

Terapi Islami untuk Mengatasi Kecemasan Akademik Santri: Integrasi Psikologi Klinis dengan Pendekatan Spiritual

Selamat Pasaribu¹, Amsullah Siagian²

¹ STIT Hamzah Al-Fansuri Sibolga Barus (STIT HASIBA) Tapanuli Tengah: [selamatpasaribu@stithasiba.ac.id](mailto:salamatpasaribu@stithasiba.ac.id)

² Madrasah Aliyah Laboratorium UINSU Medan: amrullahsgn@gmail.com

ARTICLE INFO

Keywords:

Terapi Islami; Kecemasan Akademik; Psikologi Klinis; Pendekatan Spritual

Article history:

Received 2025-02-14

Revised 2025-04-12

Accepted 2025-07-17

ABSTRACT

This research examines the effectiveness of Islamic therapy in addressing academic anxiety among santri (Islamic students) through the integration of clinical psychology with spiritual approaches. Conducted at Pesantren Irsyadul Islamiyah Tanjung Medan, North Labuhanbatu, this qualitative study explores how Islamic therapeutic interventions can complement conventional psychological treatment for academic anxiety. The findings reveal that Islamic therapy, incorporating elements such as dhikr (remembrance of Allah), dua (supplication), Quranic recitation, and spiritual counseling, significantly reduces academic anxiety levels among santri. The integration of clinical psychology principles with Islamic spiritual practices creates a holistic therapeutic approach that addresses both psychological and spiritual dimensions of anxiety. This study contributes to the development of culturally sensitive mental health interventions in Islamic educational settings.

This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.



Corresponding Author:

Pasaribu, Selamat STIT Hamzah Al-Fansuri Sibolga Barus (STIT HASIBA) Tapanuli Tengah; [selamatpasaribu@stithasiba.ac.id](mailto:salamatpasaribu@stithasiba.ac.id)

1. INTRODUCTION

Kecemasan akademik merupakan salah satu permasalahan psikologis yang sering dihadapi oleh santri dalam lingkungan pesantren. Fenomena ini tidak hanya mempengaruhi performa akademik tetapi juga kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Dalam konteks pendidikan pesantren yang memiliki karakteristik unik dengan sistem pembelajaran 24 jam, beban akademik yang padat antara kurikulum formal dan kurikulum pesantren, serta adaptasi dengan lingkungan yang berbeda dari rumah, santri seringkali mengalami tingkat stres dan kecemasan yang tinggi. Kondisi ini memerlukan pendekatan terapeutik yang tidak hanya mempertimbangkan aspek psikologis semata, tetapi juga mengintegrasikan dimensi spiritual yang menjadi fondasi kehidupan pesantren.

Fenomena kecemasan akademik di kalangan santri menunjukkan karakteristik yang kompleks dan multidimensional. Berdasarkan pengamatan awal di berbagai pesantren, santri mengalami gejala kecemasan yang meliputi dimensi fisik seperti gangguan tidur, sakit kepala, dan gangguan pencernaan; dimensi kognitif berupa pikiran negatif tentang kemampuan diri, kekhawatiran berlebihan terhadap evaluasi akademik, dan kesulitan konsentrasi; serta dimensi behavioral yang ditandai dengan penghindaran terhadap tugas-tugas akademik, prokrastinasi, dan perilaku menghindar dari situasi evaluatif. Yang menarik, fenomena ini tidak hanya terjadi pada santri baru yang masih dalam proses adaptasi, tetapi juga dialami oleh santri senior yang telah lama tinggal di pesantren, menunjukkan bahwa kecemasan akademik merupakan masalah yang persisten dan memerlukan intervensi yang tepat.

Teori kecemasan dalam psikologi klinis menjelaskan bahwa kecemasan akademik merupakan bentuk *specific anxiety* yang terkait dengan situasi pembelajaran dan evaluasi akademik. Menurut *Cognitive-Behavioral Theory* yang dikembangkan oleh Beck dan Ellis, kecemasan akademik timbul dari distorsi kognitif dan *irrational beliefs* tentang performa akademik, evaluasi diri yang negatif, dan *catastrophic thinking* tentang konsekuensi kegagalan akademik (Craske & Stein, 2016). Teori ini menekankan peran penting dari faktor kognitif dalam mempertahankan dan memperkuat gejala kecemasan, di mana individu cenderung menginterpretasikan situasi akademik sebagai ancaman yang berbahaya dan meragukan kemampuan diri untuk menghadapinya dengan efektif.

Dalam perspektif Islam, kecemasan dipahami sebagai kondisi jiwa yang tidak seimbang akibat terputusnya hubungan spiritual dengan Allah SWT dan kurangnya ketawakal dalam menghadapi ujian hidup. Al-Quran dalam surat Ar-Ra'd ayat 28 menyatakan bahwa ketenangan hati hanya dapat dicapai melalui dzikrullah (mengingat Allah). Konsep ini memberikan landasan teologis untuk pengembangan terapi Islami yang menekankan pentingnya dimensi spiritual dalam proses penyembuhan. Terapi Islami tidak memandang kecemasan semata sebagai gangguan psikologis, tetapi juga sebagai kesempatan untuk memperkuat hubungan dengan Allah dan mengembangkan karakter spiritual yang lebih matang (Haque, 2018).

Penelitian-penelitian terdahulu menunjukkan efektivitas terapi Islami dalam mengatasi berbagai gangguan psikologis, termasuk kecemasan. Studi yang dilakukan oleh Ahmad dan Hassan (2017) pada 120 mahasiswa Muslim di Malaysia menemukan bahwa kombinasi *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan praktik spiritual Islam seperti shalat, dzikir, dan tadabbur Al-Quran secara signifikan mengurangi tingkat kecemasan dibandingkan dengan CBT konvensional. Penelitian ini menunjukkan bahwa integrasi dimensi spiritual dalam terapi psikologis memberikan efek tambahan yang signifikan dalam proses penyembuhan, terutama bagi individu yang memiliki latar belakang religius yang kuat.

Studi longitudinal yang dilakukan oleh Abdel-Rahman et al. (2019) terhadap 200 santri di berbagai pesantren di Mesir mengungkapkan bahwa santri yang mengalami kecemasan akademik menunjukkan perbaikan yang signifikan setelah mengikuti program terapi Islami selama 12 minggu. Program ini mencakup sesi konseling spiritual, praktik dzikir terpimpin, tadarus Al-Quran dengan refleksi, dan diskusi kelompok tentang pengelolaan stres dalam perspektif Islam. Hasil penelitian menunjukkan penurunan skor kecemasan sebesar 68% pada kelompok eksperimen dibandingkan dengan 23% pada kelompok kontrol yang hanya menerima konseling konvensional.

Penelitian meta-analisis yang dilakukan oleh Koenig dan Al-Zaben (2020) terhadap 40 studi tentang efektivitas intervensi religius dalam mengatasi gangguan kecemasan menemukan bahwa pendekatan terapeutik yang mengintegrasikan dimensi spiritual menunjukkan effect size yang lebih besar dibandingkan dengan terapi konvensional. Khususnya untuk populasi Muslim, penelitian ini menemukan bahwa terapi Islami yang mencakup praktik ibadah, dzikir, dan konseling spiritual memberikan hasil yang superior dalam mengurangi gejala kecemasan dan meningkatkan psychological well-being. Temuan ini menunjukkan pentingnya mempertimbangkan faktor budaya dan religius dalam pengembangan intervensi psikologis.

Dalam konteks pesantren, beberapa penelitian telah mengeksplorasi karakteristik unik dari lingkungan pendidikan Islam ini dan implikasinya terhadap kesehatan mental santri. Penelitian kualitatif yang dilakukan oleh Nurhasanah dan Lubis (2021) di pesantren-pesantren Sumatera Utara mengidentifikasi bahwa faktor-faktor seperti homesickness, tekanan akademik ganda (formal dan pesantren), kompetisi antar santri, dan adaptasi dengan sistem hidup kolektif menjadi pemicu utama kecemasan akademik. Namun, penelitian ini juga menemukan bahwa lingkungan pesantren memiliki protective factors yang unik, seperti dukungan sosial yang kuat dari komunitas, sistem mentoring dari santri senior, dan akses yang mudah terhadap praktik spiritual, yang dapat dioptimalkan sebagai sumber daya terapeutik.

Pendekatan terapi Islami yang dikembangkan oleh para ahli psikologi Islam kontemporer menekankan integrasi antara prinsip-prinsip psikologi klinis dengan nilai-nilai dan praktik spiritual Islam. Model terapi ini tidak menggantikan metode psikologi konvensional, tetapi memperkayanya dengan dimensi spiritual yang sesuai dengan worldview dan nilai-nilai klien Muslim (Badri, 2019). Komponen utama terapi Islami meliputi: taubat (pertobatan) sebagai proses cognitive restructuring, dzikir sebagai mindfulness practice, doa sebagai coping strategy, tadabbur Al-Quran sebagai bibliotherapy, dan shalat sebagai relaxation technique yang terstruktur.

Meskipun penelitian-penelitian terdahulu menunjukkan potensi yang besar dari terapi Islami dalam mengatasi kecemasan akademik, masih terdapat gap dalam

literatur terutama dalam konteks aplikasi praktis di lingkungan pesantren. Sebagian besar penelitian dilakukan di setting klinis atau komunitas umum, sehingga belum sepenuhnya mengeksplorasi dinamika unik dari kehidupan pesantren dan bagaimana hal tersebut dapat dioptimalkan untuk pengembangan intervensi terapeutik. Selain itu, masih terbatas penelitian yang mengeksplorasi perspektif santri sendiri tentang pengalaman kecemasan akademik dan preferensi mereka terhadap jenis intervensi yang diinginkan, yang penting untuk pengembangan terapi yang culturally responsive dan acceptable.

2. METHODS

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi untuk mengeksplorasi pengalaman kecemasan akademik santri dan efektivitas terapi Islami dalam mengatasinya. Penelitian dilaksanakan di Pesantren Irsyadul Islamiyah Tanjung Medan, Kabupaten Labuhanbatu Utara, Sumatera Utara, yang dipilih berdasarkan kriteria pesantren klasik memiliki santri dengan beragam latar belakang. Partisipan penelitian terdiri dari 15 santri yang mengalami kecemasan akademik, 5 ustadz/guru, dan 3 konselor pesantren, yang dipilih melalui purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur, observasi partisipatif selama proses terapi Islami, dan analisis dokumen program bimbingan konseling pesantren. Proses terapi Islami dilaksanakan selama 8 minggu dengan 16 sesi, mengintegrasikan teknik konseling spiritual, dzikir terpimpin, tadarus Al-Quran dengan refleksi, dan diskusi kelompok. Analisis data menggunakan Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) dengan tahapan coding, categorizing, dan theme development, serta validitas data dijamin melalui member checking dan triangulasi sumber...

3. FINDINGS AND DISCUSSION

a. Hasil Wawancara dengan Santri

Berdasarkan wawancara mendalam dengan 15 santri yang mengalami kecemasan akademik, diperoleh gambaran komprehensif tentang manifestasi, penyebab, dan dampak kecemasan akademik dalam kehidupan mereka di pesantren. Santri AS (19 tahun) mengungkapkan: *"Setiap mau ujian kitab kuning, saya selalu merasa jantung berdebar kencang, tidak bisa tidur nyenyak. Pikiran terus melayang ke kemungkinan gagal dan dimarahi ustadz. Kadang sampai mual dan sakit perut."* Santri FH (20 tahun) menambahkan: *"Yang paling berat itu ketika harus presentasi di depan ustadz dan teman-teman. Saya merasa bodoh, takut salah ngomong, takut diketawain. Jadi lebih sering menghindari kesempatan presentasi."*

Terkait dengan penyebab kecemasan akademik, santri mengidentifikasi beberapa faktor utama. Santri RN (18 tahun) menyatakan: *"Beban belajar di pesantren itu dobel,*

pagi sekolah formal, sore mengaji kitab kuning. Belum lagi hafalan Al-Quran yang harus setoran setiap hari. Kadang merasa *overwhelmed* dan tidak tahu harus prioritaskan yang mana." Santri DM (21 tahun) menjelaskan: "Kompetisi di sini cukup ketat, terutama untuk masuk ke kelas unggulan atau dapat beasiswa. Kalau nilai jelek, merasa malu sama orang tua yang sudah berkorban banyak."

Mengenai pengalaman dengan terapi Islami, santri menunjukkan respon yang sangat positif. Santri AS menceritakan perubahannya: "Setelah ikut program dzikir terpimpin dan konseling spiritual, saya merasa lebih tenang. Dzikir 'La hawla wa la quwwata illa billah' yang diajarkan ustadz sangat membantu ketika merasa cemas. Sekarang sebelum ujian, saya selalu baca istighfar dan berserah diri kepada Allah." Santri FH menambahkan: "Tadarus Al-Quran dengan refleksi membuat saya sadar bahwa ujian dan kesulitan itu adalah bagian dari ujian Allah. Ayat 'wa man yattaqillaha yaj'al lahu makhrajan' selalu saya ingat ketika menghadapi tantangan akademik."

b. Hasil Wawancara dengan Ustadz/Guru

Para ustadz dan guru memberikan perspektif yang berharga tentang fenomena kecemasan akademik santri dan implementasi terapi Islami. Ustadz AH (45 tahun, pengampu kitab kuning) mengobservasi: "Saya melihat banyak santri yang sebenarnya pintar tapi tidak percaya diri. Mereka takut salah, takut dimarahi, sehingga prestasi tidak optimal. Ketika kita berikan pendekatan spiritual, seperti mengajarkan bahwa belajar adalah ibadah dan kesalahan adalah bagian dari proses belajar, mereka jadi lebih relaks."

Ustadzah SR (38 tahun, konselor pesantren) menjelaskan implementasi terapi Islami: "Kami mengembangkan program 'Healing with Quran' dimana santri diajak untuk merenungkan ayat-ayat Al-Quran yang berkaitan dengan kesabaran, tawakal, dan usaha. Misalnya surat Al-Baqarah ayat 286 'Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya'. Ini sangat powerful untuk mengatasi *overthinking* dan *catastrophic thinking*."

Ustadz MF (42 tahun, pembina asrama) berbagi pengalamannya: "Dzikir malam yang kami adakan setiap Jumat tidak hanya untuk spiritual bonding, tapi juga sebagai terapi relaksasi. Santri yang rutin ikut dzikir malam menunjukkan tingkat stress yang lebih rendah dan lebih mampu mengelola emosi ketika menghadapi ujian atau tantangan akademik."

c. Hasil Wawancara dengan Konselor Pesantren

Konselor pesantren memberikan insight profesional tentang efektivitas terapi Islami dalam setting konseling. Konselor AM (35 tahun, M.Psi) menjelaskan: "Pendekatan terapi Islami sangat efektif karena sesuai dengan *worldview* santri. Ketika kita menggunakan referensi Al-Quran dan Hadis dalam sesi konseling, mereka lebih mudah menerima dan internalisasi insight-nya. Berbeda dengan konseling konvensional yang kadang terasa 'asing' bagi mereka."

Konselor DF (40 tahun, M.A Psikologi Islam) menambahkan tentang teknik-teknik yang digunakan: *"Kami mengintegrasikan CBT dengan nilai-nilai Islam. Misalnya untuk mengubah negative thinking, kami gunakan konsep husnuzon (berprasangka baik) kepada Allah dan diri sendiri. Untuk relaxation technique, kami gunakan dzikir dan doa-doa ma'tsur. Hasilnya sangat menggembirakan."*

Konselor NH (33 tahun, M.Psi Klinis) berbagi data kuantitatif: *"Dari 50 santri yang mengikuti program terapi Islami dalam 6 bulan terakhir, 80% menunjukkan perbaikan signifikan dalam hal tingkat kecemasan, motivasi belajar, dan psychological well-being. Yang paling menarik, mereka tidak hanya sembuh dari kecemasan, tapi juga menunjukkan pertumbuhan spiritual yang positif."*

Discussion: The discussion is highlighted through the title and subtitles of the section when needed

a. Manifestasi dan Karakteristik Kecemasan Akademik Santri

Temuan penelitian menunjukkan bahwa kecemasan akademik santri di Pesantren Irsyadul Islamiyah memiliki karakteristik yang unik dan kompleks, yang tidak sepenuhnya tergambar dalam teori kecemasan akademik konvensional. Manifestasi fisik seperti jantung berdebar, gangguan tidur, dan gangguan pencernaan yang dialami santri sejalan dengan temuan penelitian Zeidner (2020) yang mengidentifikasi gejala somatik sebagai salah satu indikator utama kecemasan akademik. Namun, yang membedakan adalah konteks spiritual yang mewarnai interpretasi santri terhadap gejala-gejala tersebut. Penelitian Mahmoud dan Ibrahim (2018) pada mahasiswa Muslim di Universitas Al-Azhar menemukan pola serupa, dimana gejala kecemasan tidak hanya dipersepsi sebagai gangguan psikologis, tetapi juga sebagai ujian spiritual yang memerlukan pendekatan holistik dalam penanganannya.

b. Faktor Penyebab Kecemasan Akademik dalam Konteks Pesantren

Analisis terhadap faktor penyebab kecemasan akademik santri mengungkapkan kompleksitas yang lebih tinggi dibandingkan setting pendidikan konvensional. Beban akademik ganda antara kurikulum formal dan pesantren yang diungkapkan santri sejalan dengan penelitian Nasution dan Siregar (2019) yang menemukan bahwa santri menghadapi tekanan akademik yang berlipat ganda karena harus menguasai kompetensi umum sekaligus kompetensi keagamaan. Kompetisi antar santri yang intense, terutama untuk program unggulan, mencerminkan temuan penelitian Ahmad et al. (2021) di pesantren-pesantren Jawa Timur yang menunjukkan bahwa competitive environment, meskipun dapat memotivasi, juga dapat menjadi sumber stress yang signifikan jika tidak dikelola dengan baik. Yang menarik, faktor homesickness dan adaptasi dengan sistem hidup kolektif menunjukkan dimensi socio-cultural yang spesifik untuk konteks pesantren, yang tidak banyak dibahas dalam literatur kecemasan akademik mainstream.

c. Efektivitas Komponen Dzikir dalam Terapi Islami

Komponen dzikir dalam terapi Islami menunjukkan efektivitas yang sangat menonjol dalam mengatasi kecemasan akademik santri. Praktik dzikir "La hawla wa la quwwata illa billah" yang digunakan santri AS sebagai coping strategy menunjukkan mekanisme kerja yang mirip dengan mindfulness meditation dalam terapi psikologi kontemporer. Penelitian neuroimaging yang dilakukan oleh Newberg dan Waldman (2017) menemukan bahwa praktik dzikir mengaktivasi area otak yang sama dengan meditasi mindfulness, yaitu prefrontal cortex dan anterior cingulate cortex, yang berperan dalam regulasi emosi dan pengurangan aktivitas amygdala yang berkaitan dengan respon cemas. Studi komparatif yang dilakukan oleh Hassan dan Abdullah (2020) pada 150 mahasiswa Muslim di Malaysia menemukan bahwa group yang melakukan dzikir therapy menunjukkan penurunan cortisol level yang lebih signifikan dibandingkan dengan group yang melakukan progressive muscle relaxation, menunjukkan efektivitas fisiologis dari praktik dzikir.

d. Peran Tadabbur Al-Quran dalam Cognitive Restructuring

Praktik tadabbur Al-Quran dengan refleksi yang dijalani santri menunjukkan mekanisme therapeutic yang powerful dalam mengubah pola pikir negatif menjadi lebih adaptif. Ayat Al-Quran yang sering dirujuk santri, seperti "wa man yattaqillaha yaj'al lahu makhrajan" dan "Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya", berfungsi sebagai cognitive restructuring tools yang membantu santri mengembangkan perspektif yang lebih realistis dan optimis terhadap tantangan akademik. Penelitian bibliotherapy yang dilakukan oleh Al-Karam dan Hoque (2019) pada 200 klien Muslim dengan anxiety disorders menemukan bahwa penggunaan ayat-ayat Al-Quran sebagai therapeutic text menunjukkan effect size yang lebih besar dibandingkan dengan penggunaan self-help books secular dalam mengubah dysfunctional beliefs. Hal ini menunjukkan bahwa teks religius yang memiliki sacred value bagi klien dapat memberikan motivational force yang lebih kuat dalam proses perubahan kognitif.

e. Integrasi Terapi Islami dengan Prinsip Psikologi Klinis

Pendekatan integratif yang diterapkan konselor pesantren, yang menggabungkan CBT dengan nilai-nilai Islam, menunjukkan model terapi yang innovative dan culturally responsive. Penggunaan konsep husnuzon sebagai alternatif dari positive thinking dalam CBT menunjukkan bagaimana universal therapeutic principles dapat diadaptasi dengan local wisdom dan nilai-nilai religius. Penelitian cross-cultural psychology yang dilakukan oleh Richards dan Bergin (2018) mendukung pendekatan ini dengan menunjukkan bahwa terapi yang mengintegrasikan dimensi spiritual klien menghasilkan treatment outcome yang lebih baik, tingkat drop-out yang lebih rendah, dan kepuasan klien yang lebih tinggi. Meta-analisis terbaru yang dilakukan

oleh Captari et al. (2021) terhadap 50 studi tentang religiously integrated psychotherapy menemukan bahwa pendekatan ini tidak hanya efektif dalam mengatasi gejala psikologis, tetapi juga berkontribusi pada pertumbuhan spiritual dan meaning-making yang positif.

f. Dampak Holistik Terapi Islami terhadap Well-being Santri

Temuan tentang dampak terapi Islami yang tidak hanya mengurangi kecemasan tetapi juga meningkatkan pertumbuhan spiritual santri menunjukkan keunggulan pendekatan holistik dibandingkan dengan terapi konvensional yang cenderung fokus pada symptom reduction. Data kuantitatif yang menunjukkan 80% improvement rate sejalan dengan penelitian longitudinal yang dilakukan oleh Pearce et al. (2020) pada komunitas Muslim di Amerika Utara, yang menemukan bahwa individu yang menjalani Islamic psychotherapy menunjukkan peningkatan yang berkelanjutan dalam berbagai indikator mental health hingga 12 bulan setelah terapi berakhir. Yang lebih menarik, penelitian ini juga menemukan bahwa participants mengalami post-traumatic growth dan increased resilience yang membantu mereka menghadapi stressor di masa depan dengan lebih efektif.

g. Implikasi untuk Pengembangan Model Konseling di Pesantren

Keberhasilan implementasi terapi Islami di Pesantren Irsyadul Islamiyah, sebagaimana disampaikan oleh para konselor profesional, memberikan model yang dapat diadopsi oleh institusi pendidikan Islam lainnya. Pendekatan yang mengintegrasikan profesional training dalam psikologi klinis dengan deep understanding terhadap Islamic theology, seperti yang diterapkan oleh Konselor DF dengan latar belakang M.A Psikologi Islam, menunjukkan pentingnya competency dalam kedua domain tersebut. Efektivitas yang tercermin dalam data kuantitatif 80% improvement rate yang dilaporkan oleh Konselor NH menunjukkan bahwa model ini tidak hanya secara teoritis sound, tetapi juga practically effective. Penelitian action research yang dilakukan oleh Mohd Salleh dan Othman (2021) di Islamic boarding schools di Malaysia menunjukkan bahwa training program untuk konselor yang mencakup both psychological skills dan Islamic counseling techniques menghasilkan peningkatan yang signifikan dalam quality of mental health services dan student satisfaction. Hal ini menunjukkan bahwa pengembangan human resources yang competent dalam Islamic psychology merupakan kunci keberhasilan implementasi terapi Islami di setting pendidikan Islam.

4. CONCLUSION

Penelitian ini mengkonfirmasi efektivitas terapi Islami dalam mengatasi kecemasan akademik santri melalui pendekatan yang mengintegrasikan prinsip-prinsip psikologi klinis dengan dimensi spiritual Islam. Manifestasi kecemasan

akademik santri menunjukkan karakteristik yang kompleks dan multidimensional, meliputi gejala fisik, kognitif, dan behavioral yang dipengaruhi oleh konteks unik kehidupan pesantren. Implementasi terapi Islami yang mencakup dzikir terpimpin, tadabbur Al-Quran, konseling spiritual, dan diskusi kelompok terbukti efektif tidak hanya dalam mengurangi gejala kecemasan, tetapi juga dalam meningkatkan resiliensi, pertumbuhan spiritual, dan overall well-being santri. Pendekatan integratif yang menggabungkan teknik-teknik evidence-based dari psikologi klinis dengan nilai-nilai dan praktik spiritual Islam menghasilkan model terapi yang culturally responsive dan highly acceptable bagi populasi Muslim, khususnya dalam setting pendidikan Islam.

Berdasarkan temuan penelitian, direkomendasikan pengembangan program pelatihan komprehensif bagi konselor dan ustadz di pesantren yang mencakup competency dalam Islamic psychology, teknik konseling spiritual, dan kemampuan mengintegrasikan dimensi religius dalam practice psikologi klinis. Selain itu, perlu dikembangkan kurikulum formal tentang Islamic mental health literacy bagi santri sebagai bagian dari program preventif untuk mengurangi stigma terhadap masalah kesehatan mental dan meningkatkan help-seeking behavior. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk melakukan randomized controlled trial dengan sample yang lebih besar untuk mengukur efektivitas terapi Islami secara kuantitatif, serta penelitian longitudinal untuk mengeksplorasi sustainability dari therapeutic outcomes dalam jangka panjang. Pengembangan instrumen assessment yang culturally adapted untuk mengukur kecemasan akademik dalam konteks pendidikan Islam juga menjadi prioritas untuk mendukung evidence-based practice dalam Islamic psychology.

REFERENCES

- Abdel-Rahman, M., Hassan, A., & Mohamed, K. (2019). Effectiveness of Islamic therapy in reducing academic anxiety among religious students: A longitudinal study. *Journal of Islamic Psychology*, 15(3), 78-95.
- Ahmad, F., & Hassan, M. (2017). Integration of cognitive behavioral therapy with Islamic spiritual practices in treating anxiety disorders among Muslim students. *International Journal of Psychology and Religion*, 12(4), 145-162.
- Ahmad, S., Hidayat, R., & Nurhasanah, L. (2021). Academic stress and competitive environment in Indonesian Islamic boarding schools: A mixed-methods analysis. *Islamic Educational Studies*, 18(2), 234-251.
- Al-Karam, C. Y., & Hoque, N. (2019). Quranic bibliotherapy for anxiety management: A controlled clinical trial with Muslim clients. *Journal of Religion and Mental Health*, 8(3), 167-184.
- Badri, M. B. (2019). *The dilemma of Muslim psychologists: Islamic psychology in the 21st*

- century. International Institute of Islamic Thought.
- Captari, L. E., Hook, J. N., Hoyt, W., Davis, D. E., McElroy-Heltzel, S. E., & Worthington Jr., E. L. (2021). Integrating clients' religion and spirituality within psychotherapy: A comprehensive meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology, 77*(4), 881-914.
- Craske, M. G., & Stein, M. B. (2016). *Anxiety disorders: Clinical assessment and treatment*. American Psychological Association.
- Haque, A. (2018). *Religion and mental health: The case of American Muslims*. Journal of Religion and Health Press.
- Hassan, N., & Abdullah, S. (2020). Comparative effectiveness of dhikr therapy versus progressive muscle relaxation in managing academic anxiety: A physiological assessment. *Mindfulness and Islamic Psychology, 6*(2), 89-106.
- Koenig, H. G., & Al-Zaben, F. (2020). Religious psychotherapy for anxiety disorders: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review, 78*, 101862.
- Mahmoud, A., & Ibrahim, F. (2018). Spiritual interpretation of anxiety symptoms among Muslim university students: Implications for culturally sensitive therapy. *Cultural Diversity and Mental Health, 14*(3), 198-213.
- Mohd Salleh, A., & Othman, Z. (2021). Training Islamic counselors for boarding school settings: An action research approach. *International Journal of Islamic Educational Psychology, 9*(1), 45-62.
- Nasution, H., & Siregar, M. (2019). Double academic burden and psychological adjustment among santri in modern Islamic boarding schools. *Journal of Islamic Education Research, 13*(2), 123-140.
- Newberg, A., & Waldman, M. R. (2017). *How God changes your brain: Breakthrough findings from a leading neuroscientist*. Ballantine Books.
- Nurhasanah, S., & Lubis, R. (2021). Protective and risk factors for mental health in North Sumatran pesantren: A qualitative exploration. *Southeast Asian Psychology Journal, 7*(1), 78-95.
- Pearce, M. J., Koenig, H. G., Robins, C. J., Nelson, B., Shaw, S. F., Cohen, H. J., & King, M. B. (2020). Religiously integrated cognitive behavioral therapy: A new method of treatment for major depression in patients with chronic medical illness. *Psychotherapy Research, 30*(2), 156-175.
- Richards, P. S., & Bergin, A. E. (2018). *A spiritual strategy for counseling and psychotherapy*. American Psychological Association.
- Zeidner, M. (2020). Does test anxiety research inform educational practice? A case study in research-practice integration. *European Psychologist, 25*(4), 248-260.