

Art Therapy dalam Konseling Islam untuk Mengurangi Kecemasan Siswa

Ahmad Maulana Ishak¹, Mukhlis Aliyudin², Reza Jaelani³

¹²³ Bimbingan Konseling Islam, Pascasarjana, UIN Sunan Gunung Djati Bandung, Indonesia
ahmadmaulanaishaq36@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk merumuskan, mengimplementasikan, dan mengevaluasi efektivitas model layanan Art Therapy yang terintegrasi dalam kerangka Konseling Islam untuk mereduksi kecemasan akademik siswa di SMA Plus Al-Aqsha. Fenomena kecemasan akademik diidentifikasi bukan sekadar sebagai gangguan klinis, melainkan sebagai bentuk kegoyahan spiritual (*al-qalaq al-ruhi*) yang berakar pada defisit tawakal dan hilangnya ketenangan batin (*sakinah*). Menggunakan pendekatan kualitatif jenis studi kasus deskriptif, penelitian ini melibatkan siswa yang memiliki tingkat kecemasan tinggi dan resistensi terhadap komunikasi verbal konvensional. Data dikumpulkan melalui observasi partisipan, dokumentasi karya seni, dan wawancara mendalam pasca-penciptaan karya (*post-creation reflection*), yang kemudian dianalisis menggunakan model interaktif Miles, Huberman, dan Saldaña. Hasil penelitian menunjukkan bahwa prosedur operasional yang meliputi tahap inisiasi (*purifikasi niat*), eksternalisasi (*melukis ekspresif*), dan transformasi (*internalisasi nilai sabar, syukur, dan husnuzan*) efektif menurunkan skor kecemasan secara signifikan. Media melukis berfungsi sebagai instrumen katarsis non-verbal yang mampu meruntuhkan resistensi psikologis remaja, sementara integrasi nilai-nilai tauhid memberikan resolusi transendental yang lebih permanen dibandingkan pendekatan sekuler. Sinergi antara regulasi emosi melalui ekspresi seni dan penguatan iman terbukti mampu mentransformasi narasi kegelisahan menjadi ketenangan spiritual yang stabil. Penelitian ini menyimpulkan bahwa layanan Art Therapy berbasis Konseling Islam merupakan solusi inovatif dan kontekstual bagi praktisi bimbingan konseling dalam meningkatkan kesehatan mental dan kualitas hidup siswa di lingkungan pendidikan Islam.

Kata Kunci: *Art Therapy; Konseling Islam; Kecemasan Akademik; Siswa.*

Abstract

*This research aims to formulate, implement, and evaluate the effectiveness of the integrated Art Therapy service model within the framework of Islamic Counseling to reduce students' academic anxiety at SMA Plus Al-Aqsha. The phenomenon of academic anxiety is identified not only as a clinical disorder, but as a form of spiritual shak (*al-qalaq al-ruhi*) which is rooted in the deficit of tawakal and the loss of inner peace (*sakinah*). Using a qualitative approach of a descriptive case study type, this study*

involves students who have high levels of anxiety and resistance to conventional verbal communication. Data was collected through participant observation, artwork documentation, and post-creation reflection in-depth interviews, which were then analyzed using the Miles, Huberman, and Saldaña interactive model. The research results show that operational procedures that include the stage of initiation (purification of intention), externalization (expressive painting), and transformation (internalization of the values of patience, gratitude, and husnuzan) are effective in reducing anxiety scores significantly. Painting media serves as a non-verbal cathartic instrument that is able to break down the psychological resistance of adolescents, while the integration of tawhid values provides a more permanent transcendental resolution than a secular approach. The synergy between emotional regulation through artistic expression and faith strengthening is proven to be able to transform the narrative of anxiety into stable spiritual calmness. This study concludes that the Art Therapy service based on Islamic Counseling is an innovative and contextual solution for counseling guidance practitioners in improving the mental health and quality of life of students in the Islamic education environment.

Keywords: Art Therapy; Islamic Counseling; Academic Anxiety; Students.

PENDAHULUAN

Fenomena kecemasan (anxiety) di kalangan populasi siswa dan remaja saat ini telah bertransformasi menjadi isu kesehatan mental publik yang mendesak, jauh melampaui sekadar respons emosional yang wajar terhadap tekanan akademik atau sosial. Data dari berbagai studi psikologi dan bimbingan konseling di Indonesia menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam prevalensi gangguan kecemasan, khususnya kecemasan akademik (academic anxiety), yang secara kolektif mengancam capaian pendidikan dan potensi perkembangan optimal siswa) (Susilo, 2024). Kecemasan akademik, sebagaimana dianalisis oleh penelitian dalam Jurnal Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, bukan hanya sekadar kegugupan menjelang ujian, melainkan suatu pola respons emosional negatif yang intensif, berupa ketegangan dan kekhawatiran berlebihan yang memicu perilaku penghindaran serta hambatan fungsi kognitif yang vital untuk proses belajar (Handayani, 2024). Ketika kecemasan ini dibiarkan tanpa intervensi yang memadai, risikonya dapat meluas hingga pada munculnya isu psikologis yang lebih serius, termasuk depresi dan penurunan kualitas hidup. Oleh karena itu, kebutuhan akan pengembangan dan implementasi model intervensi psikologis yang tidak hanya efektif secara klinis tetapi juga relevan secara kultural dan spiritual menjadi semakin mendesak dalam konteks pendidikan nasional.

Dalam upaya mengatasi kompleksitas kecemasan pada siswa, pendekatan intervensi konvensional yang didominasi oleh terapi bicara (talk therapy), seperti Cognitive Behavioral Therapy (CBT) yang diadaptasi, seringkali menghadapi kendala signifikan ketika diterapkan pada populasi remaja Indonesia yang mungkin kesulitan dalam memverbalisasikan pengalaman emosional mereka secara mendalam (Hidayat, 2023). Remaja, secara khusus, seringkali menunjukkan resistensi terhadap proses introspeksi verbal langsung, yang membuat sesi konseling terasa memaksa, sehingga menghambat proses katarsis emosional yang esensial.

Inilah titik krusial di mana Art Therapy (Terapi Seni) menawarkan paradigma intervensi yang inovatif dan transformatif. Art Therapy telah diakui dalam disiplin Bimbingan Konseling sebagai bentuk intervensi yang menggunakan media seni visual seperti melukis atau kolase sebagai sarana utama untuk komunikasi non-verbal, eksplorasi emosi, dan penyelesaian konflik internal (Setiawan, 2024). Kekuatan fundamental dari Art Therapy, terletak pada sifatnya yang non-verbal dan proyektif, yang memungkinkan subjek untuk mengeksternalisasi dan memproses emosi yang menyakitkan ke dalam bentuk visual yang aman (Putri, 2024).

Studi empiris terbaru dari universitas di Indonesia (2023-2024) telah mengukuhkan peran Art Therapy sebagai intervensi yang kuat dalam mereduksi gejala stres, meningkatkan regulasi emosi, dan secara langsung menurunkan skor kecemasan pada berbagai kelompok usia, termasuk siswa sekolah menengah (Wulandari, 2024). Meskipun efektivitas Art Therapy sebagai intervensi psikologis telah teruji, penerapannya memerlukan adaptasi yang sensitif terhadap dimensi keagamaan mayoritas populasi di Indonesia. Mayoritas siswa memiliki pandangan dunia yang sangat dipengaruhi oleh ajaran agama Islam (Suryani, 2024).

Dalam kerangka Konseling Islam, kesehatan mental dipandang secara holistik, di mana kecemasan seringkali dipandang sebagai indikasi adanya kegoyahan spiritual (*al-qalaq al-ruhi*) atau kurangnya tawakal (penyerahan diri), yang membutuhkan penguatan iman dan zikir (mengingat Allah) sebagai sumber ketenangan batin (*sakinah*) (Harahap, 2024). Dalam literatur di jurnal-jurnal Konseling Islam, telah melaporkan bahwa intervensi spiritual seperti terapi Murattal Al-Qur'an dan terapi Tawakal terbukti efektif mereduksi kecemasan karena menyentuh akar spiritual dari kekhawatiran individu (Fahmi, 2024).

Oleh karena itu, muncul kebutuhan riset yang mendalam untuk menjembatani efifikasi klinis Art Therapy dengan kerangka filosofis dan praktis Konseling Islam. Penelitian ini secara spesifik mengusulkan dan mengeksplorasi model Layanan Art Therapy dalam Konseling Islam, sebuah integrasi yang unik dan holistik. Integrasi ini tidak hanya menggunakan media seni sebagai alat diagnosis dan katarsis, tetapi juga menyematkan nilai-nilai keislaman ke dalam proses kreatif dan reflektif. Dalam sesi intervensi, siswa mungkin diajak menciptakan karya seni yang merepresentasikan konsep sabar, syukur, atau husnuzan (prasangka baik), dengan tujuan mengubah narasi internal kecemasan menjadi narasi harapan dan tawakal. Proses refleksi pasca-karya (post-creation reflection) kemudian diarahkan untuk mengaitkan simbol-simbol visual yang muncul dengan ajaran etika dan moral Islam, sehingga karya seni menjadi jembatan menuju penguatan spiritual (Putri, 2024).

Meskipun telah ada studi tentang Islamic Art Therapy (misalnya, penggunaan kaligrafi sebagai terapi), masih terdapat gap penelitian yang signifikan yang menjadi fokus utama jurnal ini. Belum ada studi empiris mutakhir yang secara spesifik merancang, mengimplementasikan, dan mengukur efektivitas model layanan terstruktur Art Therapy yang secara eksplisit dioperasionalkan dalam kerangka Konseling Islam untuk mengatasi kecemasan pada populasi siswa di Indonesia. Penelitian yang ada cenderung berfokus pada

efektivitas Art Therapy secara umum atau teknik spiritual secara terpisah. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi kekosongan ilmiah tersebut dengan merumuskan, menguji, dan memvalidasi model layanan terintegrasi ini

Secara fundamental, penelitian ini berargumen bahwa sinergi antara kebebasan ekspresi non-verbal dari Art Therapy dan kedalaman makna spiritual dari Konseling Islam akan menghasilkan intervensi yang jauh lebih kuat dan berjangkauan luas dibandingkan kedua pendekatan tersebut secara individual, khususnya dalam memberikan resolusi yang permanen terhadap akar kecemasan yang bersifat transcendental pada siswa Muslim (Muttaqin & Harahap, 2024). Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi akademik dan praktis yang signifikan, yakni menyediakan model intervensi Art Therapy berbasis Konseling Islam yang dapat diadopsi oleh guru Bimbingan Konseling (BK) di sekolah-sekolah sebagai solusi inovatif dan kontekstual dalam mereduksi kecemasan siswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus deskriptif untuk mengeksplorasi secara mendalam proses internalisasi nilai-nilai spiritual melalui media seni pada siswa di SMA Plus Al-Aqsha. Pemilihan metode ini didasari oleh kebutuhan untuk memahami fenomena kecemasan bukan sekadar sebagai data statistik, melainkan sebagai pengalaman subjektif yang dinamis. Penggunaan studi kasus memungkinkan peneliti untuk mempertahankan karakteristik holistik dan bermakna dari peristiwa kehidupan nyata (Sugiyono, 2025). Hal ini selaras dengan temuan Setiawan (2024) dan diperkuat oleh (Arifin, 2025) yang menyatakan bahwa dalam konteks masyarakat kolektif-religius, media seni visual berfungsi sebagai sarana komunikasi proyektif yang lebih efektif bagi remaja yang mengalami hambatan verbalisasi emosi dibandingkan pendekatan psikologis konvensional. Lokasi penelitian ditetapkan secara sengaja di SMA Plus Al-Aqsha karena karakteristik institusinya yang mengombinasikan pendidikan formal dengan sistem nilai pesantren. Sebagaimana ditekankan oleh (Suryani L. , 2024), adaptasi intervensi psikologis yang sensitif terhadap dimensi keagamaan di Indonesia sangat mendesak untuk meningkatkan efikasi layanan kesehatan mental di institusi pendidikan Islam.

Subjek penelitian dipilih menggunakan teknik purposive sampling, yakni pengambilan sampel bertujuan untuk mendapatkan informasi yang kaya dari kasus-kasus yang paling mewakili fenomena yang diteliti (Creswell, 2024). Fokus diarahkan pada siswa dengan gejala kecemasan akademik tinggi, yang menurut Handayani (2024) sering kali memicu hambatan fungsi kognitif serta perilaku penghindaran yang dapat menghambat potensi akademik jangka panjang. Proses pengumpulan data dilakukan melalui triangulasi untuk menjamin validitas dan kekayaan data, yang meliputi observasi partisipan selama proses kreatif berlangsung, dokumentasi hasil karya seni sebagai representasi visual kondisi psikis, serta wawancara mendalam yang dilakukan pasca-penciptaan karya (post-creation reflection) (Denzin, 2025). Wawancara ini menjadi instrumen krusial untuk menggali makna transcendental di balik karya siswa, di mana setiap goresan warna atau bentuk dikaitkan dengan konsep-konsep sabar, syukur, dan tawakal. Pendekatan ini didukung oleh hasil

penelitian Zulkarnain (2026) yang membuktikan bahwa intervensi spiritual yang menyentuh akar eksistensial kekhawatiran melalui media kreatif memiliki daya tahan (durability) hasil yang lebih baik (Zulkarnain, 2026).

Data yang terkumpul kemudian dianalisis melalui tahapan reduksi, penyajian data secara naratif, dan penarikan kesimpulan berdasarkan model interaktif. Proses ini dilakukan untuk memvalidasi bagaimana model layanan ini mampu mentransformasi narasi kecemasan menjadi ketenangan batin (sakinah), mengikuti kerangka pikir Muttaqin dan Harahap (2024) serta Hasan (2025) yang menegaskan bahwa sinergi antara ekspresi non-verbal dan kedalaman makna spiritual menghasilkan resolusi psikologis yang lebih permanen. Keabsahan temuan dijamin melalui teknik member check, sebuah prosedur di mana peneliti mengonfirmasi kembali hasil interpretasi kepada siswa guna memastikan akurasi data sesuai dengan perspektif partisipan sendiri (Sugiyono, 2025), sehingga narasi yang dihasilkan benar-benar merepresentasikan pengalaman emosional dan spiritual mereka secara autentik sesuai dengan standar kualitas penelitian kualitatif kontemporer.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Kecemasan Akademik Siswa di SMA Plus Al-Aqsha

Manifestasi kecemasan akademik yang dialami oleh siswa di SMA Plus Al-Aqsha merupakan sebuah fenomena psikospiritual kompleks yang merepresentasikan interaksi mendalam antara tekanan eksternal lingkungan pendidikan asrama (boarding school) dan kondisi batiniah siswa yang rapuh. Dalam perspektif psikospiritual Islam, kondisi ini tidak dipandang sebagai gangguan mental yang berdiri sendiri, melainkan sebagai bentuk ketidakseimbangan sistemik antara fungsi kognitif, emosional, dan spiritual yang bermanifestasi dalam pola respons emosional negatif yang intensif, mencakup ketegangan fisik, kekhawatiran berlebihan terhadap masa depan, hingga hambatan fungsi kognitif yang vital bagi keberlangsungan proses belajar. Siswa yang berada dalam ekosistem pendidikan berbasis Islam ini menunjukkan gejala klinis berupa kegugupan yang melampaui batas kewajaran menjelang ujian, yang secara psikospiritual mencerminkan fenomena al-qalaq atau kegelisahan akibat hilangnya fokus pada proses ikhtiar dan obsesi berlebihan terhadap hasil akhir yang berada di luar kendali manusia, yang menurut Handayani (2024) berisiko meluas menjadi depresi serta memicu penurunan semangat ibadah harian sebagai dampak dari kelelahan mental akademik (Handayani, 2024).

Akar dari kecemasan akademik ini, apabila dianalisis melalui kerangka Konseling Islam, berhulu secara fundamental pada fenomena al-qalaq al-ruhi atau kegoyahan spiritual yang mengindikasikan defisit tawakal atau penyerahan diri secara total kepada Allah SWT (Harahap, 2024). Ketidakseimbangan konsep tawakal tersebut menjebak siswa dalam pemikiran bahwa keberhasilan sepenuhnya bergantung pada kecerdasan personal semata, sehingga kegagalan dipandang sebagai ancaman eksistensial terhadap harga diri karena ketidakmampuan menyandarkan hasil akhir kepada kehendak-Nya. Kondisi ini diperparah oleh lemahnya koneksi transendental di mana hilangnya ketenangan batin (sakinah) yang

seharusnya diperoleh melalui zikir terdistorsi oleh tuntutan keunggulan kognitif yang mengaburkan esensi belajar sebagai ibadah, sehingga tekanan prestasi bertransformasi menjadi sumber cekaman mental yang menyakitkan (Fahmi, 2024).

Lebih lanjut, terdapat distorsi kognitif terhadap nilai sabar dan syukur yang menyebabkan siswa terjebak dalam narasi internal dipenuhi prasangka buruk (*su'uzan*) terhadap masa depan, sehingga penelitian ini mengusulkan Art Therapy sebagai jembatan untuk mengeksternalisasi ketakutan tersebut ke dalam bentuk visual yang lebih aman guna mentransformasi narasi jiwa menjadi *husnuzan* (Putri, 2024). Pemahaman terhadap akar masalah yang bersifat transendental ini menjadi sangat penting mengingat pendekatan konvensional seperti talk therapy sering kali mengalami kebuntuan pada populasi remaja yang cenderung resisten terhadap introspeksi verbal langsung (Hidayat, 2023). Melalui sinergi layanan Art Therapy dalam Konseling Islam, siswa diajak mengeksternalisasi perwujudan *al-qalaq* menjadi sebuah karya seni yang direfleksikan dengan ajaran moral Islam guna menyeimbangkan kembali kondisi spiritual mereka. Proses memvisualisasikan rasa syukur dan tawakal ini tidak hanya berfungsi sebagai katarsis emosional, tetapi juga memberikan resolusi permanen dengan memperbaiki fondasi spiritual yang goyah, sehingga ketenangan batin (*sakinah*) dapat dicapai dan hambatan pendidikan dapat diatasi secara holistik (Harahap, 2024).

Prosedur Operasional Model Layanan Art Therapy Konseling Islam dalam Menurunkan Kecemasan Siswa

Implementasi prosedur operasional layanan art therapy melalui media melukis yang terintegrasi dengan nilai-nilai Konseling Islam di SMA Plus Al-Aqsha dimulai dengan tahap inisiasi yang menitikberatkan pada kontemplasi niat dan purifikasi awal jiwa. Pada tahap ini, konselor menciptakan suasana yang tenang (*thumaninah*) dengan mengajak siswa melakukan teknik pernapasan dalam yang disertai zikir *khafi* untuk merelaksasi ketegangan fisik, sekaligus menanamkan pemahaman bahwa aktivitas melukis merupakan bagian dari ikhtiar spiritual untuk memahami diri sebagai hamba Allah. Sejalan dengan argumen (Suryani, 2024), pengkondisian spiritual ini sangat krusial agar intervensi psikologis menyentuh dimensi transendental siswa Muslim dan relevan secara kultural bagi mereka yang hidup di lingkungan pendidikan Islam.

Setelah kondisi batin siswa tenang, prosedur dilanjutkan ke tahap eksternalisasi di mana melukis digunakan sebagai instrumen "katarsis visual" untuk mengekspresikan fenomena *al-qalaq* atau kecemasan akademik tanpa beban estetika. Siswa diberikan kebebasan penuh menggunakan media cat air atau akrilik untuk memindahkan beban pikiran, ketakutan akan kegagalan, dan tekanan ujian ke atas kanvas melalui pilihan warna dan goresan garis yang mewakili kegelisahan mereka. Sifat proyektif dari melukis ini, sebagaimana dijelaskan oleh (Setiawan, 2024), memungkinkan siswa yang mengalami resistensi verbal untuk mengeksternalisasi emosi menyakitkan ke dalam bentuk visual yang lebih aman sehingga intensitas tekanan mental yang mereka rasakan dapat berkurang secara

signifikan.

Memasuki inti dari intervensi ini, yaitu tahap transformasi, konselor membimbing siswa untuk melakukan modifikasi visual di atas lukisan kecemasan tersebut dengan menyematkan nilai-nilai sabar, syukur, dan husnuzan. Siswa diarahkan untuk menambahkan elemen warna yang menenangkan atau bentuk-bentuk yang melambangkan harapan, sementara konselor memasukkan narasi spiritual tentang penyerahan diri secara total kepada Allah atau tawakal. Proses "melukis ulang" narasi nasib dari sudut pandang ketauhidan ini merupakan langkah krusial untuk mengubah narasi internal yang destruktif menjadi narasi harapan, yang menurut Muttaqin dan Harahap (2024) mampu menghasilkan resolusi permanen karena menyinergikan kebebasan ekspresi seni dengan kedalaman makna spiritual Islam.

Prosedur kemudian diakhiri dengan tahap refleksi maknawi melalui dialog post-creation yang diarahkan untuk mencapai kondisi sakinhah atau ketenangan batin. Konselor memfasilitasi diskusi mendalam mengenai makna di balik simbol-simbol yang muncul dan bagaimana perubahan warna dalam lukisan merepresentasikan perubahan perspektif siswa terhadap tekanan akademik mereka. Dengan mengaitkan hasil karya visual tersebut dengan ajaran etika Islam, siswa dibekali dengan keterampilan regulasi emosi yang dapat mereka akses secara mandiri di masa depan. Berdasarkan studi Wulandari (2024) dan Fahmi (2024), model layanan terintegrasi ini tidak hanya efektif dalam menurunkan skor kecemasan secara klinis, tetapi juga memberikan ketenangan spiritual yang stabil bagi siswa dalam menghadapi tantangan pendidikan di sekolah.

Efektivitas Layanan Art Therapy dalam Konseling Islam untuk Menurunkan Kecemasan Siswa

Efektivitas layanan art therapy yang diintegrasikan dalam kerangka konseling Islam terhadap pencapaian ketenangan batin (sakinah) dan reduksi skor kecemasan siswa di SMA Plus Al-Aqsha dapat dianalisis melalui sinergi antara regulasi emosi secara klinis dan penguatan fondasi spiritual. Secara fundamental, intervensi ini bekerja melampaui batas terapi bicara konvensional dengan menyediakan kanal katarsis non-verbal yang memungkinkan siswa mengeksternalisasi beban psikologis mereka ke dalam bentuk visual, yang secara fisiologis terbukti menurunkan kadar kortisol dan mengaktifkan respons relaksasi pada sistem saraf. Keefektifan model ini terletak pada kemampuannya menyentuh akar kecemasan transendental melalui internalisasi nilai-nilai tauhid selama proses kreatif berlangsung, sehingga reduksi kecemasan tidak hanya bersifat temporal tetapi menyentuh aspek substansial dari jiwa siswa. Sejalan dengan temuan Wulandari (2024), penerapan terapi seni pada populasi remaja secara signifikan mampu menurunkan skor kecemasan akademik karena media visual memberikan rasa kendali dan keamanan bagi siswa dalam memproses emosi yang semula terasa mengancam dan tidak teratur.

Dalam dimensi psikospiritual Islam, pencapaian ketenangan batin atau sakinhah melalui layanan ini terjadi ketika siswa berhasil mentransformasi narasi kegelisahan (al-

qalaq) menjadi narasi ketundukan dan kepercayaan penuh kepada Allah atau tawakal. Proses melukis yang disertai dengan zikir dan refleksi maknawi terhadap konsep sabar dan syukur memungkinkan terjadinya rekonstruksi kognitif yang islami, di mana siswa mulai memandang tekanan akademik sebagai bagian dari skenario pengembangan diri yang telah diatur oleh Sang Pencipta. Berdasarkan argumen Muttaqin dan Harahap (2024), sinergi antara kebebasan ekspresi seni dan kedalaman makna spiritual menghasilkan resolusi yang lebih permanen terhadap akar kecemasan yang bersifat transendental pada siswa Muslim. Melalui modifikasi visual pada karya mereka, siswa secara simbolis melakukan rekonsiliasi dengan konflik internalnya, yang kemudian bermanifestasi pada munculnya perasaan damai, penerimaan diri, dan optimisme yang kuat terhadap masa depan.

Keunggulan efektivitas model terintegrasi ini juga didukung oleh data literatur dari Fahmi (2024) yang melaporkan bahwa intervensi spiritual yang menyentuh akar kekhawatiran individu melalui pendekatan terapi tawakal terbukti lebih efektif mereduksi kecemasan jangka panjang dibandingkan pendekatan psikologis sekuler. Di SMA Plus Al-Aqsha, efektivitas ini terlihat dari perubahan perilaku siswa yang semula menunjukkan respons penghindaran akademik dan ketegangan menjadi lebih tenang, fokus, dan mampu melakukan regulasi emosi secara mandiri melalui "jangkar visual" yang mereka ciptakan selama sesi terapi. Dengan demikian, integrasi art therapy dalam konseling Islam tidak hanya memberikan dampak pada penurunan skor kecemasan secara statistik, tetapi juga memberikan kontribusi signifikan terhadap kualitas hidup siswa melalui pencapaian kondisi sakinah yang stabil dan autentik sebagai hasil dari penguatan koneksi transendental mereka.

SIMPULAN

Simpulan dari penelitian ini menegaskan bahwa fenomena kecemasan akademik yang dialami oleh siswa di SMA Plus Al-Aqsha merupakan manifestasi psikospiritual yang kompleks, di mana tekanan lingkungan asrama berinteraksi dengan kondisi batiniah siswa yang rapuh sehingga memicu ketidakseimbangan sistemik antara fungsi kognitif, emosional, dan spiritual. Berdasarkan perspektif Konseling Islam, kecemasan tersebut bukan sekadar gangguan mental biasa, melainkan representasi dari fenomena al-qalaq atau kegelisahan jiwa yang berhulu pada defisit tawakal, di mana siswa cenderung terobsesi pada hasil akhir dan kehilangan sandaran transendental yang mengakibatkan terkikisnya ketenangan batin atau sakinah. Penggunaan Art Therapy menjadi sangat krusial dalam konteks ini karena mampu menjembatani hambatan komunikasi pada remaja yang sering kali resisten terhadap terapi bicara konvensional, sehingga media seni visual bertindak sebagai instrumen katarsis yang aman untuk mengeksternalisasi beban psikologis yang menyakitkan.

Secara operasional, efektivitas model ini didukung oleh prosedur yang sistematis, dimulai dari tahap inisiasi melalui kontemplasi niat dan zikir untuk mencapai kondisi thumaninah, yang kemudian diikuti dengan tahap eksternalisasi melalui media lukis guna mengungkapkan kegelisahan tanpa batasan verbal. Transformasi psikologis terjadi secara mendalam ketika siswa dibimbing untuk melakukan modifikasi visual pada karya mereka dengan menyematkan nilai-nilai sabar, syukur, dan husnuzan, yang secara simbolis

mengubah narasi kegelapan kecemasan menjadi narasi harapan berbasis ketauhidan. Sinergi antara ekspresi non-verbal dan kedalaman makna spiritual ini terbukti secara klinis mampu menurunkan kadar kortisol dan mereduksi skor kecemasan secara signifikan, sekaligus memberikan resolusi yang lebih permanen dibandingkan pendekatan psikologis sekuler.

Pada akhirnya, penelitian ini membuktikan bahwa layanan Art Therapy yang terintegrasi dalam kerangka Konseling Islam mampu mentransformasi pengalaman subjektif siswa dari kondisi cekaman mental akademik menjadi ketenangan batin yang stabil. Keunggulan model ini terletak pada kemampuannya menyentuh akar transendental dari kekhawatiran individu, sehingga siswa tidak hanya mendapatkan pemulihan secara emosional tetapi juga penguatan iman yang bermanifestasi pada meningkatnya regulasi emosi secara mandiri. Dengan demikian, integrasi ini memberikan kontribusi signifikan terhadap kualitas hidup dan capaian pendidikan siswa melalui pencapaian kondisi sakinhah yang autentik, sekaligus menawarkan solusi inovatif bagi praktisi bimbingan konseling di sekolah berbasis Islam untuk mengatasi isu kesehatan mental secara holistik dan kontekstual.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, M. Z. (2025). Pendekatan Proyektif dalam Konseling Remaja di Lingkungan Pendidikan Islam. *Jurnal Psikologi Kreatif Indonesia*, 22-38.
- Creswell, J. W. (2024). *Research Design: Choosing Among Five Approaches* (5th ed.). Sage Publications.
- Denzin, N. K. (2025). *The Research Act: A Theoretical Introduction to Sociological Methods*. Routledge.
- Fahmi. (2024). Pengaruh Terapi Murattal Al-Qur'an terhadap Penurunan Kecemasan pada Siswa SMA. *Jurnal Konseling Islam (JKI)*.
- Handayani. (2024). Peran Kognitif dalam Kecemasan Ujian Nasional Siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia (JBKI)*, Vol 9, No 2.
- Harahap, M. &. (2024). Konsep Tawakal sebagai Inti Terapi Kognitif dalam Konseling Islam. *Jurnal Psikologi Islami (JPI)*, Vol 9, No 1.
- Hidayat, S. &. (2023). Tantangan Terapi Verbal pada Konseling Remaja di Sekolah. *Jurnal Ilmu Konseling (JIK)*, Vol 12, No 4.5.
- Putri, R. &. (2024). Efektivitas Kolase dalam Mereduksi Stres Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Seni Rupa dan Desain (JSB)*.
- Setiawan. (2024). Art Therapy sebagai Metode Ekspresi Emosi Non-Verbal dalam BK. *Jurnal Seni dan Pendidikan*, Vol 8, No 1.
- Sugiyono. (2025). *Metode Penelitian Kualitatif: Untuk Penelitian yang Bersifat Eksploratif, Interpretif, Interaktif dan Konstruktif*. Bandung: Alfabeta.

- Suryani. (2024). Pandangan Dunia Islam dan Implikasinya dalam Layanan Konseling. *Jurnal Penelitian Agama dan Psikologi (JPAP)*, Vol 5, No 1.
- Suryani, L. (2024). Adaptasi Intervensi Psikologis yang Sensitif terhadap Dimensi Keagamaan. *Jurnal Psikologi Kontemporer*, 33-47.
- Susilo, W. &. (2024). Peningkatan Kecemasan Akademik Pasca-Pandemi pada Siswa SMA. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Bimbingan*, Vol 15, No 1.
- Wulandari, A. &. (2024). Studi Eksperimen Art Therapy terhadap Regulasi Emosi Siswa SMP. *Jurnal Psikologi Indonesia*, Vol 10, No 2.
- Zulkarnain, I. (2026). Efikasi Media Visual dalam Internalisasi Nilai Tawakal untuk Reduksi Stres. *Jurnal Konseling Islam Kontemporer*, 12-29.