilan belajar yang lebih bermakna.

C. Penelitian Terdahulu

1. Penelitian oleh Edo Prasatio Grahata, Dewi Sartika, Suci Nugraha tahun 2022 yang berjudul “*Efektivitas Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Kelompok Untuk Menurunkan Kecemasan*” Hasil penelitian menunjukkan Cognitive Behavior Therapy (CBT) kelompok efektif menurunkan kecemasan mahasiswa sebesar 45%. Hal ini juga terlihat dari output uji Paired Sample TTest $0,000 < 0,05$ yang artinya adanya perbedaan derajat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan treatment, dan uji Independent Sample T Test $0,004 < 0,05$ yang artinya adanya perbedaan derajat kecemasan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.⁵³

⁵³ Edo Prasatio Grahata, Dewi Sartika, and Suci Nugraha, “Efektivitas Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Kelompok Untuk Menurunkan Kecemasan,” *Schema: Journal of Psychological Research*, 2022, 67–73, <https://doi.org/10.29313/schema.v0i0.5737>.

Persamaan : membahas tentang Variabel Y yang sama yaitu Kecemasan pada mahasiswa melalui suatu bentuk intervensi psikologis. Keduanya sama-sama menggunakan pendekatan kuantitatif serta membuktikan adanya perubahan signifikan tingkat kecemasan setelah perlakuan diberikan.

Perbedaan : Penelitian tersebut menggunakan pendekatan terapi psikologi modern, yaitu Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam bentuk kelompok, sedangkan penelitian ini menggunakan Konseling Islam Melalui Husnuzan

2. Penelitian oleh Ade Putra, Jarudin, Wira Solina pada tahun 2021 yang berjudul “*Faktor Yang Mempengaruhi Hambatan Prestasi Mahasiswa BK Yang Kuliah Sambil Bekerja*” (*Studi Kasus Terhadap Mahasiswa X*)”. Penelitian ini menemukan bahwa faktor internal yang memengaruhi prestasi mahasiswa yang kuliah sambil bekerja adalah kondisi fisiologis secara keseluruhan, yang berdampak pada menurunnya kesehatan dan kemampuan kognitif, seperti berkurangnya daya pikir dan rendahnya motivasi. Sedangkan faktor eksternal yang berpengaruh terhadap prestasi belajar adalah lingkungan sekitar, termasuk dukungan dan apresiasi yang diberikan oleh keluarga, teman, serta dosen.⁵⁴

Persamaan : Sama-sama meneliti mahasiswa yang kuliah sambil bekerja, sebagai subjek utama. Sama-sama menyoroti kesulitan atau hambatan yang dialami mahasiswa akibat kondisi kerja sambil kuliah, terutama dalam aspek psikologis atau akademik.

Perbedaan : menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan metode studi kasus yang bertujuan untuk mengungkap faktor internal dan eksternal yang memengaruhi hambatan prestasi belajar mahasiswa yang kuliah sambil bekerja, tanpa

⁵⁴ Ade Putra, Jarudin Jarudin, and Wira Solina, “Faktor Yang Mempengaruhi Hambatan Prestasi Belajar Mahasiswa BK Yang Kuliah Sambil Bekerja (Studi Kasus Terhadap Mahasiswa X),” *MUDABBIR Journal Reserch and Education Studies* 1, no. 2 (2023): 124–30, <https://doi.org/10.56832/mudabbir.v1i2.83>.

menerapkan intervensi tertentu serta lebih menyoroti aspek akademik berupa prestasi belajar.

3. Penelitian Oleh Muhammad Badrul Fawaid , Lukman Fahmi, dan Moch. Syihabudin Nuha pada tahun 2024 yang berjudul "*Terapi Sayyidul Istighfar Guna Mengurangi Kecemasan Akademik*" hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terapi Sayyidul Istighfar efektif dalam mengurangi kecemasan akademik pada mahasiswa, sehingga dapat menjadi bentuk intervensi baru yang dapat dijadikan referensi dalam upaya kuratif dan preventif terhadap kecemasan akademik pada mahasiswa.

Persamaan : Keduanya sama-sama meneliti penurunan kecemasan akademik mahasiswa dengan pendekatan spiritual berbasis nilai-nilai Islam.

Perbedaan : menggunakan terapi Sayyidul Istighfar pada mahasiswa secara umum, sedangkan penelitian ini menggunakan konseling Islam melalui husnuzan pada mahasiswa karyawan di Gresik.

4. Penelitian oleh Maslina Daulay pada tahun 2021 yang berjudul "*Implementasi Bimbingan Konseling Islam dalam Stres*". Hasil dari penelitian ini Bagi umat Islam yang memiliki sifat religius kuat, bimbingan dan konseling Islam dinilai lebih efektif dalam mengatasi berbagai masalah kehidupan. Layanan ini tidak hanya menekankan pada kesehatan mental dan kesejahteraan, tetapi juga membimbing individu menuju kehidupan yang sakinah, tenang, dan dekat dengan Allah SWT. Pendekatan ini bertujuan agar individu hidup sesuai petunjuk Allah dan meraih kebahagiaan dunia akhirat. Dalam praktiknya, pembimbing hanya memberikan arahan tanpa paksaan. Stres sebagai gangguan emosi akibat tekanan dapat diredakan melalui praktik keagamaan seperti sholat, zikir, doa, dan membaca Al-Qur'an.⁵⁵

⁵⁵ Maslina Daulay, "Implementasi Bimbingan Konseling Islam Dalam Stres," *Jurnal Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 3, no. 2 (2021): 283–96, <https://doi.org/10.24952/bki.v3i2.4875>.

Persamaan : sama-sama menggunakan pendekatan bimbingan dan konseling Islam sebagai dasar intervensi untuk mengatasi masalah psikologis. Keduanya menekankan pentingnya kekuatan religiusitas umat Islam dalam membantu individu menghadapi tekanan hidup.

Perbedaan : Perbedaan utama terletak pada fokus dan pendekatan teknik yang digunakan. Penelitian terdahulu bersifat konseptual dan ditujukan untuk umat Islam secara umum, tanpa menekankan teknik khusus dalam konseling. Sementara itu, penelitian ini secara spesifik menyasar mahasiswa Karyawan.

5. Penelitian oleh Citra Widyastuti, Nurrohmah, Miftahul Rizki Rahmawati, Faiqoh Nadia, Erika Nurliawati pada tahun 2022 yang berjudul ” *Self-Healing Therapy Untuk Mengatasi Kecemasan*” Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, salah satu upaya pengobatan yang efektif dalam penelitian ini adalah melakukan Terapi Penyembuhan Diri (Self Therapy Healing) untuk mengurangi dan mengatasi kecemasan seseorang. Adapun Beberapa teknik penyembuhan diri yang dapat dilakukan untuk mengatasi kecemasan adalah teknik Relaksasi dan Guided Imagery.⁵⁶

Persamaan : kedua penelitian memiliki persamaan yang berfokus pada masalah psikologis yaitu berupa kecemasan

Perbedaan : pada penelitian tersebut menggunakan *Self-Healing Therapy* dengan teknik relaksasi dan *guided imagery* sebagai bentuk penyembuhan diri yang bersifat umum, tanpa nuansa religius tertentu. Sementara penelitian ini lebih menekankan pada pendekatan religius melalui konseling Islam dengan teknik husnuzan

6. Penelitian Oleh Mudrika Rohmah dan Ahidul Asro pada tahun 2023 yang berjudul ” *Pengaruh Husnudzon terhadap Quarter Life Crisis Dewasa Dini pada Mahasiswa Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember*”

⁵⁶ Citra Widyastuti et al., “Self-Healing Therapy Untuk Mengatasi Kecemasan,” *International Conference on Islamic Guidance and Counseling* 2 (2022): 295–300.

hasil keseluruhan penelitian yang dilakukan menunjukkan item r hitung $> r$ tabel (r tabel sebesar 0,1420 untuk $\alpha=5\%$). Hasil uji reliabilitas skala dinyatakan reliable ditunjukkan dengan dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,785. Analisis penelitian ini menggunakan rumus Analisis Regresi Linier Sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh negative yang sangat rendah variabel husnudzon terhadap QLC sebesar 8,4%.⁵⁷

Persamaan : kedua penelitian sama-sama menyoroti peran husnudzan sebagai Variabel bebas

Perbedaan : peneliti tersebut menitikberatkan pada pengaruh husnudzan terhadap *quarter life crisis* (QLC) pada mahasiswa Psikologi Islam Sementara itu, penelitian ini berfokus pada kecemasan mahasiswa karyawan

7. Penelitian Taty Hernawati, Aat Sriati, Imas Maesaroh, Azzahra Salsabila dan Ratu Nurafni pada tahun 2022 yang berjudul “*Teknik Relaksasi Menurunkan Kecemasan: Narrative Review*” hasil dari penelitian diperoleh terdapat tujuh intervensi teknik relaksasi yang dapat dilakukan untuk menurunkan skor kecemasan, antara lain: diaphragmatic breathing relaxation (DBR), teknik papworth, teknik relaksasi nafas bersalin, aromaterapi, Jacobson’s relaxation, Benson Relaxation Method (BRM), CD relaksasi otogenik swadaya, mendengarkan musik meditatif, mendengarkan Musik Pilihan, mendengarkan Musik Santai dan Emotional Freedom Techniques.⁵⁸

⁵⁷ Mudrika Rohmah and Ahidul Asror, “Pengaruh Husnudzon Terhadap Quarter Life Crisis Dewasa Dini Pada Mahasiswa Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember,” *Psychospiritual: Journal Of Trends In Islamic Psychological Research* 1, no. 2 (2022): 92–110.

⁵⁸ Azzahra Salsabila dan Ratu Nurafni Taty Hernawati, Aat Sriati, Imas Maesaroh, “Teknik Relaksasi Menurunkan Kecemasan: Narrative Review,” *Jurnal Cakrawala Ilmiah* 5, no. 8.5.2017 (2022).

Persamaan : sama-sama berfokus pada upaya penurunan kecemasan melalui intervensi psikologis.

Perbedaan : penelitian tersebut merupakan studi narrative review yang mengkaji berbagai teknik relaksasi sebagai metode intervensi untuk menurunkan kecemasan Sementara itu, penelitian ini lebih berfokus pada penerapan konseling Islam melalui husnudzhan terhadap mahasiswa karyawan

8. Penelitian yang dilakukan oleh Stefany Livia Prajogo dan Ananta Yudiarso pada tahun 2021 yang berjudul ” *Metaanalisis Efektivitas Acceptance and Commitment Therapy untuk Menangani Gangguan Kecemasan Umum*” hasil dari penelitian tersebut ialah ACT masih cukup efektif untuk menurunkan tingkat GAD ($d=-.66$; medium effect size).⁵⁹

Persamaan : Keduanya sama-sama membahas mengenai intervensi psikologis untuk menurunkan kecemasan serta berkontribusi dalam ranah kesehatan mental.

Perbedaan : Penelitian tersebut menggunakan metode metaanalisis, yaitu meninjau dan mengintegrasikan hasil-hasil penelitian terdahulu mengenai efektivitas Acceptance and Commitment Therapy (ACT) penelitian ini menggunakan metode kuantitatif Single Subject Research (SSR) untuk menguji secara langsung pengaruh konseling Islam melalui husnudzhan terhadap penurunan kecemasan mahasiswa karyawan.

9. Penelitian Oleh Muhammad, Muhammad Akhsan Zidan dan Muhammad Hafidz pada tahun 2024 yang berjudul ” *Husnuzan Sebagai Bentuk Self-Affirmation: Pendekatan Islam Terhadap Kesehatan Mental Positif Bagi Mahasiswa*” hasil penelitian menunjukkan Sikap husnuzan atau berprasangka

⁵⁹ Stefany Livia Prajogo and Ananta Yudiarso, “Metaanalisis Efektivitas Acceptance and Commitment Therapy Untuk Menangani Gangguan Kecemasan Umum Meta-Analysis on The Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy for Dealing with Generalized Anxiety Disorder,” *Psikologika* 26, no. 1 (2021): 85–100.

baik memberikan pengaruh positif yang signifikan terhadap kesehatan mental individu, terutama pada kalangan mahasiswa.⁶⁰

Persamaan : Kedua penelitian sama-sama berangkat dari tema besar husnuzan sebagai salah satu pendekatan Islam dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa.

Perbedaan : penelitian tersebut menekankan husnuzan sebagai bentuk self-affirmation dalam kerangka Islam dan mengkaitkannya dengan kesehatan mental positif secara umum sedangkan penelitian ini berfokus pada *intervensi langsung* berupa konseling Islam dengan husnuzan untuk menurunkan kecemasan mahasiswa karyawan.

10. Penelitian oleh Marsya Agnia, Shabrina Luthfiyati, dan Sitti 'Aisyah Salsabila pada tahun 2024 yang "*Hubungan Antara Husnuzan dan Ketenangan Hati Pada Gen Z Menurut Prespektif Islam*" hasil dari penelitian tersebut menunjukkan Terdapat keterkaitan yang bermakna antara penerapan sikap husnuzan (berpikiran positif) dengan ketenangan jiwa pada Generasi Z. Berdasarkan hasil uji korelasi Pearson, ditemukan bahwa semakin sering sikap husnuzan dipraktikkan, maka semakin tinggi pula tingkat kenyamanan yang dirasakan.⁶¹

Persamaan : keduanya sama-sama menyoroti pentingnya sikap husnuzan (berpikir positif) dalam konteks psikologis mahasiswa.

Perbedaan : penelitian tersebut meneliti hubungan antara husnuzan dan ketenangan hati pada Generasi Z dengan menggunakan analisis korelasi Pearson, Sementara itu, penelitian ini menekankan pada penerapan konseling Islam

⁶⁰ Muhammad Hafid Muhammad, Muhammad Akhsan Zidan, "Husnuzan Sebagai Bentuk *Self-Affirmation*: Pendekatan Islam Terhadap Kesehatan Mental Positif Bagi Mahasiswa " 17, no. 3 (2024): 302.

⁶¹ Marsya Agnia, Shabrina Luthfiyati, and Sitti Aisyah Salsabila, "Hubungan Antara Husnuzan Dan Ketenangan Hati Pada Gen Z Menurut Prespektif Islam," *JIPKM : Jurnal Ilmiah Psikologi Dan Kesehatan Masyarakat* 1, no. 3 (2024).

melalui husnuzan sebagai intervensi untuk menurunkan kecemasan khusus pada mahasiswa karyawan.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB III METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dengan menggunakan metode kuantitatif, yaitu pendekatan yang menekankan pada pengumpulan dan analisis data dalam bentuk angka serta menggunakan prosedur analisis statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan. Menurut Bryman (2002) Penelitian kuantitatif dilakukan melalui serangkaian langkah sistematis, dimulai dari merumuskan teori dan hipotesis, menyusun rancangan penelitian, menentukan subjek, melakukan pengumpulan data, kemudian mengolah serta menganalisis data, hingga akhirnya menyusun kesimpulan dari hasil penelitian.⁶² Pendekatan ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana intervensi berperan dalam menurunkan kecemasan akademik pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja. Data dikumpulkan secara sistematis dan dianalisis dengan menggunakan uji statistik yang sesuai.

Jenis pendekatan Dalam penelitian ini, metode yang diterapkan adalah *Single Subject Research* (SSR), yaitu penelitian yang fokus pada satu subjek. Menurut Tawney(1984) dalam Karimuddin, penelitian subjek tunggal (*Single Subject Research/SSR*) merupakan jenis penelitian eksperimen yang bertujuan untuk mengetahui sejauh mana efek dari suatu perlakuan (*treatment*) terhadap subjek yang sama, dengan pemberian perlakuan secara berulang dalam jangka waktu tertentu.⁶³ Penelitian ini bertujuan untuk melihat perubahan kondisi psikologis seorang subjek secara mendalam dan berkelanjutan setelah diberikan perlakuan atau intervensi.

⁶² S.Pd. Dr. Karimuddin Abdullah S.HI. M.A. CIQnR Misbahul Jannah M.Pd. Ph.D. Ummul Aiman et al., *Metodologi Penelitian Kuantitatif*, Yayasan Penerbit Muhammad Zaini, 2022, hlm 3.

⁶³ Imam Yuwono, *Penelitian SSR (Single Subject Research, Analisis Standar Pelayanan Minimal Pada Instalasi Rawat Jalan Di RSUD Kota Semarang*, vol. 3, 2015, hlm 2.

Penelitian ini menggunakan desain A-B-A, yaitu desain eksperimen dalam SSR yang terdiri dari tiga fase: fase A1 (*baseline* awal), fase B (intervensi), dan fase A2 (*baseline* akhir). Pada fase A1 pertama, dilakukan pengukuran terhadap kondisi awal subjek sebelum diberikan intervensi. Fase B merupakan tahap pemberian intervensi, yaitu konseling Islam dengan melalui terapi husnuzan. Selanjutnya, pada fase A2 dilakukan pengukuran kembali tanpa perlakuan untuk melihat keberlanjutan efek dari intervensi yang telah diberikan.

B. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Kabupaten Gresik, Jawa Timur. Adapun lokasi spesifik penelitian adalah di tempat kerja dan lingkungan tempat tinggal subjek penelitian, yang juga merupakan mahasiswa aktif di salah satu perguruan tinggi di Gresik. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada pertimbangan bahwa subjek penelitian merupakan mahasiswa yang menjalani peran ganda sebagai karyawan dan mahasiswa, sehingga lokasi ini dianggap relevan untuk menggambarkan kondisi nyata kecemasan akademik yang dialaminya. Selain itu, lokasi penelitian dipilih karena memberikan kemudahan bagi peneliti dalam melakukan observasi langsung dan proses intervensi konseling Islam melalui husnuzan, serta memperoleh data yang lebih autentik mengenai dinamika keseharian subjek penelitian.

C. Indikator Variabel

Indikator digunakan untuk menjelaskan bagian-bagian dari variabel yang diteliti agar lebih mudah diamati dan diukur. Dengan adanya indikator, setiap aspek dalam kecemasan akademik dapat dilihat melalui tanda-tanda atau gejala yang lebih jelas. Menurut Asdar dan Muawanah berikut ini indikator dari kecemasan akademik.⁶⁴

⁶⁴ Muawanah and Ahsanul Khair Asdar, "Content Validity and Construct Validity on the Development of Academic Anxiety Questionnaire," *JISAE (Journal of Indonesian Student Assessment and Evaluation)* 7, no. 2 (2021): hlm 71.

Tabel 3.1 Indikator Kecemasan Akademik

Variabel	Dimensi	Indikator	Sub Indikator
Kecemasan Akademik	Gejala Kognitif	Kecemasan atau takut gagal	-Khawatir tidak mampu menyelesaikan tugas -Cemas gagal dalam ujian - Takut Mendapatkan Nilai Rendah dalam Ujian Maupun Tugas
		Pikiran yang tidak relevan	-Pikiran bercabang ke hal lain -Sulit memusatkan perhatian pada materi -Mengingat hal-hal di luar konteks belajar
		Keterbatasan dalam berpikir	-Sulit mengingat materi -Kesulitan menyusun jawaban logis - Mudah lupa saat ujian
	Gejala Emosional	Mudah pusing	-Kepala terasa berat saat

			menghadapi tugas -Pusing menjelang ujian
		Mudah panik atau takut	-Panik Ketika mendapatkan banyak tugas -Mudah takut atau kaget saat dipanggil presentasi
		Mudah merasa tegang	-Tegang menjelang ujian -Tegang saat berbicara didepan kelas
		Mengalami kesulitan tidur	-Susah tidur Menjelang Ujian -Tidur tidak nyenyak karena memikirkan tugas
	Gejala Fisik	Reaksi tubuh saat marah atau tertekan	-Memutar mata ketika marah -Ekspresi wajah menunjukkan ketegangan
		Gangguan pernapasan	-Sesak napas -Sulit bernapas ketika panik
		Tegangan otot wajah	-Wajah tampak kaku -Senyum atau ekspresi menjadi kaku

		Perubahan suara	-Intonasi suara menjadi lebih keras -Suara bergetar saat berbicara
		Gejala kardiovaskular	-Jantung berdebar kencang -Detak jantung tidak teratur saat cemas
		Gejala urogenital	-Sering ingin buang air kecil ketika cemas -Gangguan pencernaan atau perut mual

D. Teknik Pengumpulan Data

1. Observasi

Observasi adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara mengamati secara langsung objek atau fenomena yang diteliti. Melalui observasi, peneliti dapat memperoleh gambaran nyata mengenai perilaku, aktivitas, atau situasi yang sedang berlangsung tanpa harus bergantung sepenuhnya pada informasi verbal dari subjek. Kegiatan observasi dilakukan bertujuan untuk mengetahui kondisi awal subjek penelitian, terutama terkait ekspresi, perilaku, dan gejala-gejala kecemasan yang muncul sebelum maupun sesudah diberikan perlakuan. Kegunaan observasi dalam penelitian ini adalah untuk memperoleh data yang bersifat objektif tentang perubahan perilaku, ekspresi emosional, dan sikap spiritual subjek selama proses konseling berlangsung. Hasil observasi dapat menjadi bukti pendukung yang memperkuat temuan dari wawancara dan dokumentasi. Berikut Lembar Observasi pada penelitian

mengenai Konseling Islam melalui Husnuzan Terhadap Penurunan Kecemasan Akademik pada Mahasiswa Karyawan.

Tabel 3.2 Lembar Observasi

Indikator	Fokus Perilaku	Skor	Pernyataan
Takut Gagal	Takut Mendapatkan Nilai Rendah dalam Ujian Maupun Tugas	5	Konseli mengungkapkan rasa takut mengecewakan orang tua, dosen, atau dirinya sendiri jika hasil nilainya tidak sesuai harapan.
		4	Konseli memikirkan kemungkinan gagal atau mendapat nilai buruk bahkan sebelum memulai proses pengerjaan tugas atau persiapan ujian.
		3	Konseli sering mengungkapkan kekhawatiran bahwa hasil ujian atau tugasnya tidak akan mencapai standar nilai yang diharapkan.

		2	Konseli mengungkapkan rasa tidak percaya diri terhadap kemampuan akademiknya meskipun sudah belajar atau mengerjakan tugas.
		1	Konseli mengungkapkan perasaan tidak yakin dengan jawaban atau pekerjaannya, dan sering membandingkan dirinya dengan teman lain karena takut hasilnya tidak baik.
		5	Konseli mengungkapkan perasaan kewalahan, bingung, atau merasa tidak sanggup ketika tugas datang berurutan atau berdekatan.
		4	Konseli menunjukkan ekspresi terkejut, kaget, atau langsung tampak tertekan ketika
Mudah Panik	Panik Ketika mendapatkan banyak tugas		

			mendapatkan informasi tentang tugas baru dari dosen.
		3	Konseli mengungkapkan bahwa dirinya merasa “dikejar-kejar waktu” meskipun deadline sebenarnya masih cukup jauh.
		2	Konseli mengatakan merasa pikirannya “campur aduk” atau “acak-acakan” ketika tugas datang bersamaan, sehingga sulit menyusun langkah kerja secara teratur.
		1	Mengalami kesulitan tidur, gelisah berkepanjangan, atau merasa tidak tenang di luar jam kuliah karena terlalu memikirkan banyaknya tugas yang harus dikerjakan.

Berdasarkan pada hasil observasi dan wawancara awal yang menunjukkan bahwa kedua indikator tersebut, yaitu takut mendapatkan nilai rendah dalam ujian maupun tugas serta panik ketika mendapatkan banyak tugas, merupakan bentuk kecemasan akademik yang paling dominan dialami oleh subjek penelitian serta secara signifikan mempengaruhi proses belajar, konsentrasi, serta kemampuan subjek dalam mengelola tuntutan akademik yang dihadapi. Oleh sebab itu 2 indikator ini dipilih bertujuan agar proses intervensi lebih terarah, dan konsisten.

Penilaian pada lembar observasi dilakukan oleh significant other subjek penelitian, yang dalam pelaksanaannya didampingi oleh peneliti selaku konselor. Pendampingan ini dilakukan untuk memastikan bahwa proses penilaian sesuai dengan indikator dan kriteria yang telah ditetapkan dalam penelitian. Hal tersebut penting mengingat significant other dikhawatirkan belum sepenuhnya memahami alur dan tujuan penelitian secara menyeluruh, sehingga peneliti berperan membantu memberikan penjelasan terkait cara pemberian skor tanpa memengaruhi objektivitas penilaian. Dengan demikian, data observasi yang diperoleh diharapkan lebih akurat, konsisten, dan sesuai dengan fokus penelitian.

2. Wawancara

Wawancara merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan melalui percakapan langsung antara peneliti dengan informan atau subjek penelitian. Dalam wawancara, peneliti menggali informasi secara mendalam mengenai pengalaman, pandangan, dan perasaan subjek yang berkaitan dengan topik penelitian. Tujuan wawancara adalah untuk memperoleh data yang bersifat subjektif namun kaya makna, yang tidak dapat diperoleh melalui observasi saja. Kegunaan wawancara dalam penelitian ini adalah untuk memahami secara mendalam pengalaman mahasiswa karyawan yang mengalami kecemasan akademik dan

bagaimana mereka merasakan pengaruh konseling Islam melalui *husnuzan* terhadap kondisi emosional dan spiritual mereka. Dengan wawancara, peneliti dapat mengungkap dinamika internal yang terjadi selama proses konseling berlangsung.

Wawancara dilaksanakan kepada subjek untuk menggali pengalaman subjektif mereka terkait kecemasan yang dirasakan, faktor penyebabnya, serta kesan setelah mengikuti konseling. Wawancara ini juga digunakan untuk memperdalam data kuantitatif yang diperoleh dari skala kecemasan, sehingga hasil penelitian lebih komprehensif.

3. Dokumentasi

Dokumentasi adalah teknik pengumpulan data dengan cara menelusuri berbagai dokumen atau catatan tertulis yang berkaitan dengan objek penelitian. Dokumen tersebut dapat berupa catatan konseling, jurnal kegiatan, foto, atau arsip pribadi yang mendukung proses penelitian. Tujuan dokumentasi adalah untuk melengkapi data yang diperoleh melalui observasi dan wawancara, serta memberikan bukti konkret yang memperkuat. Kegunaan dokumentasi dalam penelitian ini adalah untuk merekam dan memverifikasi data yang telah dikumpulkan, seperti catatan hasil sesi konseling, jadwal kegiatan, serta dokumen pendukung lain yang menunjukkan proses dan perkembangan subjek selama penelitian berlangsung. Dengan adanya dokumentasi, peneliti dapat memastikan bahwa data yang diperoleh bersifat autentik dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

E. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan proses pengolahan dan penafsiran informasi penelitian untuk memperoleh jawaban atas rumusan masalah serta menguji hipotesis yang telah diajukan.⁶⁵ Analisis data digunakan untuk mengetahui sejauh mana konseling Islam melalui *husnuzan* berpengaruh terhadap penurunan kecemasan

⁶⁵ Sugiyono, *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*, 2020, hlm 147.

akademik pada mahasiswa karyawan di Gresik. Penelitian ini menggunakan pendekatan analisis statistik yang bertujuan untuk menggambarkan secara lebih mendalam perubahan tingkat kecemasan akademik pada subjek penelitian. Analisis dilakukan dengan bantuan grafik dan uji statistik sederhana.

Analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis visual (grafik). Analisis visual digunakan untuk melihat pola perubahan kecemasan akademik dari fase *pre-test* (baseline) ke fase *post-test* (setelah intervensi konseling Islam melalui husnuzan). Data grafik garis ini berfungsi untuk menunjukkan arah perubahan, kestabilan, maupun perbedaan yang terjadi pada subjek penelitian. Jenis analisis visual yang digunakan meliputi analisis dalam kondisi (*intra-condition*) dan antar kondisi (*inter-condition*). Analisis dalam kondisi mencakup kecenderungan arah data, kestabilan, rentang, serta perubahan level dalam satu fase. Sedangkan analisis antar kondisi digunakan untuk membandingkan data sebelum dan sesudah perlakuan, sehingga dapat diketahui adanya perbedaan skor kecemasan akademik pada setiap fase.

Langkah pertama yaitu memberikan skor pada hasil observasi kecemasan akademik berdasarkan indikator yang telah ditetapkan. Selanjutnya, data dikelompokkan ke dalam tiga fase, yaitu baseline 1 (A1) sebelum intervensi, intervensi (B) saat konseling Islam melalui husnuzan diberikan, dan baseline 2 (A2) setelah intervensi dihentikan.

Grafik yang dihasilkan dianalisis dengan memperhatikan perubahan level, arah kecenderungan (trend), serta stabilitas data antar fase. Jika terlihat penurunan skor kecemasan dari A1 ke B dan tetap stabil di A2, maka dapat disimpulkan bahwa konseling Islam melalui husnuzan berpengaruh dalam menurunkan kecemasan akademik.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Subjek Penelitian

1. Profil Subjek Penelitian

Subjek penelitian dengan inisial MR merupakan mahasiswa aktif semester 3 pada salah satu perguruan tinggi Islam di Kabupaten Gresik. Saat ini MR berusia 21 tahun. Ia Lahir di Surabaya pada tanggal 27 Maret 2004 dan menjadi anak pertama dari 2 bersaudara. Ia adalah penduduk asli Surabaya dan setiap hari melakukan perjalanan pulang-pergi (PP) dari rumahnya di Surabaya menuju tempat kerja dan kampus di Gresik. Di rumahnya ia tinggal Bersama ayah dan ibu, sedangkan adiknya saat ini sedang menempuh Pendidikan di Pondok Pesantren. Pada saat SMP ia menempuh Pendidikan di salah satu pondok pesantren di Probolinggo, sedangkan pada saat SMA ia menempuh Pendidikan di salah satu pondok pesantren yang berada di Gresik. Setelah lulus SMA ia tidak langsung meneruskan ke perguruan tinggi, setelah 2 tahun ia memutuskan untuk menempuh pendidikan S1 di salah satu Institut di Gresik.

MR bekerja di sebuah toko roti di wilayah Gresik dengan jam kerja mulai pukul 08.00 hingga 14.00 WIB. Setelah bekerja, ia melanjutkan aktivitas perkuliahan pada sore hingga malam hari pada hari Jum'at Sampai dengan Hari Minggu. MR sendiri tetap aktif dalam kegiatan kampus serta mengikuti beberapa organisasi di kampus. Waktu yang di butuhkan subjek dari rumahnya menuju kampus kurang lebih 40 menit.

2. Latar Belakang Keluarga Subjek

Subjek merupakan anak pertama dari 2 bersaudara. Ia memiliki seorang adik kelas 3 MTS yang sekarang sedang berada di Pondok Pesantren di daerah Gresik. MR memiliki seorang Ayah yang bekerja sebagai sopir truk, sementara ibunya memiliki usaha catering makanan rumahan yang dikelola sendiri dari rumah. Kedua orang tua MR sama-sama berjuang untuk mencukupi kebutuhan keluarga melalui usaha dan kerja keras.

3. Deskripsi Masalah

MR merupakan seorang mahasiswa yang menjalani dua peran sekaligus, yaitu sebagai mahasiswa aktif dan juga karyawan di sebuah toko roti di Gresik. Setiap hari, MR berangkat dari rumahnya di Surabaya menuju tempat kerja pada pagi hari, kemudian melanjutkan kuliah pada sore hingga malam hari selama empat hari dalam seminggu, yaitu dari Jumat sampai Senin. Rutinitas ini menuntut MR untuk memiliki pengaturan waktu yang baik, namun pada kenyataannya hal tersebut sering kali menjadi sumber tekanan tersendiri baginya. Dalam keseharian, MR sering kali merasa kelelahan karena padatnya aktivitas dan jarak tempuh antara tempat tinggal dan kampus. Ia mengaku bahwa waktu untuk beristirahat dan belajar terasa sangat terbatas, sehingga sering muncul perasaan cemas dan khawatir tidak dapat mengikuti perkuliahan dengan baik. Konseli mengatakan, Subjek mengungkapkan bahwa ia sering merasa sangat lelah karena harus berangkat bekerja sejak pagi dan melanjutkan aktivitas perkuliahan pada sore hari. Kondisi tersebut membuatnya baru pulang pada malam hari, sehingga waktu untuk beristirahat maupun belajar menjadi sangat terbatas.

MR juga menyampaikan bahwa ia kerap merasa takut tidak mampu membagi waktu dengan baik antara tanggung jawab pekerjaan dan tugas kuliah. Situasi tersebut membuatnya merasa tegang setiap kali menghadapi jadwal ujian atau tugas yang menumpuk. Selain kelelahan fisik, MR juga mengalami tekanan psikologis yang berdampak pada konsentrasi dan kestabilan emosinya. Ia mengaku sering merasa cemas atau takut mendapatkan nilai dari tugas maupun ujian yang rendah, panik ketika ada banyak tugas yang menumpuk, terutama ketika ia belum sempat belajar sebelumnya.

Kondisi tersebut menggambarkan bahwa MR mengalami tekanan akademik yang menimbulkan kecemasan. Ia merasa tidak memiliki cukup waktu untuk mempersiapkan diri, sehingga muncul kekhawatiran berlebihan terhadap hasil kuliah dan performanya. Selain faktor waktu dan kelelahan,

MR juga merasa terbebani oleh tanggung jawabnya di tempat kerja. Ketika harus izin kuliah, ia harus mengganti jam kerjanya di hari lain, sehingga jadwalnya semakin padat. Situasi ini membuat MR sulit menyeimbangkan antara kebutuhan bekerja dan tuntutan akademik, yang pada akhirnya memperkuat munculnya perasaan cemas, khawatir, dan ketidaktenangan dalam menjalani aktivitas hariannya.

4. Deskripsi *Significant Other*

Significant other dalam penelitian ini adalah tunangan konseli disamakan dengan inisial F, berusia 24 tahun, lahir di Gresik pada 13 Mei 2000, dan saat ini bekerja di salah satu pabrik yang berada di wilayah Gresik.

B. Penyajian Data

Penyajian data dalam penelitian ini menggambarkan proses dan hasil pelaksanaan konseling Islam melalui pendekatan husnuzan terhadap subjek penelitian, yaitu MR, mahasiswa karyawan berusia 21 tahun yang menjalani peran ganda antara kuliah dan bekerja. Data diperoleh melalui hasil observasi, wawancara, dan lembar observasi yang dilakukan selama beberapa sesi konseling yang meliputi (*baseline* 1), tahap intervensi (B), dan tahap pasca-intervensi (*Baseline* 2). Alat ukur yang digunakan ialah lembar observasi berisi mengenai indikator kecemasan akademik yang dialami oleh Konseli. Setelah data terkumpul, maka selanjutnya akan disajikan dalam bentuk grafik

1. Tahap *Baseline* 1 (pengambilan data awal)

Pada tahap *baseline* 1 (A1), peneliti melakukan pengumpulan data awal untuk mengetahui kondisi kecemasan akademik yang dialami oleh subjek penelitian, yaitu MR. Data diperoleh melalui hasil observasi dan wawancara yang dilakukan sebelum pelaksanaan konseling Islam melalui pendekatan husnuzan. Pada tahap ini peneliti melakukan sebanyak 3 sesi.

a. Sesi 1

Pada tahap sesi pertama di *Baseline* 1 ini bertujuan untuk mewawancarai serta mengobservasi kegiatan rutinitas yang dilakukan oleh konseli dalam kurun waktu seminggu. Sesi ini dilaksanakan pada hari Jum'at 3

Oktober 2025 Pukul 19.00-20.00, bertempat di area tempat kerja MR. Adapun hasil dari kegiatan ini Adalah kegiatan konseli dari Jum'at, Sabtu, senin, pada pukul 08.00 – 14.00 konseli bekerja kemudian dilanjut pukul 16.00 – 20.00 dilanjutkan dengan aktivitas kuliahnya. Di hari Minggu jadwal perkuliahan konseli dari pagi pukul 09.00 sampai dengan malam Pukul 18.30, kemudian malamnya dilanjutkan untuk mengerjakan tugas atau bersantai. Selanjutnya di hari Selasa dan Rabu, di pagi hari konseli beristirahat, mengerjakan tugas atau jalan-jalan, kemudian pada pukul 14.00 – 21.00 konseli harus kembali bekerja. Selanjutnya khusus di hari Kamis ia bekerja dari pukul 08.00 – 21.00. Konseli mengaku bahwa dalam 1 bulan ia hanya mendapatkan hari libur maksimal 2 kali. Berikut ini merupakan rangkuman kegiatan konseli dalam waktu 1 minggu

Tabel 4.1 Kegiatan Konseli

Hari	Kegiatan	Pukul
Senin	Bekerja	08.00 – 14.00
	Kuliah	16.00 – 20.00
Selasa	Bekerja	08.00 – 14.00
Rabu	Bekerja	08.00 – 14.00
Kamis	Bekerja	08.00 – 21.00
Jum'at	Bekerja	08.00 – 14.00
	Kuliah	16.00 – 20.00
Sabtu	Bekerja	08.00 – 14.00
	Kuliah	16.00 – 20.00
Minggu	Kuliah	09.00 – 18.30

Konseli mengaku mengalami kecemasan akademik ketika ia sedang mengerjakan tugas harian maupun ujian. Ia mengaku takut mendapatkan nilai yang tidak maksimal akibat kurangnya waktu untuk belajar. Konseli juga kerap merasakan panik ketika tugas-tugasnya menumpuk dan sudah dekat dengan *deadline* nya. Ia juga mengaku bahwa beberapa kali mengumpulkan tugas yang tidak sesuai dengan *deadline* nya. Ia juga mengaku sulit fokus ketika dosen menjelaskan materi, terutama saat pikirannya masih terbawa urusan pekerjaan.

Berdasarkan Lembar observasi perilaku kecemasan akademik pada *baseline* 1 sesi 1 mendapatkan skor 4 pada perilaku takut mendapatkan nilai rendah dalam ujian maupun tugas, juga mendapatkan skor 4 pada perilaku panik Ketika mendapatkan banyak tugas.

b. Sesi 2

Pada sesi kedua ini dilaksanakan pada tanggal Senin, 6 Oktober 2025 pada pukul 19.00 – 19.30 di rumah peneliti. Pada tahap ini peneliti memfokuskan untuk mengetahui penyebab konseli mengalami kecemasan akademik. Dalam hal ini faktor penyebab dibedakan menjadi 2, yakni faktor internal dan eksternal. Factor internal merupakan penyebab yang berasal dari diri konseli. Sedangkan fafctor eksternal merupakan penyebab dari luar diri konseli seperti teman konseli, keluarga konseli, lingkungan akademik konseli, serta lingkungan tempat kerja konseli.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan, faktor internal yang mempengaruhi kecemasan akademik terlihat cukup dominan. Konseli memiliki kecenderungan untuk merasa takut gagal dan sangat khawatir apabila hasil tugas atau ujiannya tidak sesuai dengan standar yang ditetapkan dosen. Ia mengungkapkan bahwa setiap kali mengetahui adanya ujian atau tugas, pikirannya langsung dipenuhi berbagai kemungkinan buruk seperti takut nilainya rendah, takut salah, atau takut tidak mampu memenuhi harapan orang

tuanya. Selain itu, konseli juga mengaku sering meragukan kemampuannya sendiri meskipun sebenarnya ia sudah berusaha belajar atau mengerjakan tugas. Rasa tidak percaya diri inilah yang kemudian memunculkan gejala ketegangan seperti susah tenang, sulit fokus, dan mudah merasa panik.

Sementara itu, faktor eksternal juga memiliki peran yang cukup besar terhadap munculnya kecemasan akademik. Tuntutan pekerjaan sering kali membuat konseli kelelahan secara fisik, dan kelelahan ini terbawa hingga waktu kuliah. Ketika tugas kuliah datang secara bersamaan, konseli merasa kewalahan karena harus membagi fokus antara pekerjaan, kuliah, dan tanggung jawab pribadinya. Konseli mengaku bahwa ia sering merasa takut tidak bisa mengikuti ritme teman-temannya karena merasa waktunya lebih terbatas dibanding mahasiswa lain yang tidak bekerja. Di sisi lain, dukungan keluarga memang ada, tetapi kondisi ekonomi keluarga yang sederhana membuat konseli merasa harus mempertahankan pekerjaannya untuk membantu dirinya sendiri, sehingga ia merasa tidak punya pilihan selain tetap bekerja meskipun kondisinya melelahkan. Kombinasi dari faktor-faktor eksternal ini menyebabkan konseli berada dalam situasi tertekan yang secara tidak langsung memperkuat kecemasan akademiknya.

Berdasarkan Lembar observasi indikator kecemasan akademik pada *baseline* 1 sesi 2 mendapatkan skor 4 pada perilaku takut mendapatkan nilai rendah dalam ujian maupun tugas, dan mendapatkan skor 4 pada perilaku panik Ketika mendapatkan banyak tugas.

c. Sesi 3

Pada sesi ketiga di *baseline* 1 ini dilakukan pada hari Kamis, 9 Oktober 2025 pada pukul 14.00 – 14.30 ditempat kerja konseli. Pada pertemuan sesi ini fokus pada identifikasi dampak dan perasaan konseli terhadap kecemasan akademik yang dialaminya.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang telah dilakukan, konseli mengaku bahwa dampak kecemasan akademik sangat terasa pada kemampuannya dalam berkonsentrasi. Ia mengatakan sering sulit fokus ketika mengerjakan tugas, terutama ketika memikirkan kemungkinan mendapat nilai rendah. Selain itu, kecemasan yang muncul juga membuat dirinya merasa cepat lelah, kurang bersemangat, dan mudah kehilangan motivasi dalam mengikuti perkuliahan. Konseli juga menyebut bahwa pikirannya sering tidak tenang dan dipenuhi berbagai kekhawatiran, sehingga mempengaruhi proses belajarnya.

Konseli sebenarnya telah menyadari bahwa dirinya mengalami kecemasan akademik sejak awal semester 2 perkuliahan, khususnya ketika ia harus menghadapi tugas-tugas berat atau ujian yang memiliki bobot nilai besar. Ia merasa bahwa rasa cemas tersebut muncul berulang-ulang dan semakin kuat seiring meningkatnya tekanan akademik dan pekerjaan. Meski demikian, ia belum mengetahui bagaimana cara mengatasi kecemasan tersebut dengan baik, sehingga perasaan tidak tenang itu terus muncul dan memengaruhi konsentrasi, motivasi, serta kondisi emosionalnya sehari-hari.

Konseli juga pernah bercerita bahwa suatu ketika, saat tugas dari beberapa mata kuliah datang bersamaan, ia merasa pikirannya campur aduk dan tidak mampu mengatur waktu dengan baik. Ia sempat menunda mengerjakan salah satu tugas bukan karena malas, tetapi karena merasa bingung dan takut tidak bisa menyelesaikannya dengan baik. Pengalaman-pengalaman tersebut membuat konseli semakin menyadari bahwa kecemasan akademik yang ia alami bukan hanya memengaruhi proses belajarnya, tetapi juga memengaruhi kondisi emosional dan kesehariannya.

Berdasarkan Lembar observasi indikator kecemasan akademik pada *baseline* 1 sesi 3 mendapatkan skor 4 pada perilaku takut mendapatkan nilai rendah dalam

ujian maupun tugas, dan mendapatkan skor 4 pada perilaku panik Ketika mendapatkan banyak tugas.

Berikut adalah rincian skor yang didapat dari hasil observasi konseli selama *baseline* 1 dalam bentuk tabel :

Tabel 4.2 Data Skor Keseluruhan Baseline 1

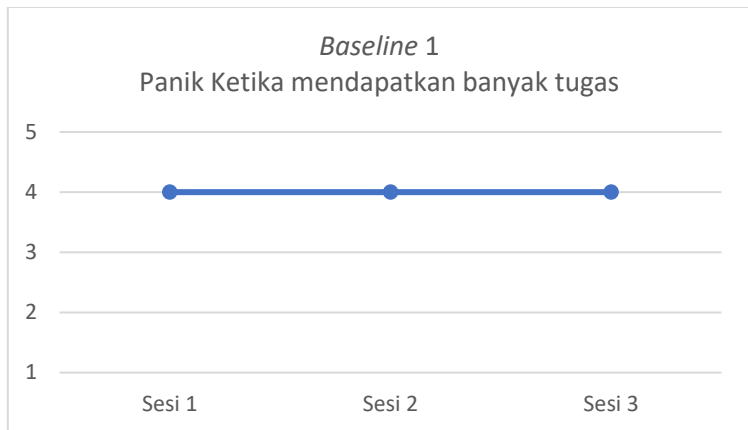
Fase	Sesi	Perilaku Target	
		Takut Mendapatkan Nilai Rendah dalam Ujian Maupun Tugas	Panik Ketika mendapatkan banyak tugas
<i>Baseline</i> 1	1	4	4
	2	4	4
	3	4	4

Dari data berbentuk table di atas, data dapat disajikan dalam bentuk grafik (Iline graph), sebagai berikut :

Grafik 4.1 Baseline 1 Perilaku Takut Mendapatkan Nilai Rendah dalam Ujian Maupun Tugas



Grafik 4.2 Baseline 1 Panik Ketika mendapatkan banyak tugas



2. Tahap Intervensi

Tahap intervensi ini merupakan suatu bagian inti dalam sebuah proses konseling, yang dimana mempunyai tujuan untuk membantu konseli memahami permasalahan yang dialaminya serta menemukan strategi penanganan yang tepat. tahap intervensi menjadi langkah penting karena berfungsi sebagai jembatan antara pemahaman masalah dan upaya menurunkan kecemasan akademik melalui pendekatan husnuzan. Pada tahap ini, konselor menggali kondisi konseli secara menyeluruh, menyusun rencana konseling, dan menetapkan langkah-langkah perubahan yang selaras dengan nilai-nilai Islam, terutama dalam membangun prasangka baik kepada Allah, diri sendiri, dan situasi akademik yang dihadapi. Dalam penelitian ini, proses intervensi mengikuti lima tahapan utama, yaitu: identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment, serta evaluasi dan follow up.

b. Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah adalah tahap awal dalam proses konseling untuk mengenali kondisi, keluhan, serta bentuk permasalahan yang dialami konseli. Tujuan identifikasi masalah adalah memperoleh pemahaman menyeluruh

mengenai gejala dan situasi yang memengaruhi kondisi konseli, sehingga konselor dapat menentukan arah konseling dengan tepat. Pada tahap identifikasi masalah, konselor berusaha memperoleh gambaran awal mengenai kondisi kecemasan akademik yang dialami konseli. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara selama tahap *baseline*, diketahui bahwa konseli mengalami kecemasan akademik yang ditunjukkan melalui dua bentuk utama, yaitu ketakutan berlebihan terhadap kemungkinan mendapatkan nilai rendah serta kepanikan ketika menerima banyak tugas kuliah. Konseli mengaku sering merasa tidak yakin dengan kemampuannya dalam memahami materi, sehingga setiap kali menghadapi ujian atau penilaian tugas, ia merasakan tekanan emosional yang kuat. Selain itu, sebagai mahasiswa karyawan yang harus membagi waktu antara pekerjaan dan kuliah, konseli mudah panik ketika tugas menumpuk, merasa kewalahan, dan kehilangan kemampuan untuk mengatur prioritas. Berdasarkan temuan tersebut, dapat diidentifikasi bahwa masalah utama konseli terletak pada pola pikir negatif, rendahnya keyakinan diri akademik, dan respons emosional yang tidak terkontrol terhadap tuntutan akademik.

b. Diagnosa

Pada tahap diagnosa ini bertujuan mengidentifikasi sumber utama masalah dan pola munculnya kecemasan. Pada tahap ini, konselor menentukan jenis masalah, penyebab, serta pola munculnya kecemasan akademik yang dialami konseli. Hasil analisis menunjukkan bahwa kecemasan akademik konseli termasuk dalam kategori kecemasan akademik situasional, yaitu kecemasan yang muncul ketika menghadapi tugas, ujian, atau tekanan akademik tertentu. Dua gejala dominan yang teridentifikasi adalah:

- 1) Ketakutan berlebihan akan nilai rendah, yang dipicu oleh tekanan internal berupa standar diri yang tinggi serta kekhawatiran mengecewakan keluarga.

- 2) Kepanikan ketika diberi banyak tugas, yang diperkuat oleh kondisi konseli sebagai mahasiswa karyawan sehingga waktu belajar terbatas dan sering kali tidak sejalan dengan beban akademik.

Faktor internal seperti pola pikir perfeksionis dan rasa tidak percaya diri, serta faktor eksternal seperti tekanan keluarga dan tuntutan akademik, turut memperkuat kecemasan tersebut. Dengan demikian, diagnosis masalah mengarah pada kecemasan akademik yang disebabkan oleh kombinasi antara tekanan peran, pola pikir negatif, dan kurangnya keterampilan regulasi emosi.

c. Prognosa

Tahap ini, konselor merumuskan hasil konseling jika intervensi dilakukan secara tepat dan konsisten. Berdasarkan kondisi konseli, kecemasan akademik yang dialami diperkirakan dapat berkurang secara signifikan apabila konseli mendapatkan pendampingan terstruktur melalui konseling Islam berbasis terapi husnuzan. Mengingat kecemasan yang muncul terutama bersumber dari pola pikir negatif, rendahnya keyakinan diri, serta ketegangan ketika menghadapi tugas dan ujian, terapi husnuzan diperkirakan mampu membantu konseli mengembangkan pola pikir positif, berprasangka baik kepada Allah dan diri sendiri, serta melihat situasi akademik dengan cara yang lebih rasional dan tenang. Dengan penerapan teknik husnuzan yang tepat dalam beberapa sesi treatment, konseli diperkirakan dapat meningkatkan kemampuan pengaturan emosi, mengurangi rasa takut terhadap penilaian akademik, serta lebih mampu menghadapi banyaknya tugas tanpa panik. Selain itu, perubahan positif juga diharapkan berdampak pada peningkatan kepercayaan diri, motivasi belajar, dan kestabilan emosi konseli dalam menjalani tanggung jawab sebagai mahasiswa sekaligus karyawan.

d. *Treatment/Terapi*

1) Sesi 1

Pada sesi ini dilaksanakan pada hari Jum'at, 24 Oktober 2025 pukul 18. 30 – 19. 30 WIB di rumah konselor. Fokus kegiatan konseling pada sesi 1 ini adalah membangun *rapport*, mengidentifikasi pikiran negatif penyebab kecemasan akademik, serta mulai mengarahkan konseli pada perubahan cara pandang melalui afirmasi positif berbasis nilai-nilai Islam. Adapun hasil dari pelaksanaan sesi 1 ini adalah sebagai berikut;

a) Orientasi & *Rapport*

Pada tahap awal sesi, diawali dengan membaca al-fatihah sebanyak 3 kali. Kemudian dilanjut konselor memulai membangun hubungan yang hangat dan nyaman dengan konseli. Proses ini dilakukan melalui percakapan ringan, sapaan yang ramah, dan pendekatan interpersonal yang membuat konseli merasa aman untuk bercerita.

Selanjutnya konselor menjelaskan secara sederhana dan mudah dipahami mengenai apa itu konseling Islam melalui pendekatan husnuzan, termasuk tujuan dasar, prinsip-prinsipnya. Konselor menekankan bahwa husnuzan bukan hanya “berpikir positif”, tetapi juga melatih diri untuk memandang situasi dengan keyakinan yang baik kepada Allah, diri sendiri, dan proses yang sedang dijalani.

b) Identifikasi Pikiran Negetif

konselor mengajak konseli mengeksplorasi pengalaman kecemasan akademiknya. Pada tahap ini, konseli diberi ruang seluas-luasnya untuk mengungkapkan apa yang ia rasakan. Konselor mendengarkan secara aktif, serta memberi beberapa pertanyaan yang membantu konseli menggali penyebab dan konteks emosional dari kecemasannya. Konselor menanyakan situasi apa yang paling sering

memicu kecemasan, kapan kecemasan itu muncul, dan apa saja pikiran yang terlintas saat itu. Konseli mulai menceritakan beberapa situasi yang menekan.

Konseli mengungkapkan ketika dosen memberi banyak tugas apalagi tugas yang lainnya sudah menumpuk ketika harus presentasi, ketika khawatir tidak bisa membagi waktu antara kuliah dan pekerjaan, hingga rasa takut jika tidak memenuhi ekspektasi keluarga. Konseli menyampaikan salah satu pikiran Subjek menyampaikan bahwa ketika memikirkan tugas yang menumpuk, ia cenderung merasa tidak sanggup untuk menyelesaikannya. Kondisi tersebut membuatnya sering mengalami keterlambatan dalam mengumpulkan tugas dan tidak mampu memenuhi batas waktu yang telah ditentukan.

c) Mengubah Cara Pandang

Setelah konselor memahami gambaran umum kecemasan akademik konseli, proses dilanjutkan dengan mengenalkan cara berpikir alternatif yang lebih sehat. Konselor menjelaskan bahwa pikiran negatif yang muncul saat menghadapi tugas atau ujian tidak selalu menggambarkan kenyataan, melainkan interpretasi yang muncul karena rasa cemas. Pada tahap ini, konselor mulai mengenalkan konsep *coping thought*, yaitu pikiran alternatif yang lebih rasional.

Konselor memberi beberapa contoh sederhana tentang bagaimana sebuah pikiran negatif dapat digantikan dengan pikiran yang lebih realistis. Konseli diajak memahami bahwa setiap situasi dapat dilihat dari sisi yang lebih optimis, misalnya meyakini bahwa usaha yang dilakukan selalu dihargai di sisi Allah atau

bahwa tugas yang sulit sekalipun bisa diselesaikan sedikit demi sedikit.

d) Latihan Afirmasi & *Self-Talk* Positif

Tahap selanjutnya yaitu melatih konseli untuk Latihan melakukan afirmasi. Konselor membantu konseli mengidentifikasi kalimat-kalimat negatif yang sering muncul, konseli mengungkapkan bahwa beberapa pikiran yang muncul Adalah “Takut nilai jelek,” “Nggak mungkin selesai,” atau “Aku pasti gagal,” lalu menggantinya dengan pikiran penguat. Proses ini dilakukan secara bertahap, dimulai dengan contoh dari konselor, kemudian diarahkan agar konseli mampu membuat sendiri bentuk pikiran penguat sesuai karakternya.

Sebelum itu konselor juga menuntun konseli untuk membaca QS. Ali ‘Imran: 139 secara bersama-sama

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ﴿١٣٩﴾

artinya “Janganlah kamu merasa lemah dan jangan pula bersedih hati, kamulah yang paling tinggi (derajatnya) jika kamu beriman.”⁶⁶

Setelah membaca surat tersebut konselor juga mengajak konseli memahami tafsir yang ada pada QS. Ali ‘Imran: 139, dalam tafsir tahlili dijelaskan bahwa Ayat ini menghendaki agar kaum Muslimin jangan bersifat lemah dan bersedih hati, meskipun mereka mengalami pukulan berat dan penderitaan yang cukup pahit dalam Perang Uhud, karena kalah atau menang dalam suatu peperangan adalah hal biasa yang termasuk dalam ketentuan Allah.

⁶⁶ Al-Qur'an (Ali 'Imran)139.

Yang demikian itu hendaklah dijadikan pelajaran. Kaum Muslimin dalam peperangan sebenarnya mempunyai mental yang kuat dan semangat yang tinggi serta lebih unggul jika mereka benar-benar beriman.

Konselor menjelaskan bahwa Ayat ini digunakan sebagai dasar spiritual bahwa konseli tidak perlu merendahkan dirinya dan tidak perlu merasa tak mampu, karena Allah sendiri memerintahkan hamba-Nya untuk tidak larut dalam kelemahan.. Konseli kemudian diminta mengubah pikiran otomatisnya. Contohnya: Pikiran awal: “Kayaknya aku nggak akan sanggup ngerjain tugas ini.” Pikiran alternatif: “Allah tidak ingin aku merasa lemah. Aku bisa belajar pelan-pelan dan tetap mampu menyelesaikan tugas ini.”

Latihan ini dilakukan secara perlahan agar konseli benar-benar memahami maknanya, bukan sekadar mengulang kalimat tanpa penghayatan. Setelah konseli mulai memahami konsep pikiran penguat, konselor memperkenalkan latihan-latihan sederhana untuk menumbuhkan sikap positif terhadap diri sendiri. Latihan ini berupa afirmasi diri, menuliskan kelebihan yang dimiliki, menceritakan pengalaman ketika berhasil menyelesaikan tugas sulit..

e) Evaluasi dan pemeliharaan

Pada tahap ini, konselor memberikan tugas sederhana. Penugasan mandiri ini membantu klien melanjutkan proses perubahan di luar sesi dan memastikan bahwa wawasan yang muncul tidak berhenti pada pemahaman, tetapi berlanjut menjadi kebiasaan. Selain itu, konselor dan klien menyepakati rencana sesi selanjutnya, termasuk fokus masalah dan

tujuan yang ingin dicapai, sehingga proses konseling tetap terarah, berkesinambungan, dan efektif.

Berdasarkan Lembar observasi perilaku kecemasan akademik pada tahap intervensi sesi 1 mendapatkan skor 4 pada perilaku takut mendapatkan nilai rendah dalam ujian maupun tugas, juga mendapatkan skor 3 pada perilaku panik Ketika mendapatkan banyak tugas.

2) sesi 2

Pada sesi ini dilaksanakan pada hari Jum'at, 31 Oktober 2025 pukul 15.00 – 16.00 WIB di rumah konselor. Fokus pada sesi 1 ini adalah Menggali dan menyadari pola kecemasan akademik melalui identifikasi pikiran negatif serta menumbuhkan husnuzan kepada Allah sebagai dasar perubahan cara berpikir. Adapun hasil dari pelaksanaan sesi 2 ini adalah sebagai berikut;

a) *Orientasi & Rapport*

Pada awal sesi kedua, konselor memulai dengan menanyakan kabar konseli, kedua orang tua konseli, pekerjaan, aktivitas perkuliahan berjalan. Setelah membangun suasana awal, konselor mengarahkan konseli untuk duduk dengan tenang dan berada dalam posisi yang paling nyaman. Selanjutnya konselor mengajak konseli untuk berdoa, seperti biasa membaca surat Al-fatihah sebanyak 3 kali. Pembacaan ini dimaksudkan sebagai bentuk permohonan agar sesi berjalan dengan lancar.

Selanjutnya, konselor kembali mengingatkan konseli tentang asas kerahasiaan dalam proses konseling. Konselor menjelaskan bahwa seluruh cerita, data pribadi, maupun perasaan yang konseli sampaikan selama sesi berlangsung akan tetap dijaga dan tidak

disebarluaskan kepada pihak mana pun tanpa persetujuan konseli. Penjelasan ini diberikan untuk memastikan konseli merasa aman dan bebas dalam mengungkapkan apa pun tanpa rasa takut.

b) Identifikasi Pikiran Negatif

Konselor kemudian mengajak konseli untuk menceritakan kembali bagaimana kecemasan akademiknya biasanya muncul. Konseli menjelaskan bahwa kecemasannya muncul ketika melihat tugas yang menumpuk atau ketika dosen mengumumkan jadwal ujian.

Konselor mendengarkan dan mengidentifikasi beberapa pola pikir yang muncul, seperti ketakutan berlebih dan pikiran bahwa dirinya tidak mampu. Konselor kemudian menunjukkan sebuah postingan instagram berupa kutipan potongan ayat QS. Al-Baqarah: 286 yang berbunyi:

UIN SUNAN AMPEL
SURABAYA
لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۚ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا
اَكْتَسَبَتْ

Artinya *"Allah tidak membebani seseorang, kecuali menurut kesanggupannya. Baginya ada sesuatu (pahala) dari (kebajikan) yang diusahakannya dan terhadapnya ada (pula) sesuatu (siksa) atas (kejahatan) yang diperbuatnya"*⁶⁷

Media yang ditunjukkan konselor berisi kutipan makna ayat Al-Qur'an yang menyampaikan bahwa *Allah tidak membebani seseorang melampaui kesanggupannya*. Setiap

⁶⁷ Al-Qur'an (Al-Baqarah) 286.

kebaikan yang diusahakan akan mendapatkan balasan, dan setiap kesalahan akan kembali kepada pelakunya. Pesan dalam media tersebut mengingatkan konseli bahwa beban akademik yang ia hadapi sesungguhnya masih berada dalam batas kemampuan yang Allah tetapkan untuknya.

Ketika melihat media tersebut, konseli tampak terdiam sejenak dan mengatakan bahwa ia merasa sedikit tenang karena merasa diingatkan bahwa Allah mengetahui batas kemampuannya. Konselor kemudian menyimpulkan bahwa pola cemas yang muncul berhubungan dengan pikiran negatif tentang nilai dan ketakutan mengecewakan keluarga.

c) Mengubah Cara Pandang

Pada tahap ini, konselor menanyakan kembali kepada konseli bagaimana perasaan dan pikirannya terhadap postingan instagram yang ditunjukkan sebelumnya. Konseli mengatakan bahwa media itu memberikan rasa lega karena mengingatkannya bahwa Allah tidak meminta kesempurnaan, tetapi meminta usaha.

Konselor kemudian menjelaskan bahwa kecemasan akademik yang dialami konseli masih bisa diatasi melalui perubahan cara berpikir. Konselor menekankan bahwa prasangka baik kepada Allah dan diri sendiri dapat menjadi *coping thought* untuk mengurangi kecemasan.

Konseli tampak mulai percaya diri dan mengatakan, "*Berarti sebenarnya saya masih bisa mengatasi ini, ya Kak?*"⁶⁸ Konselor

⁶⁸ Pernyataan konseli saat proses konseling yang dilaksanakan pada tanggal 31 Oktober 2025.

mengiyakan dan menjelaskan bahwa langkah pertama adalah menyadari bahwa ketakutan nilai rendah tidak selalu mencerminkan kenyataan. Pada tahap ini konseli terlihat lebih optimis dan mulai menerima ide bahwa pikirannya dapat diubah menuju arah yang lebih positif.

d) Latihan Afirmasi & *Self Talk* Positif

Konselor membantu konseli menyadari beberapa hal positif yang selama ini sudah ia lakukan, konselor menanyakan apa hal baik yang sudah kamu lakukan selama ini, konseli menjawab bahwa ia cukup pintar dalam membagi waktu antara kuliah dan pekerjaan, konsistensi hadir kuliah tepat waktu, dan penyelesaian beberapa tugas meskipun dalam keadaan lelah. Disisi lain, Konseli mengakui bahwa ia jarang menghargai progres kecil dirinya sendiri.

Melalui latihan ini, konseli mulai membangun keyakinan bahwa dirinya sebenarnya memiliki kemampuan. Konselor menjelaskan bahwa setiap usaha dan proses belajar adalah bagian dari ikhtiar yang bernilai di sisi Allah.

e) Evaluasi dan Pemeliharaan

Sebagai penugasan mandiri, konselor meminta konseli untuk menulis *jurnal monitoring* selama satu minggu. Konseli diminta mencatat: situasi apa saja yang memicu kecemasan, pikiran apa yang muncul, perasaan yang dirasakan, dan respon apa yang ia lakukan. Penugasan ini bertujuan agar konseli lebih peka terhadap pola kecemasan akademiknya, sehingga dapat dibahas dan diolah pada sesi selanjutnya. Konseli

menyetujui rencana pertemuan berikutnya dan tampak lebih tenang saat sesi diakhiri.

Berdasarkan Lembar observasi perilaku kecemasan akademik pada tahap intervensi sesi 2 mendapatkan skor 3 pada perilaku takut mendapatkan nilai rendah dalam ujian maupun tugas, juga mendapatkan skor 3 pada perilaku panik Ketika mendapatkan banyak tugas.

3) Sesi 3

Pada sesi ini dilaksanakan pada hari Rabu, 5 November 2025 pukul 17.00 – 18.00 WIB di rumah konselor. Pada sesi ini difokuskan terhadap Penguatan husnuzan melalui tawakal kepada Allah untuk menstabilkan kecemasan akademik, dengan menekankan kemampuan konseli dalam mengenali, menantang, dan mengganti pikiran negatif secara mandiri. Adapun hasil dari pelaksanaan sesi 3 ini adalah sebagai berikut;

a) Orientasi & *Rapport*

Pada awal sesi ketiga, konselor tetap menjaga hubungan yang baik dengan menanyakan kabar konseli, kedua orang tua konseli, pekerjaan, aktivitas perkuliahan berjalan. konselor mengarahkan konseli untuk duduk dengan tenang dan berada dalam posisi yang paling nyaman. Selanjutnya konselor mengajak konseli untuk berdoa, seperti biasa membaca surat Al-fatihah sebanyak 3 kali. Pembacaan ini dimaksudkan sebagai bentuk permohonan agar sesi berjalan dengan lancar, hati konseli menjadi lebih lapang, serta pikiran menjadi lebih jernih.

Selanjutnya, konselor kembali mengingatkan konseli tentang asas kerahasiaan dalam proses konseling. Konselor menjelaskan bahwa seluruh cerita, data pribadi, maupun perasaan yang konseli sampaikan selama sesi

berlangsung akan tetap dijaga dan tidak disebarluaskan kepada pihak mana pun tanpa persetujuan konseli. Penjelasan ini diberikan untuk memastikan konseli merasa aman dan bebas dalam mengungkapkan apa pun tanpa rasa takut.

b) Identifikasi pikiran negative

Konselor kemudian menanyakan tugas sesi sebelumnya, yaitu menuliskan pikiran-pikiran negatif yang muncul selama satu minggu. Konseli mengatakan bahwa ia masih sering memikirkan kemungkinan nilai buruk dan takut tidak bisa menyelesaikan tugas tepat waktu, namun sudah mulai mampu mengenali kapan pikiran negatif itu muncul.

Kemudian Konselor mengecek apakah ada perubahan selama seminggu ini, konseli menyebutkan bahwa ia sedikit lebih sadar ketika kecemasan muncul, meskipun belum sepenuhnya bisa mengontrolnya. Tahap ini membantu konselor mendapatkan gambaran perkembangan konseli dan memastikan apakah proses husnuzan mulai terbentuk.

c) mengubah cara pandang

Pada tahap ini, konselor membantu konseli mengubah pikiran negatif menjadi pikiran yang lebih positif dan realistis. Konselor menunjukkan satu per satu pikiran yang dicatat konseli, kemudian mengajak konseli mencari makna baru yang lebih menenangkan. Konselor menunjukkan salah satu potongan ayat Al-Qur'an yang relevan, yaitu terdapat pada QS. At-Thalaq: 3 yang berbunyi:

وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ ﴿٣﴾

Artinya “*Dan barang siapa bertawakal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupkan (keperluannya)*”⁶⁹

Konselor kemudian menjelaskan kepada konseli bahwa potongan ayat ini mengandung pesan bahwa setiap hamba yang berusaha dan menyerahkan hasilnya kepada Allah tidak akan dibiarkan sendirian dalam menghadapi urusannya.

Konselor menghubungkan ayat ini dengan kondisi konseli yang selama ini merasa takut tidak mampu menyelesaikan tugas, khawatir mendapat nilai rendah, dan cemas karena beban kuliah serta pekerjaan yang berjalan bersamaan. Konselor menjelaskan bahwa rasa takut tersebut muncul karena konseli terlalu fokus pada hal-hal yang belum terjadi, sementara ayat ini mengajarkan bahwa ketika seseorang sudah berusaha semampunya, Allah akan mencukupkan kebutuhan dan menyempurnakan hasil usahanya.

Konselor menekankan bahwa “dicukupkan oleh Allah” bukan berarti semua tugas menjadi mudah, tetapi bahwa Allah akan memberikan kekuatan, jalan keluar, dan kemampuan yang sesuai kapasitas hamba-Nya. Dengan memahami hal ini, konseli diharapkan dapat melihat tugas-tugas kuliah bukan sebagai beban yang melampaui kemampuannya, tetapi sebagai proses yang dapat ia jalani dengan tenang selama ia berusaha dan bertawakal. Penjelasan ini membuat konseli merasa lebih lega, karena ia menyadari bahwa kecemasannya selama ini lebih berasal dari

⁶⁹ Al-Qur'an (At-Thalaq) 3.

keraguannya pada diri sendiri, bukan karena benar-benar tidak mampu menghadapi tugas tersebut.

Melalui penguatan ayat dan hadis, konseli mulai melihat bahwa ketakutannya selama ini hanya berasal dari pikiran sendiri, bukan dari kenyataan yang pasti.

d) Latihan afirmasi & *self-talk* positif

Konselor meminta konseli membaca kembali daftar pikiran negatif yang telah ditulis, kemudian mengubahnya menjadi kalimat afirmasi positif. Konseli diminta mengulang afirmasi tersebut sebanyak tiga kali, didampingi konselor agar pelafalan dan keyakinannya semakin kuat.

Contoh afirmasi yang disusun konseli:

"Aku mampu menyelesaikan tugas sedikit demi sedikit."

"Allah selalu memberi jalan bagi hamba yang berusaha."

"Tidak semua pikiranku benar; aku tetap punya kemampuan."

Setelah latihan afirmasi, konselor mengingatkan bahwa setiap usaha harus disertai tawakal kepada Allah, sehingga pikiran positif tidak sekadar optimisme kosong, tetapi berdasar pada keyakinan spiritual. Pada tahap ini, konselor mengenalkan dzikir Hasballah *"Hasbunallah wa ni'mal wakiil"*

Artinya: *"Cukuplah Allah menjadi penolong kami, dan Allah adalah sebaik-baiknya pelindung."*

e) Evaluasi & pemeliharaan

Di akhir sesi, konselor mengevaluasi perubahan konseli selama latihan berlangsung. Sebagai bentuk pemeliharaan, konselor memberi tugas kepada konseli

untuk mempelajari lebih dalam tentang dzikir Hasballah serta mengamalkannya minimal 33 kali setiap hari. Tugas ini diberikan untuk menjaga kestabilan pikiran positif dan memperkuat husnuzan dalam kehidupan sehari-hari. Konseli menyetujui rencana ini dengan sungguh-sungguh dan sesi pun ditutup dengan do'a singkat.

Berdasarkan Lembar observasi perilaku kecemasan akademik pada tahap intervensi sesi 3 mendapatkan skor 3 pada perilaku takut mendapatkan nilai rendah dalam ujian maupun tugas, juga mendapatkan skor 2 pada perilaku panik Ketika mendapatkan banyak tugas.

4) Sesi 4

Pada sesi ini dilaksanakan pada hari Rabu, 12 November 2025 pukul 15.00 – 16.00 WIB di rumah konselor. Pada sesi ini difokuskan Menstabilkan husnuzan dengan menekankan penerimaan proses, mengurangi tuntutan perfeksionisme, dan memperkuat sikap lembut terhadap diri sendiri dalam menghadapi kecemasan akademik. Adapun hasil dari pelaksanaan sesi 4 ini adalah sebagai berikut;

a) Orientasi & *Rapport*

Pada awal sesi keempat, konselor tetap menjaga hubungan yang baik dengan menanyakan kabar konseli, kedua orang tua konseli, pekerjaan, aktivitas perkuliahan berjalan. konselor mengarahkan konseli untuk duduk dengan tenang dan berada dalam posisi yang paling nyaman. Selanjutnya konselor mengajak konseli untuk berdoa, seperti biasa membaca surat Al-fatihah sebanyak 3 kali. Pembacaan ini dimaksudkan sebagai bentuk permohonan agar sesi berjalan dengan lancar,

hati konseli menjadi lebih lapang, serta pikiran menjadi lebih jernih.

Selanjutnya, konselor kembali mengingatkan konseli tentang asas kerahasiaan dalam proses konseling. Konselor menjelaskan bahwa seluruh cerita, data pribadi, maupun perasaan yang konseli sampaikan selama sesi berlangsung akan tetap dijaga dan tidak disebarluaskan kepada pihak mana pun tanpa persetujuan konseli. Penjelasan ini diberikan untuk memastikan konseli merasa aman dan bebas dalam mengungkapkan apa pun tanpa rasa takut.

b) Identifikasi pikiran negatif

Pada tahap ini, konselor menanyakan kembali tugas minggu sebelumnya, yaitu mempelajari dan membaca dzikir Hasballah sebanyak 33 kali setiap hari. Konseli menjelaskan bahwa ia sudah berusaha menjalankannya meskipun beberapa kali masih terlewat.

Konselor kemudian menggali apakah ada perubahan yang dirasakan konseli, terutama terkait masalah yang selama ini menjadi beban utama, yaitu ketakutannya terhadap nilai akademik, perasaan tidak mampu menyelesaikan tugas yang menumpuk, serta kekhawatiran jika ia tidak dapat membagi waktu antara kuliah dan pekerjaan. Konseli juga mengakui bahwa ia masih sering memunculkan pikiran negatif terhadap dirinya sendiri, seperti merasa pasti gagal atau tidak sanggup menyelesaikan tugas, yang selama ini membuatnya semakin tertekan. Ia juga merasa takut mengecewakan orang tuanya, sehingga tekanan akademik terasa lebih berat.

Ketika mendengar penjelasan konseli, konselor mengajak konseli untuk melihat bahwa perubahan tidak perlu terjadi secara sempurna dan cepat. Konseli diajak untuk belajar bertahap, tidak menuntut diri untuk langsung bebas dari kecemasan, dan lebih fokus pada proses daripada memikirkan hasil yang belum terjadi. Konselor menguatkan pemahaman ini dengan menyampaikan QS. Az-Zalzalah ayat 7–8 yang berbunyi :

فَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرَهُ
وَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ شَرًّا يَرَهُ

Artinya *"Maka barangsiapa mengerjakan kebaikan seberat zarah, niscaya dia akan melihat (balasan)nya. Dan barangsiapa mengerjakan kejahatan seberat zarah, niscaya dia akan melihat (balasan)nya."*⁷⁰

Ayat ini menjelaskan bahwa setiap usaha, bahkan yang kecil sekalipun, tetap bernilai di sisi Allah. Ayat ini dijelaskan sebagai pengingat bahwa konseli tidak harus menjadi sempurna, cukup terus berusaha dengan sungguh-sungguh.

Pada akhir tahap ini, konselor membantu konseli membedakan antara rasa takut yang wajar dialami setiap manusia dan su'udzan yang berlebihan, yaitu ketika pikiran negatif menjadi terlalu dominan dan tidak sesuai kenyataan. Konseli mulai menyadari bahwa masalah terbesarnya bukan hanya tugas yang banyak, tetapi cara pandanganya yang selama ini terlalu keras terhadap dirinya sendiri

⁷⁰ Al-Qur'an (At-Thalaq) 7-8.

c) mengubah cara pandang

Setelah pola cemas kembali dipetakan, konselor mengarahkan konseli untuk mengidentifikasi proses yang perlu dilakukan ke depan dengan sikap husnuzan. Konseli diminta mengingat satu pengalaman positif yang pernah ia lakukan sebelumnya, misalnya ketika ia berhasil menyelesaikan tugas walaupun awalnya ia merasa takut. Konselor menghubungkan pengalaman itu dengan konsep husnuzan bahwa keberhasilan kecil tersebut menunjukkan bahwa Allah memberi kemampuan sesuai kapasitas hamba-Nya.

Dalam proses diskusi, konselor kembali membimbing konseli membedakan antara ketakutan normal dan su'udzan yang tidak proporsional. Konseli mulai menyadari bahwa selama ini ia sering berasumsi bahwa ia pasti gagal, padahal faktanya ia sudah beberapa kali berhasil menyelesaikan tugas tepat waktu. Dengan penguatan ini, konseli mampu menyimpulkan bahwa setiap tugas bukanlah ancaman, tetapi bisa menjadi ladang pahala ketika ia menjalaninya dengan ikhlas dan usaha yang sungguh-sungguh.

d) Latihan afirmasi & *self-talk* positif

Setelah konseli mendapat cara pandang baru, konselor meminta konseli membuat afirmasi dan *self-talk* positif yang berfokus pada tujuan jangka panjangnya. Konseli diminta menyusun langkah-langkah yang akan ia lakukan tanpa terpaku pada ketakutan, tetapi pada proses realistis yang bisa ia jalani. Contoh afirmasi yang muncul dalam sesi: “Aku menjalani proses ini untuk masa depanku.” “Setiap langkah kecilku adalah usaha yang Allah lihat.”

“Aku tidak harus sempurna, cukup berusaha semampuku.”

Konselor membimbing konseli mengulang afirmasi tersebut sebanyak tiga kali dengan suara yang lebih yakin. Konselor kemudian memberikan penguatan spiritual bahwa usaha harus dibarengi dengan tawakal, yaitu menyerahkan hasil kepada Allah sambil terus berhusnuzan terhadap setiap proses. Konseli tampak lebih mantap setelah konselor menegaskan bahwa Allah akan membantu setiap hamba yang berusaha dan tidak putus asa.

e) Evaluasi & pemeliharaan

Di akhir sesi, konselor mengevaluasi perkembangan konseli. Konseli mengakui bahwa ia mulai bisa melihat tugas-tugas akademik dari sudut pandang yang berbeda, meski rasa takut masih ada. Konselor kemudian memberikan tugas baru, yaitu fokus pada tujuannya sendiri dengan mencatat langkah-langkah kecil yang akan dilakukan hingga sesi berikutnya. Minggu depan, konselor dan konseli akan bersama-sama mengevaluasi sejauh mana perubahan pola pikir yang telah terjadi. Konseli tampak lebih percaya diri dan berharap sesi berikutnya dapat membantunya semakin stabil dalam mengelola kecemasan akademik.

Berdasarkan Lembar observasi perilaku kecemasan akademik pada tahap intervensi sesi 4 mendapatkan skor 3 pada perilaku takut mendapatkan nilai rendah dalam ujian maupun tugas, juga mendapatkan skor 3 pada perilaku panik Ketika mendapatkan banyak tugas.

5) Sesi 5

Pada sesi ini dilaksanakan pada hari Rabu 19 November 2025 pukul 14.30 – 15.30 WIB di rumah konselor. Fokus pada kegiatan konseling ini adalah Pemantapan perubahan cara pandang (husnuzan), penguatan tawakal, serta pemeliharaan kestabilan kecemasan akademik agar konseli mampu mengelola kecemasan secara mandiri. Adapun hasil dari pelaksanaan sesi 5 ini adalah sebagai berikut;

a) *Orientasi & Rapport*

Pada awal sesi, konselor tetap menjaga hubungan yang baik dengan menanyakan kabar konseli, kedua orang tua konseli, pekerjaan, aktivitas perkuliahan berjalan. konselor mengarahkan konseli untuk duduk dengan tenang dan berada dalam posisi yang paling nyaman. Selanjutnya konselor mengajak konseli untuk berdoa, seperti biasa membaca surat Al-fatihah sebanyak 3 kali. Pembacaan ini dimaksudkan sebagai bentuk permohonan agar sesi berjalan dengan lancar, hati konseli menjadi lebih lapang, serta pikiran menjadi lebih jernih.

Selanjutnya, konselor kembali mengingatkan konseli tentang asas kerahasiaan dalam proses konseling. Konselor menjelaskan bahwa seluruh cerita, data pribadi, maupun perasaan yang konseli sampaikan selama sesi berlangsung akan tetap dijaga dan tidak disebarluaskan kepada pihak mana pun tanpa persetujuan konseli. Penjelasan ini diberikan untuk memastikan konseli merasa aman dan bebas dalam mengungkapkan apa pun tanpa rasa takut.

b) Identifikasi pikiran negatif

Selanjutnya pada tahap identifikasi konselor menanyakan bagaimana perkembangan kecemasan akademik yang selama ini dialami

konseli. Konseli menyampaikan bahwa akhir-akhir ini ia mulai merasa lebih mampu mengontrol pikirannya. Ia tidak lagi mudah panik saat memikirkan tugas, dan lebih fokus pada tujuan akhirnya daripada terus-menerus memikirkan kemungkinan buruk. Konseli mengatakan, *“Bener ya mbak, ternyata selama ini usaha sekecil apa pun yang aku lakuin pasti ada hasilnya. Dari situ aku jadi nggak terlalu mikirin hasilnya. Yang aku pikirin cuma berusaha semaksimal mungkin. Ternyata Allah kasih aku ujian, dan aku bisa melalui semuanya. Sejak aku tawakal, alhamdulillah aku nggak terlalu cemas soal hasilku nanti.”* Konselor menguatkan pernyataan ini dengan menjelaskan bahwa pepatah “hasil tidak akan mengkhianati usaha” sejalan dengan ajaran Islam tentang nilai setiap ikhtiar.

Konselor juga meminta konseli untuk mengkaji kembali tafsir surat yang pernah dipelajari, sebagai pengingat bahwa Allah menghargai setiap usaha hamba-Nya. Konselor menambahkan bahwa sebagai manusia, tugas kita adalah menentukan tujuan, berusaha mencapainya, dan menyerahkan hasilnya kepada Allah tanpa harus merisaukan hal-hal yang belum terjadi.

c) mengubah cara pandang

Setelah konseli menunjukkan pemahaman yang semakin matang, konselor mengajak konseli untuk menggali kembali apa yang biasanya memicu kecemasan akademik. Konseli menjelaskan bahwa ia masih terkadang panik saat mendapat banyak tugas sekaligus dan merasa takut mendapatkan nilai jelek ketika ujian tiba. Konselor menjelaskan bahwa perasaan tersebut adalah bagian dari fitrah

manusia, dan bukan sesuatu yang salah. Untuk memperkuat pemahaman ini, konselor membacakan

QS. Al-Insyirah ayat 5 yang berbunyi:

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٥﴾

Artinya “*Karena sesungguhnya beserta kesulitan itu ada kemudahan*”⁷¹

sehingga konseli dapat melihat bahwa setiap kesulitan dalam kuliah selalu diikuti jalan keluar. Konselor kemudian menegaskan bahwa konseli telah menunjukkan perkembangan yang baik, karena sebagian pola pikir negatifnya sudah berhasil diubah menjadi cara pandang yang lebih optimis dan berhusnuzan.

d) Latihan afirmasi & *self-talk* positif

Pada tahap latihan, konselor kembali mengarahkan konseli untuk mengucapkan afirmasi positif dan *self-talk* yang sebelumnya telah dirumuskan. Konseli diajak mengulang kalimat-kalimat penguat tersebut beberapa kali sambil menyadari maknanya, seperti menghargai kemampuan diri, berusaha tanpa takut hasil, dan selalu berhusnuzan kepada Allah, diri sendiri, serta orang lain. Konselor juga membekali konseli dengan cara menghadapi kecemasan jika suatu saat muncul kembali, yaitu segera mengganti pikiran negatif dengan afirmasi positif yang sudah dibuat, mengingat tujuan besarnya, serta memperkuat hati melalui dzikir dan doa. Latihan ini

⁷¹ Al-Qur'an 94 (Al-Insyirah) 5.

membantu konseli mempertahankan kestabilan emosinya dan menjaga pola pikir yang lebih sehat.

e) Evaluasi dan pemeliharaan

Menjelang akhir sesi, konselor mengevaluasi perubahan yang telah dialami konseli selama proses terapi husnuzan ini. Konseli mengaku merasa lebih ringan, lebih tenang, dan tidak sebesar dulu dalam menghadapi tugas atau ujian. Untuk memelihara perkembangan positif ini, konselor memberikan tugas berupa membiasakan diri mensyukuri pencapaian apa pun yang ia dapatkan, sekecil apa pun, serta terus berikhtiar dan bertawakal kepada Allah di setiap proses akademiknya. Konseli menerima tugas tersebut dengan penuh kesadaran dan merasa lebih siap menghadapi tantangan akademik ke depan.

Berdasarkan Lembar observasi perilaku kecemasan akademik pada tahap intervensi sesi 5 mendapatkan skor 3 pada perilaku takut mendapatkan nilai rendah dalam ujian maupun tugas, juga mendapatkan skor 3 pada perilaku panik Ketika mendapatkan banyak tugas.

Berikut adalah rincian skor yang didapat dari hasil observasi konseli selama intervensi dalam bentuk tabel:

Tabel 4.3 Data Skor Keseluruhan Intervensi

Fase	Sesi	Perilaku Target	
		Takut Mendapatkan Nilai Rendah dalam Ujian	Panik Ketika mendapatkan banyak tugas

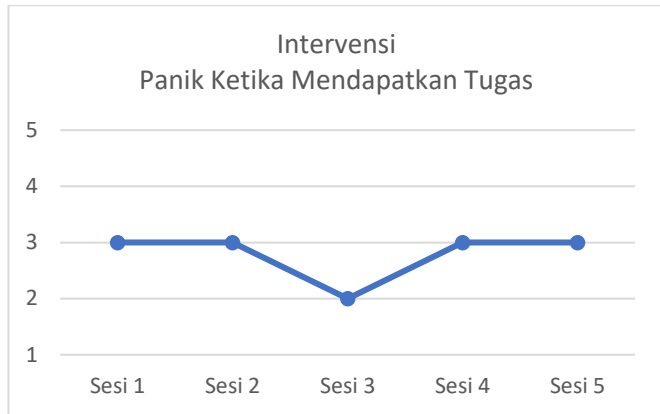
		Maupun Tugas	
<i>Intervensi</i>	1	4	3
	2	3	3
	3	3	2
	4	3	3
	5	3	3

Dari data berbentuk tabel di atas, data dapat disajikan dalam bentuk grafik (*line graph*), sebagai berikut;

Grafik 4.3 Intervensi Perilaku Takut Mendapatkan Nilai Rendah dalam Ujian Maupun Tugas



Grafik 4.4 Baseline 1 Panik Ketika mendapatkan banyak tugas



e. Evaluasi dan *Follow Up*

Pada tahapan terakhir setelah melaksanakan treatment. Konselor menanyakan bagaimana keadaan konseli sebagai bentuk evaluasi langsung terhadap perubahan yang telah dirasakan. Konseli menyampaikan bahwa kecemasan akademiknya kini jauh lebih terkendali dan ia merasa lebih mampu memandang tugas serta ujian dengan tenang. Konseli juga mengaku lebih fokus pada proses dan upaya yang ia lakukan, bukan lagi terjebak pada ketakutan terhadap hasil. Ia menuturkan bahwa praktik husnuzan, afirmasi positif, serta kebiasaan bertawakal membantu dirinya merasa lebih ringan, lebih yakin, dan lebih dekat dengan Allah. Mendengar perkembangan tersebut, konselor memberikan apresiasi serta menguatkan konseli agar tetap mempertahankan kebiasaan baik yang telah dibangun selama proses konseling berlangsung, sehingga perubahan positif yang diperoleh dapat terus terpelihara dalam jangka panjang.

3. Tahap *Baseline 2*

Tahap terakhir dari penelitian ini adalah *Baseline 2*. pada tahap ini, konseli sudah tidak diberikan intervensi. Akan tetapi pada tahap ini peneliti mencari tau apakah ada pengaruh dari proses intervensi yang dilakukan sebelumnya. *Baseline 2* dilakukan dalam 3 sesi guna melihat konsistensi perubahan

emosi, perilaku, pola pikir, dan aspek spritual konseli setelah tidak lagi memperoleh pendampingan langsung dari konselor. Berikut ini hasil dari obeservasi dan wawancara *Baseliene 2*

a. Sesi 1

Pada sesi pertama ini dilakukan hari Selasa tanggal 25 November 2025 pukul 16.00 – 16.30 di rumah konseli. Tujuan dalam sesi 1 ini adalah untuk mengetahui kondisi awal konseli setelah diberikan intervensi terapi husnuzan, khususnya terkait perubahan kecemasan akademik, pola pikir, serta kemampuan konseli dalam mengelola aktivitas perkuliahan dan pekerjaan sehari-hari.

Pada sesi pertama ini konselor menanyakan perihal keadaan konseli akhir-akhir ini, kemudian konseli mengungkapkan bahwa kondisinya baik-baik saja ia juga mengaku bahwa kini lebih fokus untuk mengerjakan tugas-tugas yang sudah diberikan tanpa terlalu memikirkan nilai akhirnya. Ia juga mempunyai keinginan untuk lebih aktif di organisasi agar ia bisa *sharing-sharing* dengan teman-temannya agar ia tidak merasa sendiri lagi. Ia juga mengaku sudah menemukan solusi kalau ia merasa lelah, ia tidak akan pulang melainkan menginap di rumah temannya.

Konseli juga melaporkan bahwa kini kehidupan sehari-harinya terasa lebih ringan dibandingkan sebelumnya. Ia menjalani rutinitas kuliah dan bekerja seperti biasa, namun tidak lagi merasakan beban mental yang berlebihan saat memikirkan tugas dan ujian. Konseli mengatakan bahwa kini ia lebih mampu mengatur jadwal belajarnya secara terstruktur dan tidak mudah panik meskipun ada tugas yang harus segera diselesaikan.

Berdasarkan lembar observasi perilaku kecemasan akademik pada tahap *Baseline 2* sesi 1 mendapatkan skor 2 pada perilaku Takut Mendapatkan Nilai Rendah dalam Ujian Maupun Tugas dan juga mendapatkan skor 2 pada perilaku Panik Ketika mendapatkan banyak tugas

b. Sesi 2

Pada sesi kedua ini dilakukan hari Jum'at tanggal 28 November 2025 pukul 15.00 – 15.30 di rumah konselor. Tujuan sesi kedua adalah untuk mengevaluasi kestabilan emosi konseli dalam menghadapi beban akademik yang meningkat serta melihat konsistensi penerapan afirmasi positif dan fokus pada usaha dibandingkan ketakutan terhadap hasil.

Konselor memulai sesi ini dengan menanyai konseli apakah hari ini ada tugas banyak. Konseli menjawab bahwa hari ini ia memiliki tugas yang lumayan banyak, sambil memperlihatkan perkembangan yang makin stabil, konseli mengaku bahwa meskipun tugasnya lumayan banyak ia tidak merasa tertekan. Akan tetapi ia langsung berusaha mulai mengerjakan secara bertahap.

Konseli juga mengaku bahwa ia masih menerapkan afirmasi positif yang telah diajarkan pada sesi sebelumnya. Insetitas kecemasan akademiknya semakin menurun karena ia kini mulai fokus pada usaha, bukan ketakutan akan hasilnya. Konselor juga melihat bahwa konseli tampak lebih percaya diri saat bercerita, menandakan adanya peningkatan regulasi emosi dan pemahaman diri yang lebih baik.

Berdasarkan lembar observasi perilaku kecemasan akademik pada tahap *Baseline 2* sesi 2 mendapatkan skor 2 pada perilaku Takut Mendapatkan Nilai Rendah dalam Ujian Maupun Tugas dan juga mendapatkan skor 2 pada perilaku Panik Ketika mendapatkan banyak tugas

c. Sesi 3

Pada sesi pertama ini dilakukan hari Selasa tanggal 2 Desember 2025 pukul 16.00 – 16.30 di rumah konseli. Tujuan sesi ketiga adalah untuk memastikan keberlanjutan perubahan positif pada konseli, baik secara kognitif, emosional, maupun spiritual, serta melihat apakah penurunan kecemasan akademik dapat bertahan setelah intervensi dihentikan.

Pada sesi baseline ketiga, konselor melihat bahwa perubahan konseli semakin mantap dan konsisten. Konseli menyampaikan bahwa ia tidak lagi merasakan kecemasan akademik seperti sebelum terapi dimulai. Ia mengaku lebih siap menghadapi ujian maupun tugas besar, serta tidak lagi terjebak dalam pola pikir negatif

Dalam kesehariannya, konseli lebih menikmati proses belajar dan merasa lebih produktif karena ia tidak lagi menunda pekerjaan. Dari sisi spiritual, konseli tetap mempertahankan rutinitas dzikir Hasballah setiap malam dan mengatakan bahwa kebiasaan ini membantu menjaga ketenangan hatinya. Ia juga lebih sering mengingat prinsip tawakal dan husnuzan saat menghadapi kesulitan. Secara keseluruhan, sesi baseline ketiga menunjukkan bahwa perubahan konseli bertahan secara kuat meski intervensi telah dihentikan, dan kecemasan akademiknya mengalami penurunan yang signifikan.

Berdasarkan lembar observasi perilaku kecemasan akademik pada tahap *Baseline 2* sesi 3 mendapatkan skor 2 pada perilaku Takut Mendapatkan Nilai Rendah dalam Ujian Maupun Tugas dan juga mendapatkan skor 2 pada perilaku Panik Ketika mendapatkan banyak tugas

Berikut ini merupakan rincian yang didapat dari hasil observasi konseli selama *Baseline 2* dalam bentuk tabel

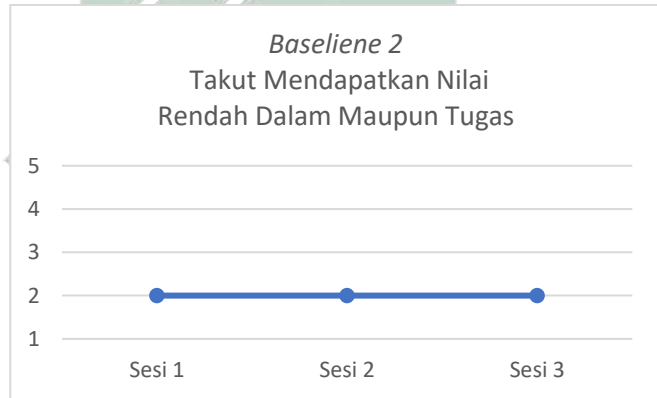
Tabel 4.4 Data Skor Keseluruhan Baseline 2

Fase	Sesi	Perilaku Target	
		Takut Mendapatkan Nilai Rendah dalam Ujian Maupun Tugas	Panik Ketika mendapatkan banyak tugas
<i>Baseline 2</i>	1	2	2
	2	2	2

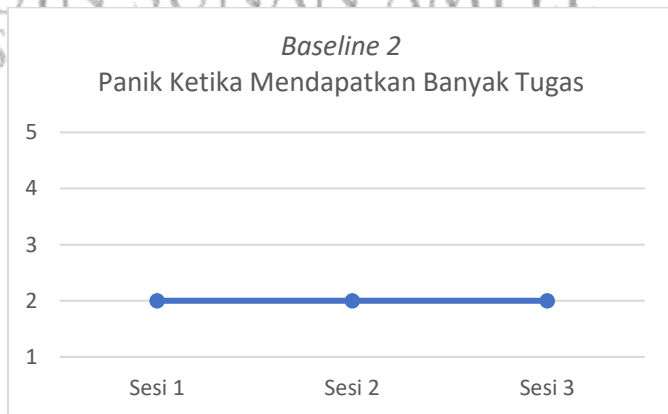
	3	2	2
--	---	---	---

Dari data berbentuk tabel di atas, data dapat disajikan dalam bentuk grafik (*line graph*), sebagai berikut;

Grafik 4.5 Baseliene 2 Takut Mendapatkan Nilai Rendah Dalam Maupun Tugas



Grafik 4.6 Baseline 2 Panik Ketika Mendapatkan Banyak Tugas



Hasil data perubahan perilaku takut mendapat nilai rendah dalam ujian maupun tugas dan panik ketika mendapatkan banyak tugas pada fase *baseline 1* (A1) Intervensi (B) dan *Baseline 2* (A2) dapat dipaparkan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 4.5 Skor Perilaku Takut Mendapatkan Nilai Rendah dalam Ujian maupun Tugas

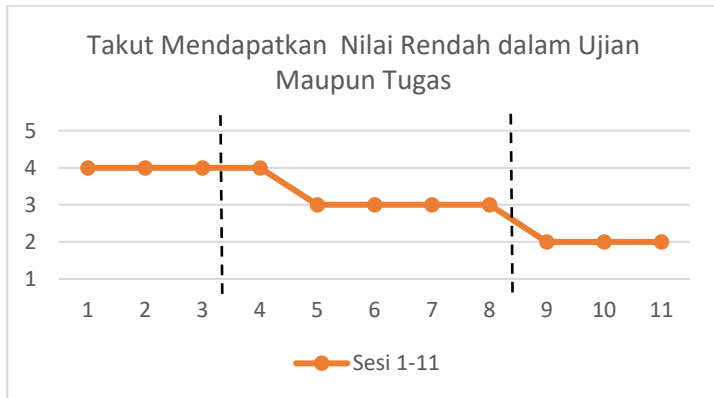
Skor Perilaku Takut Mendapatkan Nilai Rendah dalam Ujian maupun Tugas			
Sesi	<i>Baseline 1</i> (A2)	Intervensi (B)	<i>Baseline 2</i> (A2)
1	4	4	2
2	4	3	2
3	4	3	2
4		3	
5		3	

Tabel 4.6 Skor Perilaku Panik Ketika Mendapatkan Banyak Tugas

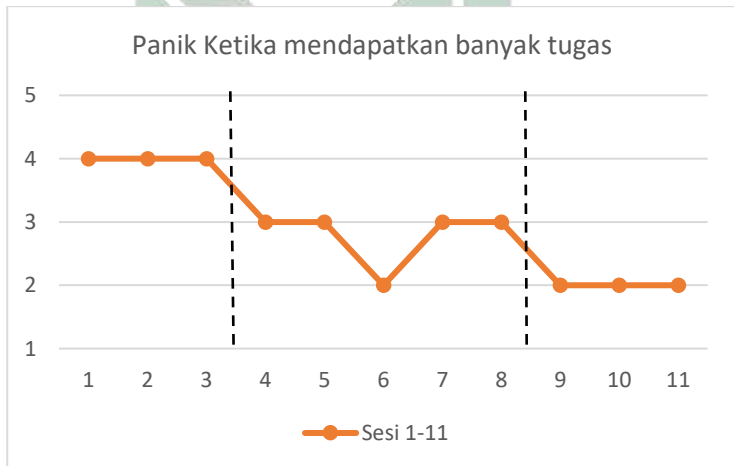
Skor Perilaku Panik Ketika Mendapatkan Banyak Tugas			
Sesi	<i>Baseline 1</i> (A2)	Intervensi (B)	<i>Baseline 2</i> (A2)
1	4	3	2
2	4	3	2
3	4	2	2
4		3	
5		3	

Berdasarkan tabel di atas, terjadi penurunan angka perilaku pada fase *Baseline 1*, Intervensi, dan juga *Baseline 2* oleh konseli. Berikut adalah perubahan perilaku konseli yang dikonversikan dalam bentuk grafik dari fase *Baseline 1*, Intervensi, juga *Baseline 2*:

Grafik 4.7 Perubahan Perilaku Takut Mendapatkan Nilai Rendah Dalam Menghadapi Ujian maupun Tugas



Grafik 4.8 Perubahan Perilaku Panik Ketika Mendapatkan Banyak Tugas



C. Analisis Data

Analisis visual grafik dipergunakan dalam menyajikan data antar kondisi dan dalam kondisi yang dianalisis dari fase *baseline* 1, intervensi, dan *baseline* 2. Berikut pemaparannya:

1. Analisis Dalam Kondisi

Analisis ini bermaksud untuk menganalisa adanya perubahan data dalam kondisi tertentu. Terdapat 6 komponen yang perlu dianalisis dengan tujuan untuk memastikan kondisi:⁷²

a. Panjang Kondisi

Panjang kondisi menunjukkan lama sesi yang dilakukan pada setiap fase.⁷³ Pada grafik 4.7 dan 4.8. terdapat 3 fase dalam penelitian ini, yakni fase baseline 1 yang dilakukan dengan 3 sesi pertemuan, fase intervensi dengan 5 sesi pertemuan, serta fase baseline 2 dengan 3 sesi pertemuan.

b. Kecenderungan Arah

Kecenderungan arah pada grafik berguna untuk mengetahui gambaran perilaku subjek penelitian. Hal ini dapat dilakukan dengan *split middle*. Terdapat tiga macam kecenderungan arah pada suatu grafik, yakni meningkat, mendatar, dan menurun.⁷⁴ Berikut pemapurannya

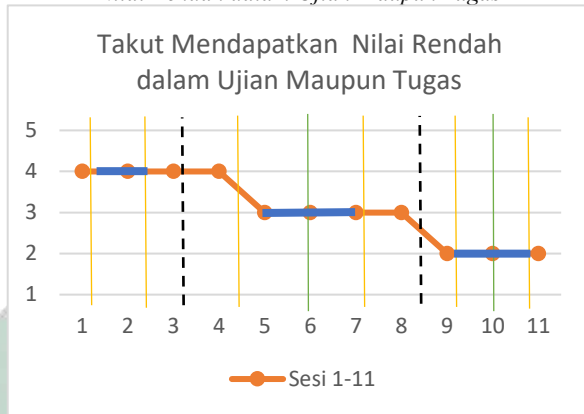
UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

⁷² and Hideo Nakata Juang Sunanto, Koji Takeuchi, *Pengantar Penelitian Dengan Subyek Tinggal Pendidikan Dengan Subjek Tunggal* (Bandung: Cricet: Universitas Tsukuba, 2005), hlm 96.

⁷³ Indra, *Single Subject Research (Teori Dan Implementasinya: Suatu Pengantar)*, n.d., hlm 32.

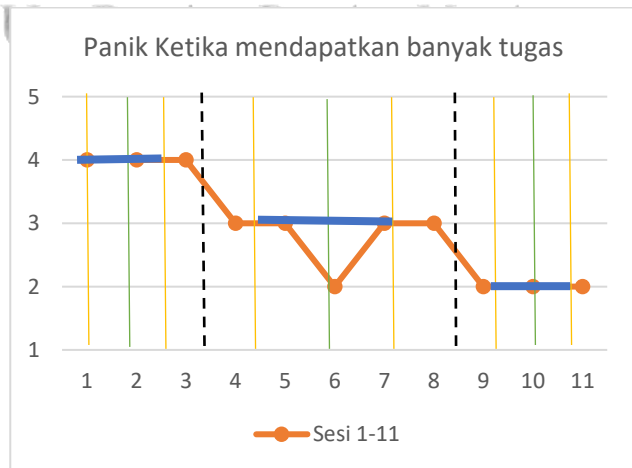
⁷⁴ and Nakata Sunanto, Takeuchi, *Pengantar Penelitian Dengan Subyek Tinggal Pendidikan Dengan Subjek Tunggal.*, n.d., hlm 95.

Grafik 4.9 Kecenderungan Arah Perilaku Takut Mendapatkan Nilai Rendah dalam Ujian Maupun Tugas



Berdasarkan hasil dari garis yang berwarna biru, menunjukkan bahwa kecenderungan arah perilaku takut mendapatkan nilai rendah dalam ujian maupun tugas pada fase *Baseliene 1*, Intervensi, serta *Baseline 2* adalah mendatar.

Grafik 4.10 Kecenderungan Stabilita Perilaku Takut Mendapatkan Nilai Rendah dalam Ujian Maupun Tugas



Berdasarkan hasil dari garis yang berwarna biru, menunjukkan bahwa kecenderungan arah perilaku Panik Ketika mendapatkan banyak tugas pada fase *Baseliene 1*, Intervensi dan *Baseline 2* adalah mendatar⁷⁵

c. Kecenderungan Stabilitas

Kriteria stabilitas yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada batas toleransi sebesar 15% pada setiap fase, baik fase baseline 1, intervensi, maupun baseline 2. Suatu data dikatakan stabil apabila sekitar 80%–90% titik data berada dalam rentang 15% di atas maupun di bawah nilai rata-rata (mean). Dengan demikian, semakin banyak data yang berada dalam batas tersebut, semakin stabil kondisi yang diamati. Adapun rincian perhitungannya dapat dijelaskan sebagai berikut:

$$\begin{array}{ll} t = \text{rentang stabilitas} & N = \text{total skor} \\ u = \text{skor tertinggi} & n = \text{total sesi} \\ k = \text{kriteria stabilitas} & ba = \text{batas atas} \\ m = \text{mean} & bb = \text{batas bawah} \end{array}$$

1) Perilaku takut mendapatkan nilai rendah dalam ujian maupun tugas

a) *Baseline 1*

Rentang Stabilitas	Mean Level
$t = u \times k$	$m = N/n$
$= 4 \times 0.15$	$= 12/3$
$= 0,6$	$= 4$

Batas Atas

Batas Bawah

⁷⁵ Sunanto, Takeuchi, hlm 94.

$$\begin{aligned}
 Ba &= m + 0,5(t) \\
 &= 4 + 0,3 \\
 &= 4,3
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 bb &= m - 0.5(t) \\
 &= 4 - 0,3 \\
 &= 3,7
 \end{aligned}$$

b) Intervensi
Rentang Stabilitas

$$\begin{aligned}
 t &= u \times k \\
 &= 4 \times 0,15 \\
 &= 0,6
 \end{aligned}$$

Mean Level

$$\begin{aligned}
 m &= N/n \\
 &= 16/5 \\
 &= 3,2
 \end{aligned}$$

Batas Atas

$$\begin{aligned}
 Ba &= m + 0,5(t) \\
 &= 3,2 + 0,3 \\
 &= 3,5
 \end{aligned}$$

Batas Bawah

$$\begin{aligned}
 bb &= m - 0.5(t) \\
 &= 3,2 - 0,3 \\
 &= 2,9
 \end{aligned}$$

c) Baseline 2
Rentang Stabilitas

$$\begin{aligned}
 t &= u \times k \\
 &= 2 \times 0,15 \\
 &= 0,3
 \end{aligned}$$

Mean Level

$$\begin{aligned}
 m &= N/n \\
 &= 6/3 \\
 &= 2
 \end{aligned}$$

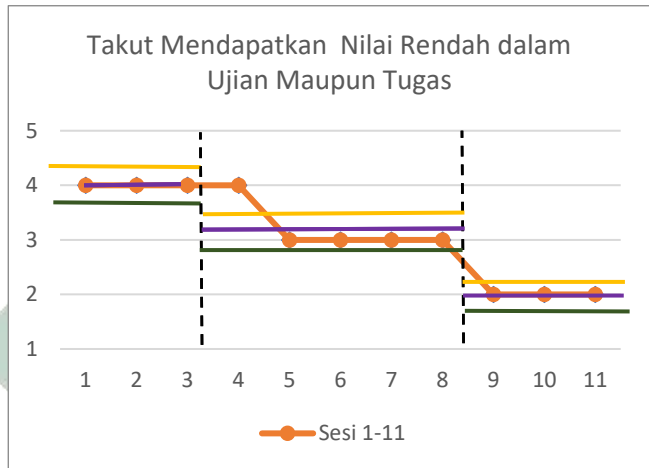
Batas Atas

$$\begin{aligned}
 Ba &= m + 0,5(t) \\
 &= 2 + 0,15 \\
 &= 2,15
 \end{aligned}$$

Batas Bawah

$$\begin{aligned}
 bb &= m - 0.5(t) \\
 &= 2 - 0,15 \\
 &= 1,85
 \end{aligned}$$

Grafik 4.11 Kecenderungan Stabilitas Perilaku Takut Mendapatkan Nilai Rendah dalam Ujian Maupun Tugas



Tabel 4.7 Data Presentase Stabilitas Perilaku Takut Mendapatkan Nilai Rendah dalam Ujian Maupun Tugas

Fase	Banyak data poin dalam rentang	Banyak data poin	Presentase stabilitas
Baseline 1	3	3	100%
Intervensi	4	5	80%
Baseline 2	3	3	100%

2) Perilaku panik ketika mendapatkan banyak tugas

a) Baseline 1

Rentang Stabilitas

$$\begin{aligned}
 t &= u \times k \\
 &= 4 \times 0,15 \\
 &= 0,6
 \end{aligned}$$

Mean Level

$$\begin{aligned}
 m &= N/n \\
 &= 12/3 \\
 &= 4
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 &\text{Batas Atas} \\
 &Ba = m + 0,5(t) \\
 &= 4 + 0,3 \\
 &= 4,3
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 &\text{Batas Bawah} \\
 &bb = m - 0,5(t) \\
 &= 4 - 0,3 \\
 &= 3,7
 \end{aligned}$$

b) Intervensi
Rentang Stabilitas

$$\begin{aligned}
 t &= u \times k \\
 &= 3 \times 0,15 \\
 &= 0,45
 \end{aligned}$$

Mean Level

$$\begin{aligned}
 m &= N/n \\
 &= 14/5 \\
 &= 2,8
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 &\text{Batas Atas} \\
 &Ba = m + 0,5(t) \\
 &= 2,8 + 0,22 \\
 &= 3,02
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 &\text{Batas Bawah} \\
 &bb = m - 0,5(t) \\
 &= 2,8 - 0,22 \\
 &= 2,58
 \end{aligned}$$

c) Baseline 2
Rentang Stabilitas

$$\begin{aligned}
 t &= u \times k \\
 &= 2 \times 0,15 \\
 &= 0,3
 \end{aligned}$$

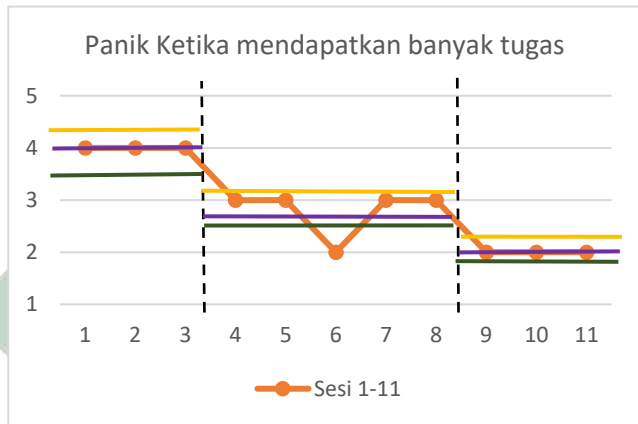
Mean Level

$$\begin{aligned}
 m &= N/n \\
 &= 6/3 \\
 &= 2
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 &\text{Batas Atas} \\
 &Ba = m + 0,5(t) \\
 &= 2 + 0,15 \\
 &= 2,15
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 &\text{Batas Bawah} \\
 &bb = m - 0,5(t) \\
 &= 2 - 0,15 \\
 &= 1,85
 \end{aligned}$$

Grafik 4.12 Kecenderungan Stabilitas Perilaku Panik Ketika Mendapatkan banyak tugas



Tabel 4.8 Data Presentase Stabilitas Panik Ketika Mendapatkan banyak tugas

Fase	Banyak data poin dalam rentang	Banyak data poin	Presentase stabilitas
<i>Baseline 1</i>	3	3	100%
Intervensi	4	5	80%
<i>Baseline 2</i>	3	3	100%

d. Jejak Data atau Kecenderungan Data

Kecenderungan jejak pada perilaku takut mendapatkan nilai rendah dalam ujian maupun tugas pada fase *Baseline 1*, intervensi, *Baseline 2* menunjukkan arah tren mendatar yang Dimana menunjukkan tidak ada perubahan pada diri konseli. Akan tetapi terdapat penurunan skor pada *Baseline*

1, Intervensi, *Baseliene* 2 yang artinya menunjukkan bahwa perilaku takut mendapatkan nilai rendah dalam ujian maupun tugas yang dialami oleh konseli menurun.

Sedangkan kecenderungan jejak pada perilaku Panik Ketika Mendapatkan banyak tugas pada fase *Baseline* 1, Intervensi dan *Baseline* 2 menunjukkan arah trend mendatar yang artinya tidak ada perubahan Akan tetapi terdapat penurunan skor pada *Baseline* 1, Intervensi, *Baseliene* 2 yang artinya menunjukkan bahwa perilaku Panik Ketika Mendapatkan banyak tugas yang dialami oleh konseli menurun.

e. Level Stabilitas dan Rentang

Level tingkat stabilitas dilakukan dengan menganalisis kecenderungan stabilitas data pada setiap fase. Rentang stabilitas diperoleh dengan melihat skor terendah hingga tertinggi dalam masing-masing fase. Hasil Tingkat stabilitas beserta rentangnya disajikan pada tabel berikut :

Tabel 4.9 Data Level Stabilitas Perilaku Takut Mendapatkan Nilai Rendah dalam Ujian maupun Tugas

Kondisi	<i>Baseline</i> 1	Intervensi	<i>Baseline</i> 2
Level Stabilitas	Stabil	Stabil	Stabil
Rentang	4	4-3	2

Tabel 4.10 Data Level Stabilitas Panik Ketika Mendapatkan banyak tugas

Kondisi	<i>Baseline</i> 1	Intervensi	<i>Baseline</i> 2
Level Stabilitas	Stabil	Stabil	Stabil

Rentang	4	3-2	2
---------	---	-----	---

f. Perubahan Level

Pada perhitungan level ini dapat dilakukan dengan cara mengurangi data skor pertama dan data skor terakhir. Hal ini ditunjukkan dengan symbol (+) untuk peningkatan, simbol (-) untuk penurunan, dan simbol (=) untuk kondisi yang tidak mengalami perubahan, hasil perhitungan level tersebut dapat dilihat pada tabel berikut ;

Tabel 4.11 Data Level perubahan Perilaku Takut Mendapatkan Nilai Rendah dalam Ujian Maupun Tugas

Kondisi	Baseline 1	Intervensi	Baseline 2
Level Perubahan	4-4 (=)	4-3 (+1)	2-2 (=)

Tabel 4.12 Data Level perubahan Perilaku Takut Mendapatkan Nilai Rendah dalam Ujian Maupun Tugas

Kondisi	Baseline 1	Intervensi	Baseline 2
Level Perubahan	<u>4-4</u> (=)	<u>3-3</u> (=)	<u>2-2</u> (=)

Hasil analisis data visual dalam kondisi dapat disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut ;

Tabel 4.13 Analisis Visual dalam Kondisi Perilaku Takut Mendapatkan Nilai Rendah dalam Ujian Maupun Tugas

Kondisi	Baseline 1	Intervensi	Baseline 2
Panjang Kondisi	3	5	3
Kecenderungan Arah	— (=)	— (=)	— (=)

Kecenderungan Stabilitas	Stabil (100%)	Stabil (80%)	Stabil (100%)
Kecenderungan Jejak	(=)	(=)	(=)
Level Stabilitas dan Rentang	Stabil 4	Stabil 4-3	Stabil 2
Level Perubahan	4-4 (=)	4-3 (+1)	2-2 (=)

Tabel 4.14 Analisis Visual dalam Kondisi Perilaku Panik Ketika Mendapatkan banyak tugas

Kondisi	<i>Baseline 1</i>	Intervensi	<i>Baseline 2</i>
Level Perubahan	3	5	3
Kecenderungan Arah	(=)	(=)	(=)
Kecenderungan Stabilitas	Stabil (100%)	Stabil (80%)	Stabil (100%)
Kecenderungan Jejak	(=)	(=)	(=)
Level Stabilitas dan Rentang	Stabil 4	Stabil 3-2	Stabil 2
Level Perubahan	<u>4-4</u> (=)	<u>3-3</u> (=)	<u>2-2</u> (=)

2. Analisis Antar Kondisi

Dalam Analisis Antar Kondisi terdapat 5 komponen yang akan dipaparkan, komponen-komponen tersebut meliputi ;

a. Jumlah Variabel yang Diubah

Adapun variabel yang berusaha untuk diubah dalam fase *Baseline 1* ke Intervensi Adalah perilaku Kecemasan Akademik. Dengan demikian, kumlah variabel yang ingin dirubah berjumlah 1

b. Perubahan Kecenderungan Arah

Kecenderungan arah pada perilaku takut mendapatkan nilai rendah dalam ujian maupun tugas pada fase *Baseline 1*, intervensi, *Baseline 2* menunjukkan arah tren mendatar.

Sedangkan kecenderungan jejak pada perilaku Panik Ketika Mendapatkan banyak tugas pada fase *Baseline 1*, Intervensi dan *Baseline 2* menunjukkan arah trend mendatar.

c. Perubahan Stabilitas

Perubahan stabilitas merujuk pada kecenderungan stabilitas yang terlihat pada analisis data dalam kondisi di setiap fase, yakni *Baseline 1*, Intervensi, dan *Baseline 2*.⁷⁶ Berdasarkan hasil analisis dalam kondisi, perubahan kecenderungan stabilitas tersebut dapat diamati melalui tabel berikut :

Tabel 4.15 Data Kecenderungan Stabilitas Perilaku Takut Mendapatkan Nilai Rendah dalam Ujian maupun Tugas

Perbandingan Kondisi	A1 → B	B → A2
Perubahan Kecenderungan Stabilitas	Stabil ke Stabil	Stabil ke Stabil

Tabel 4.16 Data Kecenderungan Stabilitas Perilaku Panik Ketika Mendapatkan banyak tugas

Perbandingan Kondisi	A1 → B	B → A2
Perubahan Kecenderungan Stabilitas	Stabil ke Stabil	Stabil ke Stabil

⁷⁶ Sunanto, Takeuchi, hlm 115.

d. Perubahan Level

Perubahan level ditentukan dengan membandingkan skor sesi terakhir pada fase *Baseline* 1 dengan skor awal dan akhir pada fase intervensi. Hal ini ditunjukkan dengan symbol (+) untuk peningkatan, simbol (-) untuk penurunan, dan simbol (=) untuk kondisi yang tidak mengalami perubahan, hasil perhitungan level tersebut dapat dilihat pada tabel berikut ;

Tabel 4.17 Data Perubahan Level Perilaku Takut Mendapatkan Nilai Rendah dalam Ujian Maupun Tugas

Perbandingan Kondisi	A1 → B	B → A2
Perubahan Level	4-4 (=)	3-2 (+1)

Tabel 4.18 Data Perubahan Level Perilaku Panik Ketika Mendapatkan banyak tugas

Perbandingan Kondisi	A1 → B	B → A2
Perubahan Level	4-3 (+1)	3-2 (+1)

e. Data Overlap

Perhitungan overlap data dapat dilakukan dengan membandingkan antara fase *baseline* dan intervensi, dapat ditempuh melalui beberapa Langkah sebagai berikut : ⁷⁷

- 1) Melihat kembali batas atas dan batas bawah fase *baseline* (A)

⁷⁷ Indra, *Single Subject Research (Teori Dan Implementasinya: Suatu Pengantar)*, hlm 38.

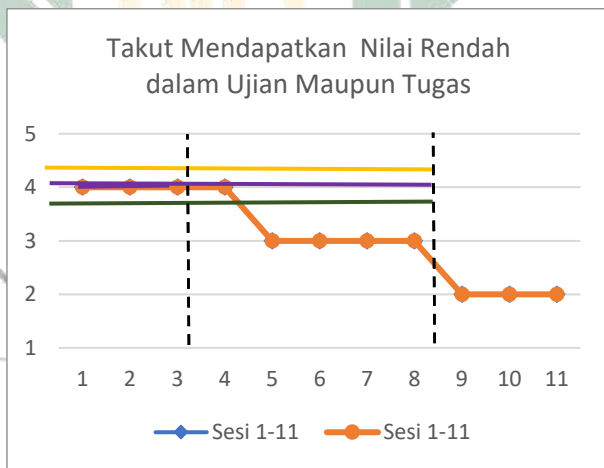
2) Menghitung banyaknya data poin fase intervensi (B) yang masuk pada rentang fase *baseline* (A)

3) Menghitung overlap dengan rumus :

$$V = \frac{e}{b} \times 100\%$$

Berikut Adalah pemaparan overlap dalam bentuk grafik dan tabel :

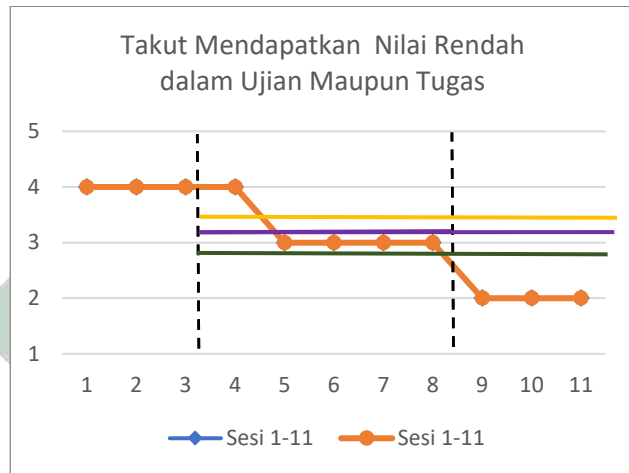
Grafik 4.13 Presentase Baseline 1 Ke Intervensi Perilaku Takut Mendapatkan Nilai Rendah dalam Ujian Maupun Tugas



Tabel 4.19 Presentase Overlap Baseline 1 ke Intervensi Perilaku Takut Mendapatkan Nilai Rendah dalam Ujian Maupun Tugas

Data yang Tumpang Tindih	Jumlah Data Tahap Intervensi	Presentase
1	5	20%

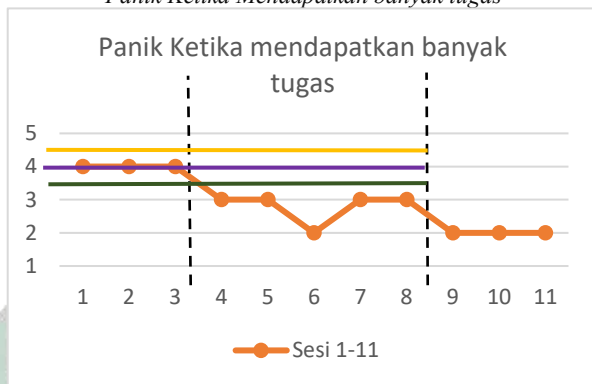
*Grafik 4.14 Presentase Intervensi ke Baseline 2
Perilaku Takut Mendapatkan Nilai Rendah dalam Ujian
Maupun Tugas*



*Tabel 4.20 Presentase Overlap Intervensi ke baseline 2
Perilaku Takut Mendapatkan Nilai Rendah dalam Ujian
Maupun Tugas*

Data yang Tumpang Tindih	Jumlah Data Tahap Intervensi	Presentase
0	5	0%

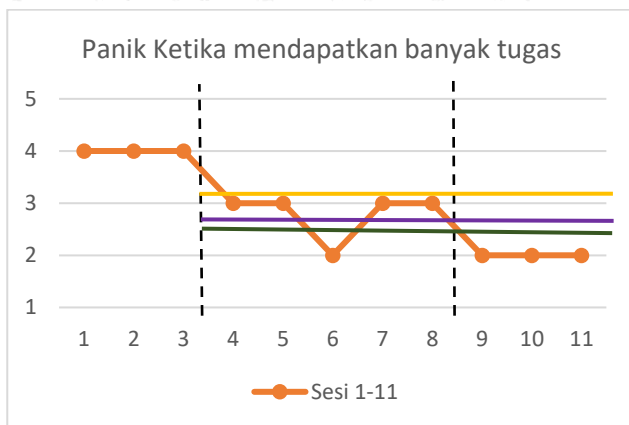
Grafik 4.15 Presentase Baseline 1 ke Intervensi Perilaku Panik Ketika Mendapatkan banyak tugas



Tabel 4.21 Presentase Overlap Baseline 1 ke Intervensi Perilaku Panik Ketika Mendapatkan banyak tugas

Data yang Tumpang Tindih	Jumlah Data Tahap Intervensi	Presentase
0	5	0%

Grafik 4.16 Presentase Intervensi ke Baseline 2 Perilaku Panik Ketika Mendapatkan banyak tugas



*Tabel 4.22 Presentase Overlap Intervensi ke Baseline 2
Perilaku Panik Ketika Mendapatkan banyak tugas*

Data yang Tumpang Tindih	Jumlah Data Tahap Intervensi	Presentase
0	5	0%

Hasil analisis visual antar kondisi setiap fase dapat dilihat dalam tabel berikut ;

Tabel 4.23 Analisis Visual Antar Kondisi Perilaku Takut Mendapatkan Nilai Rendah dalam Ujian Maupun Tugas

Perbandingan Kondisi	A1 → B	B → A2
Jumlah Variabel yang Diubah	1	1
Perubahan Kecenderungan Arah	— — (=) (=)	— — (=) (=)
Perubahan Kecenderungan Stabilitas	Stabil ke Stabil	Stabil ke Stabil
Perubahan Level	4-4 (=)	3-2 (+1)
Presentase Overlap	20%	0%

Tabel 4.24 Analisis Visual Antar Kondisi Perilaku Panik Ketika Mendapatkan banyak tugas

Perbandingan Kondisi	A1 → B	B → A2
Jumlah Variabel yang Diubah	1	1

Perubahan Kecenderungan Arah	— — (=) (=)	— — (=) (=)
Perubahan Kecenderungan Stabilitas	Stabil ke Stabil	Stabil ke Stabil
Perubahan Level	4-3 (+1)	3-2 (+1)
Presentase Overlap	0%	0%

Berdasarkan hasil analisis visual antar kondisi, diperoleh persentase overlap yang berada dalam rentang 0% hingga 20%. Persentase overlap yang rendah menunjukkan bahwa intervensi memiliki pengaruh yang kuat terhadap perubahan perilaku subjek. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa konseling Islam melalui terapi husnuzan memberikan dampak yang signifikan dalam menurunkan kecemasan akademik pada seorang mahasiswa karyawan di Gresik.

D. Uji Hipotesis

Uji Hipotesis dalam penelitian *Single Subject Research* (SSR) dilakukan dengan meninjau perubahan perilaku subjek melalui analisis visual grafik. Uji hipotesis berfungsi untuk mengetahui apakah intervensi berupa Konseling Islam Melalui Terapi Husnuzan memberikan pengaruh terhadap Penurunan Kecemasan Akademik pada konseli.

Untuk menguji hipotesis, dilakukan pengamatan berdasarkan grafik pada 3 fase, yaitu *Baseline 1*, *Intervensi*, dan *Baseline 2*. Dengan memperhatikan beberapa indikator visual, yaitu kecenderungan arah (trend), perubahan level, stabilitas data, dan presentase overlap antar kondisi. Berdasarkan hasil analisis visual, diketahui bahwa Terjadi penurunan skor kecemasan akademik secara konsisten sejak

fase intervensi hingga baseline 2, ditunjukkan oleh grafik dengan kecenderungan menurun yang stabil dan tetap rendah pada fase akhir. Perubahan level antara *baseline* 1 ke intervensi, serta intervensi ke *baseline* 2, menunjukkan selisih yang signifikan sehingga memperlihatkan adanya perubahan perilaku setelah pemberian perlakuan. Stabilitas data juga meningkat, terlihat dari berkurangnya fluktuasi pada baseline 2. Selain itu, persentase overlap antar kondisi yang rendah, yaitu 0%–20%, menegaskan bahwa sebagian besar data intervensi dan baseline 2 berada di luar rentang baseline 1, sehingga semakin memperkuat bahwa intervensi memberikan pengaruh yang bermakna.

Dengan demikian Hipotesis kerja (H_a) yang berbunyi Terdapat pengaruh konseling Islam melalui husnuzan terhadap penurunan kecemasan Akademik mahasiswa di Gresik Diterima sedangkan Hipotesis Nihil (H_o) yang berbunyi Tidak terdapat pengaruh konseling Islam melalui husnuzan terhadap penurunan kecemasan Akademik mahasiswa di Gresik Ditolak.

E. Pembahasan Hasil Penelitian

1. Prespektif Teoritis

Pada penelitian ini memiliki suatu tujuan yaitu untuk mengetahui adanya pengaruh konseling Islam melalui Terapi Husnuzan Terhadap penurunan kecemasan akademik. Pengumpulan data dilakukan oleh peneliti sebanyak 11 kali sesi pertemuan, meliputi 3 sesi fase *baseline* 1, 5 sesi Intervensi, 3 sesi *baseline* 2. penelitian ini dilakukan sejak tanggal 3 Oktober 2025 sampai 2 Desember 2025.

Selanjutnya, berdasarkan analisis data yang telah dilakukan oleh peneliti terdapat penurunan perilaku kecemasan akademik oleh konseli. Adanya perubahan level dari tiap skor perilaku sebelum dan sesudah diberinya intervensi yang juga menandakan adanya penurunan tingkat kecemasan akademik oleh konseli. Kecemasan akademik merupakan suatu kondisi emosional yang ditandai dengan perasaan takut, panik berlebihan,

tegang yang berkaitan dengan tuntutan dan aktivitas akademi lainnya. Kecemasan ini muncul karena pikiran negatif mengenai kemampuan diri, ketakutan gagal, kekhawatiran tidak memenuhi standar. Kecemasan akademik dapat mempengaruhi konsentrasi, motivasi belajar, kualitas tidur, hingga performa akademik apabila tidak ditangani dengan baik.

Terapi husnuzan merupakan salah satu terapi dalam konseling Islam yang berfokus pada upaya menumbuhkan prasangka baik kepada Allah, diri sendiri, serta lingkungan sekitar. Terapi ini menekankan pada perubahan pola pikir negatif menjadi pola pikir positif yang dilandasi dengan nilai-nilai spiritual. Melalui husnuzan, konseli diajak untuk melihat setiap peristiwa dengan penuh keyakinan bahwa Allah memberikan ujian sesuai dengan kemampuan hamba-Nya.

Konseling Islam melalui Terapi Husnuzan adalah suatu Upaya pemberian bantuan pada individu untuk mengatasi permasalahan psikologis, emosional, maupun spiritual dengan menanamkan sikap prasangka baik kepada Allah, diri sendiri, maupun lingkungan sekitarnya. Pendekatan ini mengarahkan konseli untuk mengganti pola pikir yang menimbulkan kecemasan akademik menjadi pola pikir yang lebih positif, realistis, dan selaras dengan ajaran agama Islam.

2. Perspektif Ke-Islaman

Melalui hasil analisis visual grafik dapat dilihat bahwa konseling Islam melalui terapi husnuzan mampu menurunkan kecemasan akademik pada seorang mahasiswa karyawan.

Dalam proses intervensi, konseli diajak untuk memahami bahwa Allah tidak membebani seseorang di luar kemampuan hamba-Nya. Pemahaman ini menjadi fondasi spiritual yang kuat dalam menurunkan kecemasan akademik, karena konseli menyadari bahwa kesulitan belajar, tugas, dan ujian merupakan bagian dari ujian kehidupan yang berada dalam batas kemampuannya.

Terapi husnuzan juga sejalan dengan perintah Allah dalam QS. Ali 'Imran: 139 yang berbunyi

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ﴿١٣٩﴾

Artinya “*Janganlah kamu (merasa) lemah dan jangan (pula) bersedih hati, padahal kamu paling tinggi (derajatnya) jika kamu orang-orang mukmin.*”⁷⁸

Dalam tafsir Al-Madinah Al-Munawwarah dijelaskan bahwa, Allah menghibur para sahabat atas luka dan kematian yang mereka dapatkan di parang Uhud: “Janganlah kalian bersikap lemah dalam memerangi musuh kalian, dan merasa ragu terhadap janji Allah untuk menolong agama-Nya meski kalian dikalahkan, dan janganlah meratapi apa yang telah menimpa kalian, kalian akan mengalahkan mereka jika kalian beriman kepada Rasulullah atas janjinya kepada kalian.”⁷⁹

Ayat ini menegaskan agar umat Muslim tidak bersikap lemah dan tidak bersedih hati. Ayat ini menjadi penegasan bahwa ketakutan konseli terhadap tugas, nilai rendah, dan tekanan akademik bukan sesuatu yang harus menguasai dirinya. Dengan menjadikan ayat tersebut sebagai landasan spiritual, konseli lebih percaya pada kemampuan dirinya bahwa selama ia beriman, berusaha, dan bertawakal, Allah akan memudahkan urusannya. Di sinilah unsur kognitif dan spiritual bertemu: perubahan pikiran diperkuat oleh keyakinan agama.

Selain itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa konseli mengalami peningkatan kemampuan regulasi emosi setelah menerapkan dzikir Hasballah dan latihan

⁷⁸ Al-Qur'an (Ali 'Imran) 139

⁷⁹ Tafsir Al-Madinah Al-Munawwarah / Markaz Ta'dzhim al-Qur'an di bawah pengawasan Syaikh Prof. Dr. Imad Zuhair Hafidz, professor fakultas al-Qur'an Univ Islam Madinah

afirmasi positif Islami. Praktik ini sesuai dengan ajaran Rasulullah SAW yang menganjurkan umatnya untuk berdzikir ketika menghadapi kesulitan, juga dijelaskan dalam QS. Ar-Ra'd: 28. yang berbunyi

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ
الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

Artinya ” (Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.”⁸⁰

Dalam tafsir Tafsir Al-Mukhtashar makna dari ayat ini adalah, Orang-orang yang Allah beri petunjuk adalah orang-orang yang beriman, hati mereka merasa tenang dengan mengingat Allah, bertasbih dan bertahmid kepada Allah, membaca dan mendengar Kitab-Nya, ingatlah bahwa ketenangan hati diwujudkan dengan mengingat Allah, sudah selayaknya ia demikian.⁸¹

Dengan demikian, ketenangan emosional yang muncul pada konseli bukan hanya perubahan psikologis, tetapi juga bentuk ketenangan batin yang diberikan Allah melalui dzikir dan kedekatan spiritual.

Dari sisi pendekatan konseling Islam, terapi husnuzan mampu menanamkan tauhid, ikhtiar, dan tawakal. Konseli belajar berikhtiar secara maksimal dalam mengerjakan tugas dan mengatur waktu, tetapi tetap menyerahkan hasil akhir kepada Allah. Paradigma ini mengurangi tekanan internal yang sebelumnya muncul dari perfeksionisme dan ketakutan akan hasil. Dengan adanya tawakal, kecemasan akademik menurun karena konseli tidak lagi memikirkan kemungkinan gagal, tetapi

⁸⁰ Al-Qur'an (Ar-Ra'd) 28.

⁸¹ Tafsir Al-Mukhtashar / Markaz Tafsir Riyadh, di bawah pengawasan Syaikh Dr. Shalih bin Abdullah bin Humaid, Imam Masjidil Haram

fokus pada proses serta yakin pertolongan Allah akan datang sesuai janji-Nya

Secara keseluruhan, terapi husnuzan tidak hanya menurunkan kecemasan akademik secara psikologis, tetapi juga memperkuat aspek spiritual konseli. Pola pikir yang berubah, ketenangan emosional yang meningkat, serta kedekatan dengan Allah menjadi bukti bahwa pendekatan konseling Islam mampu memberikan efek holistik. Temuan ini menegaskan bahwa integrasi nilai-nilai Islam dalam konseling sangat relevan untuk membantu individu Muslim dalam menghadapi tekanan akademik maupun persoalan kehidupan lainnya.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penyajian dan analisis data sebagaimana di atas, kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini adalah adanya pengaruh konseling islam melalui terapi husnuzan dalam penurunan kecemasan akademik. Hal ini dibuktikan dengan adanya perubahan level pada kecenderungan arah mendatar. Adapun perubahan level pada perilaku takut mendapatkan nilai rendah dalam ujian maupun tugas fase A1 ke B adalah 4-4 (=), dan fase B ke A2 adalah 3-2 (+1) sedangkan pada perilaku panik Ketika mendapatkan banyak tugas fase A1 ke B adalah 4-3 (+1), dan fase B ke A2 adalah 3-2 (+1). Adapun presentase overlap pada penelitian ini berkisar antara 0% sampai 20 % yang menandakan bahwa konseling islam melalui terapi husnuzan berpengaruh dalam penurunan kecemasan akademik pada mahasiswa karyawan di gresik

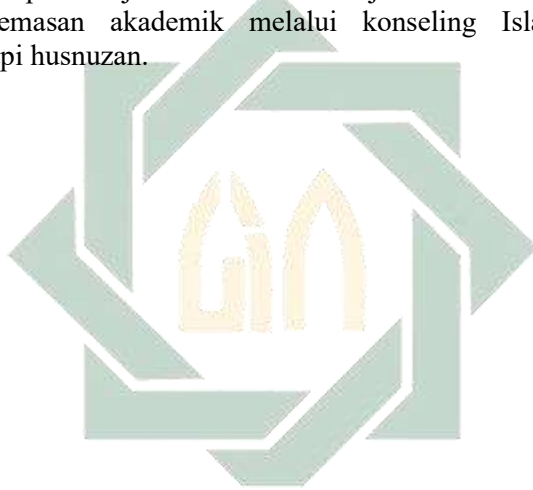
B. Saran dan Rekomendasi

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih memiliki berbagai kekurangan, sehingga pada penelitian selanjutnya diharapkan dapat dikembangkan dengan lebih baik. Peneliti merekomendasikan agar penelitian mendatang memperluas sumber referensi serta menggunakan instrumen pendukung lain agar hasil yang diperoleh lebih komprehensif. Selain itu, perlu adanya penelitian lanjutan yang menelaah penerapan terapi husnuzan pada subjek dengan latar belakang dan tingkat kecemasan yang berbeda, sehingga manfaatnya dapat diaplikasikan lebih luas dan hasilnya semakin akurat.

C. Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan dalam penelitian ini terletak pada waktu dan tempat pelaksanaan konseling, sebab proses intervensi dilakukan dengan menyesuaikan jadwal dan kesibukan konseli yang juga bekerja, sehingga membuat beberapa sesi berjalan kurang optimal. Selain itu, suasana saat konseling berlangsung terkadang kurang kondusif karena adanya

gangguan lingkungan yang tidak dapat dikendalikan peneliti. Penggunaan satu subjek penelitian juga membutuhkan waktu cukup panjang dalam penyusunan dan penyempurnaan hasil penelitian. Meskipun demikian, peneliti berharap penelitian ini dapat menjadi referensi dan rujukan dalam menurunkan kecemasan akademik melalui konseling Islam dengan terapi husnuzan.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Agnia, Marsya, Shabrina Luthfiyati, and Sitti Aisyah Salsabila. "Hubungan Antara Husnudzan Dan Ketenangan Hati Pada Gen Z Menurut Prespektif Islam." *JIPKM: Jurnal Ilmiah Psikologi Dan Kesehatan Masyarakat* 1, no. 3 (2024).
- Amriana, Basyid, Abd, Faizah Noer Laela, Charishatul Aviah, and Nur Cindy. "Optimalisasi Bimbingan Konseling Islam Melalui Pengembangan Media Poster Sebagai Layanan Informasi Yang Efektif" 14, no. 1 (2024): 33–44.
- Bradley T. Erfrod. *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Edited by Rais Heppy. Yogyakarta: PUSTAKA PELAJAR, 2016.
- Cahyani, Bunga Eka, Shifa Salsabilla, Novera Indrika Mutiara, and Sabila Ramadhani. "Husnudzon Therapy to Reduce Anxiety Among University Students" 4, no. 1 (2025): 70–81.
- Cholil. *Bimbingan Dan Konseling Islam*. Penerbit KBM Indonesia, 2024.
- Dan, Bimbingan, and Konseling Islam. "Menegaskan Definisi Bimbingan Konseling Islam, Suatu Pandangan Ontologis" 3, no. 1 (2020): 14–28.
- Daulay, Maslina. "Implementasi Bimbingan Konseling Islam Dalam Stres." *Jurnal Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 3, no. 2 (2021): 283–96. <https://doi.org/10.24952/bki.v3i2.4875>.
- Deni Putra Ardiyana. "Konseling Islam Dalam Pendidikan Keluarga." *PENDALAS: Jurnal Penelitian Tindakan Kelas Dan Pengabdian Masyarakat* 2, no. 1 (2022): 53–60. <https://doi.org/10.47006/pendalas.v2i1.96>.
- Dihyah. *Husnuzan Dalam Ajaran Islam*. Edited by Abdul Kholiq. Yogyakarta: Relasi Inti Media, 2024.
- Firnando, Jefri, and Aulia Suhesty. "Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Ditinjau Dari Impostor Syndrome Dan Ketangguhan Akademik" 22 (2024): 177–93. <https://doi.org/10.31571/edukasi.v2i1l.7509>.
- Gerliandi, Gerald Betharayoga, Maniatunufus, Risma Dwi Nur Pratiwi, and Habsyah Saparidah Agustina. "Intervensi Non-Farmakologis Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Mahasiswa:

- Sebuah Narrative Review.” *Jurnal Keperawatan BSI* 9, no. 2 (2021): 234–45.
- Grahatama, Edo Prasatio, Dewi Sartika, and Suci Nugraha. “Efektivitas Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Kelompok Untuk Menurunkan Kecemasan.” *Schema: Journal of Psychological Research*, 2022, 67–73.
<https://doi.org/10.29313/schema.v0i0.5737>.
- Halimatussa’Diah. “Motivasi Mahasiswa Kuliah Sambil Bekerja (Studi Kasus Mahasiswa Fisip Universitas Riau).” *Jom FISIP* 5, no. 1 (2021): 1–14.
- Herawati, Ira, Ulya Makhmudah, and Citra Tectona Suryawati. “Hubungan Antara Self-Regulated Learning Dengan Kecemasan Akademik Pada Peserta Didik.” *Jurnal Psikoedukasi Dan Konseling* 7, no. 1 (2023): 40.
<https://doi.org/10.20961/jpk.v7i1.72479>.
- Indra. *Single Subject Research (Teori Dan Implementasinya: Suatu Pengantar)*, n.d.
- Jannah, Miftahul. “Konsep Bimbingan Konseling Islam Dalam Meningkatkan Moral Remaja.” *Idealita: Jurnal Pendidikan Dan Sosial Keagamaan* 1, no. 1 (2021): 64–85.
<https://doi.org/10.62525/idealita.2021.v1.i1.64-85>.
- Jannah, Raudatul, Akhmad Sagir, and Mahdia Fadhila. “Husnuzzhan Terhadap Body Image Pada Mahasiswi UIN Antasari Banjarmasin.” *TAUJIHAT: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 3, no. 1 (2022): 19–36. <https://doi.org/10.21093/tj.v3i1.4602>.
- Juang Sunanto, Koji Takeuchi, and Hideo Nakata. *Pengantar Penelitian Dengan Subyek Tinggal Pendidikan Dengan Subjek Tunggal*. Bandung: Cricet: Universitas Tsukuba, 2005.
- Lahmuddin. *Konseling Dan Terapi Islami*, 2016.
- Madoni, Ely Roy, and Abidatul Mardliyah. “Determinasi Religiusitas, Kecerdasan Emosional, Dan Dukungan Sosial Terhadap Kecemasan Akademik Siswa.” *Jurnal Consulenza : Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi* 4, no. 1 (2021): 1–10. <https://doi.org/10.36835/jcbkp.v4i1.964>.
- Maksum, Maksum, Didik Himmawan, and Evi Aeni Rufaedah. “Fitrah Manusia Dalam Konsep Bimbingan Konseling Islam Menurut Anwar Sutoyo.” *Counselia; Jurnal Bimbingan*

- Konseling Pendidikan Islam* 4, no. 2 (2023): 61–67.
<https://doi.org/10.31943/counselia.v4i2.71>.
- Muawanah, and Ahsanul Khair Asdar. “Content Validity and Construct Validity on the Development of Academic Anxiety Questionnaire.” *JISAE (Journal of Indonesian Student Assessment and Evaluation)* 7, no. 2 (2021): 64–72.
- Muhammad, Muhammad Akhsan Zidan, Muhammad Hafid. “Husnuzan Sebagai Bentuk Self-Affirmation: Pendekatan Islam Terhadap Kesehatan Mental Positif Bagi Mahasiswa” 17, no. 3 (2024): 302.
- Nabila, Juhelka, Yougi Trie Syahputra, Program Studi Psikologi, Universitas Batam, Prestasi Belajar, and Regresi Linier. “Pengaruh Kecemasan Terhadap Prestasi Akademik Pada Mahasiswa Umum,” n.d.
- Natallya, Dessy Fitry, Sahat Saragih, and Yanto Prasetyo. “Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Pekerja: Bagaimana Peran Stres Kerja?” *JiWA: Jurnal Psikologi Indonesia* 2, no. 1 (2024): 58–68. <https://doi.org/10.30996/jiwa.v2i1.10387>.
- NH, Rika Sylvia, and Muhammad Novvaliant Filsuf Tasaufi. “Konsep Husnuzan Bagi Kesehatan Mental Di Masa Pandemi Covid-19.” *Jurnal Psikologi Terapan Dan Pendidikan* 4, no. 1 (2022): 39. <https://doi.org/10.26555/jptp.v4i1.23500>.
- Novitria, Felisca, and Riza Noviana Khoirunnisa. “Perbedaan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Baru Jurusan Psikologi Ditinjau Dari Jenis Kelamin.” *Jurnal Penelitian Psikologi* 9, no. 1 (2020): 11–20.
- Ph.D. Ummul Aiman, S.Pd. Dr. Karimuddin Abdullah S.HI. M.A. CIQnR Misbahul Jannah M.Pd., M.Pd. Zahara Fadilla Suryadin Hasda, M.Pd.I. Ns. Taqwin S.Kep. M.Kes. Masita, and M.Pd.Mat Ketut Ngurah Ardiawan M.Pd. Meilida Eka Sari. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini, 2022.
- Pohan, Annida Husna, Ahmaddin Ahmad Tohar, and Zuriatul Khairi. “Husnudzon Dalam Psikologi Positif: Teori Dan Implementasinya.” *IJEDR: Indonesian Journal of Education and Development Research* 2, no. 2 (2024): 1288–97. <https://doi.org/10.57235/ijedr.v2i2.2573>.

- Prajogo, Stefany Livia, and Ananta Yudiarto. "Metaanalisis Efektivitas Acceptance and Commitment Therapy Untuk Menangani Gangguan Kecemasan Umum Meta-Analysis on The Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy for Dealing with Generalized Anxiety Disorder." *Psikologika* 26, no. 1 (2021): 85–100.
- Putra, Ade, Jarudin Jarudin, and Wira Solina. "Faktor Yang Mempengaruhi Hambatan Prestasi Belajar Mahasiswa BK Yang Kuliah Sambil Bekerja (Studi Kasus Terhadap Mahasiswa X)." *MUDABBIR Journal Reserch and Education Studies* 1, no. 2 (2023): 124–30.
<https://doi.org/10.56832/mudabbir.v1i2.83>.
- Rahmah, Hamidah Anzalna, and Riza Noviana Khoirunnisa. "Coping Stress Pada Mahasiswa Yang Kuliah Sambil Bekerja Coping Stress for Students Who Studying While Working." *Character : Jurnal Penelitian Psikologi* 10, no. 01 (2022): 18–28.
- Rahmah, Hardiyanti. "Konsep Berpikir Positif (Husnuzhon) Dalam Meningkatkan Kemampuan Self Healing." *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan Dan Kemasyarakatan* 15, no. 2 (2021): 118.
<https://doi.org/10.35931/aq.v15i2.732>.
- Rahmah, Mamluatur. "Husnuzan Dalam Perspektif Al-Qur'an Serta Implementasinya Dalam Memaknai Hidup" 7170 (2021).
- Rofiq, Arif Ainur, Universitas Islam, Negeri Sunan, Kota Surabaya, Zidni Ilma Atmagistri, Universitas Islam, Negeri Sunan, and Kota Surabaya. "EFEKTITAS KONSELING ISLAM MELALUI TERAPI SYUKUR UNTUK MENGATASI QUARTER LIFE CRISIS PADA ORANG DEWASA AWAL DI SURABAYA" 42, no. 1 (2025): 1–15.
- Rohmah, Mudrika, and Ahidul Asror. "Pengaruh Husnudzon Terhadap Quarter Life Crisis Dewasa Dini Pada Mahasiswa Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember." *Psychospiritual: Journal Of Trends In Islamic Psychological Research* 1, no. 2 (2022): 92–110.
- Ross, Hanna Oktasya, Megawatul Hasanah, and Fitri Ayu Kusumaningrum. "Implementasi Konsep Sahdzan (Sabar Dan Huznudzan) Sebagai Upaya Perawatan Kesehatan Mental Di Masa Pandemi Covid-19" 12 (2021).

- Saefullah, muhammad ashab. *Husnuzan: Seni Berfikir Positif Dalam Kehidupan Sehari-Hari*. Yogyakarta: Relasi Inti Media, 2024.
- Saragih, Ulfa Khairani, and Ade Chita Putri Harahap. "Pengaruh Kecemasan Akademik Dan Situasi Akademik Terhadap Self Regulated Learning." *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 8, no. 2 (2024): 1048–59.
<https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i2.5933>.
- Sari, Indah Purnama, and Devi Rusli. "Gambaran Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Baru Universitas Negeri Padang Berdasarkan Faktor Sosiodemografi." *Tsaqofah* 5, no. 4 (2025): 3472–83. <https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v5i4.6357>.
- Satiawan, Zenal, and M Sidik. "Metode Pendidikan Akhlak Mahasiswa." *Jurnal Mumtaz Karimun* 1, no. 1 (2021): 53–64.
- Sholihah, M, M A Maarif, and M S Romadhan. "Konseling Islam Dengan Dzikir Tarekat Qadiriyyah Naqsabandiyah: Mengatasi Kegelisahan Jiwa Dan Bathin." *Al-Afkar, Journal For Islamic ...* 4, no. 2 (2021): 299–317.
- Sholihah, Maidatus, and Cholil Yusria Ningsih. "Qur'anic Counseling with Motivational Guidance QS. Al-Baqarah Verses 155-156, in Overcoming Anxiety in One of the Students" 2, no. April (2024): 87–95.
- Sugiharno, Ramadhan Trybahari, Wibowo Hanafi Ari Susanto, and Frengki Wospakrik. "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Tugas Akhir." *Jurnal Keperawatan Silampari* 2 5, no. 2 (2019): 9–25.
- Sugiyono. *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*, 2020.
- Suhendro, Gabriella Anniza, and Agustina Agustina. "Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Kecemasan Akademik: Studi Pada Mahasiswa Universitas X Di Jakarta." *Provita: Jurnal Psikologi Pendidikan* 15, no. 2 (2022): 70–92.
<https://doi.org/10.24912/provita.v15i2.20895>.
- Sukandar, Warlan, and Yessi Rifmasari. "Bimbingan Dan Konseling Islam : Analisis Metode Bimbingan Dan Konseling Islam Dalam Qur'an Surat An-Nahl Ayat 125." *Jurnal Kajian Dan Pengembangan Umat* 5, no. 1 (2022): 87–100.
<https://doi.org/10.31869/jkpu.v5i1.3302>.

- Sunanto, Takeuchi, and Nakata. *Pengantar Penelitian Dengan Subyek Tinggal Pendidikan Dengan Subjek Tunggal.*, n.d.
- Tahir, Muhammad Imran, Syamsu A Kamaruddin, and Najamuddin. "Analisis Sosial Terhadap Fenomena Mahasiswa Pekerja Studi Universitas Negeri Makassar" XIII, no. September (2025): 262–72.
- Tanjung, Sahrul. *Bimbingan Dan Konseling Islam Di Pesantren, UMSU*. UMSU pres. Medan, 2021.
- Taty Hernawati, Aat Sriati, Imas Maesaroh, Azzahra Salsabila dan Ratu Nurafni. "Teknik Relaksasi Menurunkan Kecemasan: Narrative Review." *Jurnal Cakrawala Ilmiah* 5, no. 8.5.2017 (2022).
- Widyastuti, Citra, Nurrohmah, Miftahul Rizki Rahmawati, Faiqoh Nadia, and Erika Nurliawati. "Self-Healing Therapy Untuk Mengatasi Kecemasan." *International Conference on Islamic Guidance and Counseling* 2 (2022): 295–300.
- Yang, Faktor, Memengaruhi Tingkat, Kecemasan Akademik, Factors Related, Academic Anxiety, and Levels In. "Faktor Yang Memengaruhi Tingkat Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa" 16 (2024): 87–94.
- Yusuf, M Jamil. "Konseling Bermartabat Menurut Islam" 22, no. 33 (2021): 114–25.
- Yuwono, Imam. *Penelitian SSR (Single Subject Research. Analisis Standar Pelayanan Minimal Pada Instalasi Rawat Jalan Di RSUD Kota Semarang*. Vol. 3, 2015.
- Zuliana Wijaya. "Hubungan Antara Husnudzon Dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja Pengguna Media Sosial Di Bukittinggi." *Observasi : Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi* 3, no. 3 (2025): 63–78. <https://doi.org/10.61132/observasi.v3i3.1332>.

LAMPIRAN

Lampiran 1 : Hasil Turnitin



Lampiran 2 : Surat Pernyataan Kesediaan Konseli

LEMBAR PERSETUJUAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : MR

TTL : Tuban, 31 Maret 2004

Jenis Kelamin : Perempuan

Usia : 21 th

Alamat : Jl Tambak Mayor No 19 Rt 6 Rw 4

Dengan ini saya menyatakan bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan Konseling Islam Melalui Terapi Husnuzan Terhadap Penurunan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Karyawan di Gresik

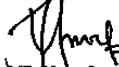
Peneliti



Rima Wardatul Ma'rufah

Gresik, September 2025

Subjek Penelitian



MR (Nama Samaran)

Lampiran 3 : Lembar Observasi

Fase *Baseline* 1

Fokus Perilaku	Skor	Pernyataan	Sesi 1	Sesi 2	Sesi 3
			03/10	06/10	09/10
Takut Mendapatkan Nilai Rendah dalam Ujian Maupun Tugas	5	Konseli mengungkapkan rasa takut mengecewakan orang tua, dosen, atau dirinya sendiri jika hasil nilainya tidak sesuai harapan.			
	4	Konseli memikirkan kemungkinan gagal atau mendapat nilai buruk bahkan sebelum memulai proses pengerjaan tugas atau persiapan ujian.	V	V	V
	3	Konseli sering mengungkapkan kekhawatiran bahwa hasil ujian atau tugasnya tidak akan mencapai standar nilai			

		yang diharapkan.			
	2	Konseli mengungkapkan rasa tidak percaya diri terhadap kemampuan akademiknya meskipun sudah belajar atau mengerjakan tugas.			
	1	Konseli mengungkapkan perasaan tidak yakin dengan jawaban atau pekerjaannya, dan sering membandingkan dirinya dengan teman lain karena takut hasilnya tidak baik.			
Panik Ketika mendapatkan banyak tugas	5	Konseli mengungkapkan perasaan kewalahan, bingung, atau merasa tidak sanggup ketika tugas datang berurutan atau berdekatan.			

	4	Konseli menunjukkan ekspresi terkejut, kaget, atau langsung tampak tertekan ketika mendapatkan informasi tentang tugas baru dari dosen.	V	V	V
	3	Konseli mengungkapkan bahwa dirinya merasa “dikejar-kejar waktu” meskipun deadline sebenarnya masih cukup jauh.			
	2	Konseli mengatakan merasa pikirannya “campur aduk” atau “acak-acakan” ketika tugas datang bersamaan, sehingga sulit menyusun langkah kerja secara teratur.			
	1	Mengalami kesulitan tidur, gelisah			

		berkepanjangan, atau merasa tidak tenang di luar jam kuliah karena terlalu memikirkan banyaknya tugas yang harus dikerjakan.			
--	--	---	--	--	--

Fase Intervensi

Fokus Perilaku	Skor	Pernyataan	Sesi 1	Sesi 2	Sesi 3	Sesi 4	Sesi 5
			24/10	31/10	05/11	12/11	19/11
Takut Mendapatkan Nilai Rendah dalam Ujian Maupun Tugas	5	Konseling mengungkapkan rasa takut mengecewakan orangtua, dosen, atau dirinya sendiri jika hasil nilainya tidak sesuai harapan.					
	4	Konseling memikirkan kemungkinan gagal atau	v				

		mendapat nilai buruk bahkan sebelum memulai proses pengerjaan tugas atau persiapan ujian.					
	3	Konseli sering mengungkapkan kekhawatiran bahwa hasil ujian atau tugasnya tidak akan mencapai standar nilai yang diharapkan.		v	v	v	v
	2	Konseli mengungkapkan rasa tidak percaya diri terhadap kemampuan akademiknya meskipun sudah belajar atau					

		mengerjak n tugas.					
	1	Konseli mengungkap kan perasaan tidak yakin dengan jawaban atau pekerjaann ya, dan sering membandin gkan dirinya dengan teman lain karena takut hasilnya tidak baik.					
Panik Ketika mendapat kan banyak tugas	5	Konseli mngungkap kan perasaan kewalahan, bingung, atau merasa tidak sanggup ketika tugas datang berurutan atau berdekatan.					

	4	Konseli menunjukkan ekspresi terkejut, kaget, atau langsung tampak tertekan ketika mendapatkan informasi tentang tugas baru dari dosen.			v		
	3	Konseli mengungkapkan bahwa dirinya merasa “dikejar-kejar waktu” meskipun deadline sebenarnya masih cukup jauh.	v	v		v	v
	2	Konseli mengatakan merasa pikirannya “campur aduk” atau “acak-acakan” ketika tugas					

		datang bersamaan, sehingga sulit menyusun langkah kerja secara teratur.					
	1	Mengalami kesulitan tidur, gelisah berkepanjangan, atau merasa tidak tenang di luar jam kuliah karena terlalu memikirkan banyaknya tugas yang harus dikerjakan.					

Fase Baseline 2

Fokus Perilaku	Skor	Pernyataan	Sesi 1	Sesi 2	Sesi 3
			25/11	28/11	01/12
Takut Mendapatkan Nilai Rendah dalam Ujian Maupun Tugas	5	Konseli mengungkapkan rasa takut mengecewakan orang tua, dosen, atau dirinya sendiri jika hasil nilainya tidak sesuai harapan.			
	4	Konseli memikirkan kemungkinan gagal atau mendapat nilai buruk bahkan sebelum memulai proses pengerjaan tugas atau persiapan ujian.			
	3	Konseli sering mengungkapkan kekhawatiran bahwa hasil ujian atau tugasnya tidak akan mencapai standar nilai			

		yang diharapkan.			
	2	Konseli mengungkapkan rasa tidak percaya diri terhadap kemampuan akademiknya meskipun sudah belajar atau mengerjakan tugas.	V	V	V
	1	Konseli mengungkapkan perasaan tidak yakin dengan jawaban atau pekerjaannya, dan sering membandingkan dirinya dengan teman lain karena takut hasilnya tidak baik.			
Panik Ketika mendapatkan banyak tugas	5	Konseli mengungkapkan perasaan kewalahan, bingung, atau merasa tidak sanggup ketika tugas datang berurutan atau berdekatan.			

	4	Konseli menunjukkan ekspresi terkejut, kaget, atau langsung tampak tertekan ketika mendapatkan informasi tentang tugas baru dari dosen.			
	3	Konseli mengungkapkan bahwa dirinya merasa “dikejar-kejar waktu” meskipun deadline sebenarnya masih cukup jauh.			
	2	Konseli mengatakan merasa pikirannya “campur aduk” atau “acak-acakan” ketika tugas datang bersamaan, sehingga sulit menyusun langkah kerja secara teratur.	V	V	V
	1	Mengalami kesulitan tidur, gelisah			

		berkepanjangan, atau merasa tidak tenang di luar jam kuliah karena terlalu memikirkan banyaknya tugas yang harus dikerjakan.			
--	--	---	--	--	--

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

Lampiran 4 : Dokumentasi

