Sindoro
CENDIKIA PENDIDIKAN
ISSN: 3025-6488

Vol. 18 No 8, Tahun 2026
Palagiarism Check 02/234/67/78

KONSELING INDIVIDU REFLEKSI SEMESTER KELAS 8 DI SMP IT THORIQOTUL JANNAH INDONESIA: RESILIENSI DIRI: MENGUPAS TANTANGAN DAN REFLEKSI EMOSI AKHIR SEMESTER

Aisyah[1], Nadhiva Nur Fauziah Azaiima[2], Hafida Triana[3], Salwa Nabilah[4], Khonsa Alfauziyyah[5], Ni'ma Annadzira Annuri[6], Karunia Maulida Inayati[7], Diah cahyani[8] , Herlinda setyaningsih[9] , Alya[10] , Cucum Novianti[11]

Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Universitas Islam Bunga Bangsa Cirebon
Email: syahwe3@gmail.com[1], dhivafauziah73@gmail.com[2], hafidatriana@gmail.com[3], bilayoug21@gmail.com[4], khonsaalfauziyyah@gmail.com[5], annadziraa@gmail.com[6], karuniamaulida05@gmail.com[7], cahyanidi21@gmail.com[8], herlindasetyaningsih23@gmail.com[9], tahiralya0@gmail.com[10] , cucum.novianti@gmail.com[11]

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi secara mendalam dinamika resiliensi diri siswa kelas 8 SMP IT Thoriqotul Jannah Indonesia melalui proses konseling individu pada akhir semester. Fenomena penurunan motivasi belajar, tekanan akademik, dan ketidakstabilan emosi yang lazim terjadi menjelang akhir semester menjadi latar belakang urgensi intervensi konseling yang terstruktur dan reflektif. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif studi kasus, data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi perilaku, dan analisis catatan refleksi konseling dari empat konseli terpilih secara purposif. Analisis data menggunakan model Miles, Huberman, dan Saldana (2014) mencakup kondensasi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian mengidentifikasi empat tema sentral: (1) tekanan akademik kumulatif sebagai stresor utama; (2) disregulasi emosi sebagai respons adaptif yang maladaptif; (3) proses rekonstruksi narasi diri melalui dialog konseling; dan (4) pembentukan kapasitas resiliensi berbasis nilai-nilai Islami. Temuan menunjukkan bahwa konseling individu yang berpusat pada refleksi diri secara signifikan memfasilitasi peningkatan kapasitas regulasi emosi dan penguatan faktor protektif resiliensi. Implikasi penelitian ini menekankan urgensi integrasi pendekatan strength-based counseling dalam layanan bimbingan konseling di sekolah berbasis Islam untuk membangun resiliensi siswa secara holistik.

Kata Kunci: konseling individu, resiliensi diri, refleksi emosi, akhir semester, SMP IT, bimbingan konseling Islam

Article History
Received: Juli 2026
Reviewed: Juli 2026
Published: Juli 2026

Plagirism Checker No 2634

Copyright : Author
Publish by : Sindoro

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

Sindoro
CENDIKIA PENDIDIKAN
ISSN: 3025-6488
Vol. 18 No 8, Tahun 2026
Palagiarism Check 02/234/67/78

ABSTRACT

This study aims to explore in depth the self-resilience dynamics of 8th-grade students at SMP IT Thoriqotul Jannah Indonesia through individual counseling sessions conducted at the end of the semester. The prevalent decline in learning motivation, academic pressure, and emotional instability that typically occur near semester-end form the urgent backdrop for structured and reflective counseling interventions. Employing a qualitative case study approach, data were collected through in-depth interviews, behavioral observation, and analysis of counseling reflection notes from four purposively selected counselees. Data analysis followed the Miles, Huberman, and Saldana (2014) model, encompassing data condensation, data display, and conclusion drawing. Results identified four central themes: (1) cumulative academic pressure as the primary stressor; (2) emotional dysregulation as a maladaptive adaptive response; (3) narrative self-reconstruction through counseling dialogue; and (4) Islamic values-based resilience capacity building. Findings indicate that self-reflection-centered individual counseling significantly facilitates enhanced emotional regulation capacity and strengthened resilience protective factors. The implications underscore the urgency of integrating strength-based counseling approaches within Islamic school guidance and counseling services to holistically build student resilience.

Keywords: individual counseling, self-resilience, emotional reflection, end of semester, Islamic junior high school, Islamic counseling

A. PENDAHULUAN

Periode akhir semester dalam konteks pendidikan menengah pertama merepresentasikan fase kritis yang secara simultan memunculkan tekanan psikologis multidimensional pada diri siswa. Akumulasi beban akademik berupa ujian akhir semester, penyelesaian tugas-tugas proyek, dan ekspektasi pencapaian nilai yang memadai menciptakan kondisi stres yang apabila tidak dikelola secara adaptif berpotensi berkembang menjadi gangguan fungsi psikologis yang lebih serius (Karyani et al., 2021). Fenomena ini tidak terkecuali dialami oleh siswa kelas 8 SMP IT Thoriqotul Jannah Indonesia, yang berada pada fase transisi perkembangan remaja tengah dengan segala kompleksitas identitas, relasi sosial, dan tuntutan akademik yang menyertai.

Data prevalensi stres akademik pada remaja di Indonesia menunjukkan tren yang mengkhawatirkan. Penelitian Sari dan Ramadhani (2022) pada sampel siswa SMP di Jawa Barat menemukan bahwa 67,3% siswa mengalami stres akademik kategori sedang hingga tinggi pada minggu-minggu menjelang akhir semester, dengan manifestasi utama berupa kecemasan

evaluasi, insomnia, dan penurunan motivasi intrinsik. Kondisi ini diperburuk oleh minimnya kapasitas regulasi emosi yang dimiliki siswa usia 13-14 tahun, mengingat perkembangan korteks prefrontal yang belum sepenuhnya matur pada usia tersebut (Santrock, 2019). Implikasinya adalah siswa cenderung merespons tekanan dengan strategi coping maladaptif yang justru memperparah kondisi psikologis mereka.

Dalam konteks sekolah berbasis Islam seperti SMP IT, kompleksitas permasalahan siswa tidak semata berdimensi akademik, melainkan juga mencakup aspek spiritualitas, moralitas, dan identitas keagamaan yang menjadi pilar pembentukan karakter. Ketidakselarasan antara nilai-nilai Islami yang diajarkan dengan realitas tekanan hidup yang dialami kerap memunculkan disonansi kognitif dan krisis makna pada diri siswa (Hidayat & Badrujaman, 2022). Fenomena ini menuntut pendekatan konseling yang tidak hanya berpijak pada kerangka psikologi Barat konvensional, tetapi mampu mengintegrasikan nilai-nilai spiritualitas Islam sebagai sumber kekuatan dan ketahanan.

Resiliensi diri sebagai konstruk psikologis yang merujuk pada kapasitas individu untuk beradaptasi positif dalam menghadapi adversitas telah mendapatkan perhatian substansial dalam literatur psikologi pendidikan kontemporer. Masten (2014) mendefinisikan resiliensi sebagai fenomena adaptasi positif dalam konteks adversitas yang signifikan, bukan sekadar kemampuan untuk bertahan melainkan kemampuan untuk tumbuh dan berkembang melalui pengalaman adversitas. Penelitian terkini semakin menekankan dimensi relasional dan kultural dari resiliensi, di mana konteks komunitas dan nilai-nilai budaya memainkan peran determinan dalam pembentukan dan pemeliharaan kapasitas resiliensi individu (Ungar, 2021).

Konseling individu dengan orientasi refleksi diri menawarkan ruang terapeutik yang kondusif bagi pengembangan resiliensi siswa melalui eksplorasi dan rekonstruksi narasi pengalaman yang dialami. Pendekatan ini sejalan dengan prinsip narrative therapy yang dikembangkan oleh White dan Epston (1990), yang menekankan bahwa masalah bukan merupakan bagian intrinsik dari identitas individu, melainkan konstruksi sosial yang dapat dibongkar dan direkonstruksi melalui proses dialogis reflektif. Dalam konteks konseling di sekolah Islam, prinsip ini menemukan resonansinya dengan konsep muhasabah (introspeksi diri) dalam tradisi Islam yang mendorong individu untuk secara aktif merefleksikan pengalaman hidup dalam kerangka nilai dan tujuan yang lebih tinggi.

Research gap yang diidentifikasi dalam kajian ini mencakup dua hal pokok. Pertama, minimnya penelitian yang secara spesifik mengeksplorasi proses konseling individu berbasis refleksi semester di institusi pendidikan Islam menengah di Indonesia, khususnya yang mengintegrasikan kerangka resiliensi dengan nilai-nilai Islami secara sistematis. Kedua,

kurangnya studi kualitatif yang menangkap proses dan mekanisme perubahan dalam konseling individu untuk resiliensi siswa, mengingat sebagian besar penelitian yang ada menggunakan desain kuantitatif eksperimental yang kurang mampu menangkap nuansa dan kompleksitas proses terapeutik. Berdasarkan identifikasi research gap tersebut, penelitian ini bertujuan untuk: (1) mendeskripsikan dinamika tantangan psikologis siswa kelas 8 menjelang akhir semester; (2) menganalisis proses refleksi emosi yang terjadi dalam konseling individu; dan (3) mengidentifikasi mekanisme pembentukan resiliensi diri melalui intervensi konseling individu berbasis nilai Islami.

B. TINJAUAN PUSTAKA

1. Konseling Individu dalam Konteks Pendidikan Islam

Konseling individu merupakan modalitas layanan bimbingan konseling yang memberikan ruang privat bagi konseli untuk mengeksplorasi permasalahan, emosi, dan potensi dirinya secara mendalam dalam relasi terapeutik yang bersifat profesional dan konfidensial. Dalam perspektif Corey (2017), efektivitas konseling individu ditentukan oleh kualitas hubungan terapeutik yang dibangun atas dasar empati, ketulusan, dan penghargaan positif tanpa syarat. Transposisi prinsip-prinsip ini ke dalam konteks pendidikan Islam menghasilkan model konseling yang memadukan teknik-teknik psikologis kontemporer dengan wawasan spiritual Islam.

Penelitian Mulawarman et al. (2019) mendeskripsikan konseling Islami sebagai pendekatan integratif yang menempatkan tauhid (keesaan Allah) sebagai fondasi ontologis, nilai-nilai Qurani sebagai kerangka etis, dan teknik-teknik psikologis sebagai instrumen intervensi. Dalam kerangka ini, konselor tidak sekadar berperan sebagai fasilitator perubahan perilaku, melainkan sebagai murabbi (pembimbing) yang membantu konseli menemukan makna kehidupan dalam perspektif Islam. Penelitian Yusuf dan Nurihsan (2022) memperkuat argumentasi ini dengan menunjukkan bahwa integrasi nilai-nilai tawakal, sabar, dan syukur dalam proses konseling secara signifikan meningkatkan outcomes positif pada konseli Muslim, termasuk dimensi kesejahteraan psikologis dan penerimaan diri.

2. Resiliensi Diri: Kerangka Teoretis Multidimensional

Konstruk resiliensi telah mengalami evolusi konseptual yang substansial selama empat dekade terakhir, bergeser dari konseptualisasi sebagai trait statis menuju pemahaman sebagai kapasitas dinamis yang dapat dikembangkan dan dipengaruhi oleh faktor-faktor kontekstual (Luthar et al., 2015). Model resiliensi yang dikembangkan oleh Grotberg (1995) mengidentifikasi tiga sumber resiliensi yang saling berinteraksi: "I have" (dukungan eksternal dan sumber daya

sosial), "I am" (kekuatan dan kapasitas internal), dan "I can" (kompetensi interpersonal dan keterampilan pemecahan masalah). Model tiga dimensi ini menawarkan kerangka analitis yang komprehensif untuk memahami resiliensi sebagai fenomena bio-psiko-sosial-spiritual.

Reivich dan Shatte (2002) mengoperasionalisasikan resiliensi ke dalam tujuh kemampuan spesifik: regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, analisis kausalitas, empati, efikasi diri, dan pencapaian diri. Dari perspektif perkembangan, Windle (2011) berargumen bahwa masa remaja merupakan periode kritis untuk pengembangan kapasitas resiliensi, mengingat plastisitas neurobiologis yang relatif tinggi dan keterbukaan terhadap pengaruh lingkungan sosial yang masih besar. Penelitian longitudinal Masten et al. (2021) memperkuat temuan ini dengan menunjukkan bahwa intervensi yang tepat selama masa remaja dapat menghasilkan perubahan struktural dalam kapasitas resiliensi yang bertahan hingga dewasa.

Dalam perspektif Islam, resiliensi menemukan padanannya dalam konsep sabr (kesabaran), tawakkal (penyerahan diri kepada Allah), dan ridha (kerelaan menerima ketetapan). Penelitian Subandi (2011) mengidentifikasi bahwa religiusitas Islam, khususnya praktik ibadah reguler dan penghayatan nilai-nilai tauhid, berkorelasi positif dengan kapasitas resiliensi pada sampel remaja Muslim Indonesia. Temuan ini mengindikasikan bahwa pendekatan konseling berbasis nilai Islami memiliki landasan empiris yang kuat untuk integrasi spiritual dalam pengembangan resiliensi siswa.

3. Refleksi Emosi dan Regulasi Afektif pada Remaja

Regulasi emosi pada remaja merupakan proses aktif yang melibatkan kemampuan untuk memantau, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosional dalam rangka mencapai tujuan yang adaptif (Gross, 2014). Defisit dalam kemampuan regulasi emosi telah secara konsisten dikaitkan dengan berbagai masalah penyesuaian pada remaja, termasuk masalah perilaku eksternalisasi, gejala depresi dan kecemasan, serta kesulitan akademik (McLaughlin & Nolen-Hoeksema, 2011). Dalam konteks akhir semester, stres akademik yang intensif menciptakan kondisi yang menguji batas kapasitas regulasi emosi siswa, sehingga intervensi konseling yang berfokus pada penguatan kemampuan ini menjadi sangat relevan.

Proses refleksi emosi yang difasilitasi melalui konseling individu bekerja melalui mekanisme mentalizing, yaitu kemampuan untuk merefleksikan keadaan mental diri sendiri dan orang lain (Fonagy et al., 2012). Peningkatan kapasitas mentalizing memungkinkan remaja untuk mengakses representasi emosi yang lebih kompleks dan bernuansa, sehingga dapat merespons situasi stres dengan strategi yang lebih adaptif. Penelitian Aldao et al. (2010) mengidentifikasi bahwa teknik reappraisal kognitif dan mindful acceptance merupakan strategi

regulasi emosi yang paling efektif, sementara strategi suppression dan rumination justru berkorelasi negatif dengan kesejahteraan psikologis.

4. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Kajian sistematis terhadap literatur yang relevan mengidentifikasi sejumlah penelitian terdahulu yang memberikan landasan empiris bagi penelitian ini. Pertama, penelitian Nurfaizah dan Cahyaningsih (2021) yang menggunakan pendekatan fenomenologis untuk mengeksplorasi pengalaman stres akademik pada siswa SMP di Bandung menemukan bahwa dukungan konselor sekolah merupakan faktor protektif paling signifikan dalam mediasi hubungan antara stres akademik dan kesejahteraan psikologis. Kedua, studi Rachman et al. (2022) tentang efektivitas konseling kelompok berbasis nilai Islami dalam meningkatkan resiliensi siswa madrasah menunjukkan peningkatan skor resiliensi yang signifikan secara statistik, namun penelitian tersebut tidak mengeksplorasi mekanisme proses perubahan secara kualitatif.

Ketiga, penelitian kualitatif Wahyuni (2020) tentang peran konseling individu dalam membantu siswa SMA menghadapi kegagalan akademik mengidentifikasi tiga fase proses konseling yang khas: fase ventilasi emosi, fase rekonstruksi makna, dan fase perencanaan aksi. Keempat, studi Kusumawati dan Pratama (2023) menganalisis hubungan antara kemampuan refleksi diri dan resiliensi akademik pada mahasiswa, menemukan korelasi positif yang kuat ($r = 0{,}68$, $p < 0{,}01$) dan mengindikasikan bahwa kemampuan refleksi diri merupakan mediator parsial dalam hubungan antara dukungan sosial dan resiliensi. Kelima, penelitian Ibrahim et al. (2021) dalam konteks pendidikan Islam di Malaysia mendeskripsikan model konseling integratif yang memadukan teknik cognitive-behavioral dengan praktik spiritual Islam, menunjukkan outcomes yang superior dibandingkan pendekatan konvensional pada konseli Muslim.

Keenam, penelitian Hidayah dan Sulaiman (2022) yang secara spesifik menginvestigasi dinamika konseling di sekolah berbasis pesantren menemukan bahwa siswa yang memiliki kedalaman pemahaman nilai-nilai Islam menampilkan kapasitas resiliensi yang lebih tinggi. Ketujuh, kajian Azwar dan Misbakhul (2023) tentang burnout akademik pada siswa SMP berbasis agama menemukan bahwa integrasi praktik mindfulness Islami (murakabah) dalam sesi konseling secara signifikan mereduksi gejala burnout. Kedelapan, penelitian Pertiwi dan Handayani (2021) mengidentifikasi bahwa teknik storytelling dalam konseling individu efektif dalam memfasilitasi rekonstruksi identitas positif pada remaja yang menghadapi tekanan akademik.

C. METODE PENELITIAN

1. Desain Penelitian

Penelitian ini mengadopsi pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus instrumental (Stake, 2005), yang dipilih berdasarkan pertimbangan epistemologis bahwa fenomena resiliensi diri dan proses konseling merupakan konstruksi sosial yang bersifat kontekstual, idiografis, dan tidak dapat direduksi ke dalam variabel-variabel kuantitatif tanpa kehilangan kekayaan maknawi yang menjadi fokus penyelidikan. Studi kasus instrumental dipilih secara spesifik karena penelitian ini menggunakan kasus-kasus individual bukan sebagai tujuan akhir, melainkan sebagai instrumen untuk memahami fenomena yang lebih luas tentang dinamika resiliensi siswa dalam konteks konseling.

Paradigma interpretivist yang mendasari penelitian ini menempatkan realitas sebagai konstruksi intersubjektif yang terbentuk melalui interaksi antara konseli, konselor, dan konteks sosial-budaya yang melingkupinya. Konsekuensinya, peran peneliti bukan sebagai pengamat objektif yang berjarak, melainkan sebagai instrumen penelitian aktif yang terlibat dalam proses interpretasi bermakna atas data yang dikumpulkan (Creswell & Poth, 2018).

2. Subjek Penelitian

Pemilihan subjek penelitian menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria inklusi yang ketat: (a) siswa kelas 8 SMP IT Thoriqotul Jannah Indonesia yang telah menjalani minimal tiga sesi konseling individu pada semester berjalan; (b) menampilkan tanda-tanda tekanan psikologis yang teridentifikasi oleh konselor melalui asesmen awal; (c) bersedia memberikan informed consent untuk berpartisipasi dalam penelitian; dan (d) tidak sedang menjalani intervensi psikologis atau psikiatrik lainnya. Berdasarkan kriteria tersebut, terpilih empat konseli (tiga perempuan, satu laki-laki) dengan rentang usia 13-14 tahun yang merepresentasikan variasi dalam profil permasalahan dan latar belakang keluarga.

Empat kasus yang menjadi fokus penelitian ini diidentifikasi dengan inisial: (1) AR, siswa perempuan 14 tahun dengan permasalahan utama kecemasan evaluasi dan konflik peran gender dalam keluarga; (2) MF, siswa laki-laki 13 tahun dengan permasalahan perfeksionisme akademik dan tekanan orang tua yang tinggi; (3) NI, siswa perempuan 14 tahun dengan permasalahan hubungan sosial dengan teman sebaya dan krisis kepercayaan diri; serta (4) SR, siswa perempuan 13 tahun dengan permasalahan manajemen waktu dan overcommitment terhadap kegiatan ekstrakurikuler.

3. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Data dikumpulkan melalui tiga teknik triangulasi yang saling melengkapi. Pertama, wawancara mendalam semi-terstruktur dilakukan dalam dua tahap: wawancara eksploratoris untuk menggali pengalaman subjektif konseli dan wawancara reflektif untuk memverifikasi dan memperdalam interpretasi data awal. Panduan wawancara mencakup domain-domain: pengalaman tekanan semester, strategi coping yang digunakan, persepsi tentang diri dan kemampuan, pengalaman dalam proses konseling, dan refleksi tentang perubahan yang dialami. Durasi wawancara berkisar antara 45 hingga 75 menit per sesi.

Kedua, observasi non-partisipan dilakukan selama sesi konseling berlangsung, menggunakan panduan observasi terstruktur yang mencakup aspek-aspek: bahasa verbal dan nonverbal konseli, pola respons terhadap intervensi konselor, indikator keterbukaan emosional, dan manifestasi perilaku distress. Ketiga, analisis dokumen mencakup catatan proses konseling (verbatim) dan catatan refleksi diri konseli yang diminta untuk ditulis setelah setiap sesi konseling. Dokumen-dokumen ini memberikan data tentang proses perubahan yang terjadi secara longitudinal selama rangkaian sesi konseling.

4. Teknik Analisis Data

Analisis data mengikuti prosedur analisis tematik yang dikembangkan oleh Miles, Huberman, dan Saldana (2014), yang mencakup tiga alur kegiatan yang saling berinteraksi secara simultan: kondensasi data (data condensation), penyajian data (data display), dan penarikan serta verifikasi kesimpulan (conclusion drawing and verification). Kondensasi data melibatkan proses seleksi, pemfokusan, abstraksi, dan transformasi data kasar menuju kondensasi bermakna yang mencerminkan tema-tema substantif yang muncul dari data. Selanjutnya, penyajian data dilakukan melalui matriks analitik dan diagram jaringan konseptual yang memvisualisasikan hubungan antar-tema. Verifikasi kesimpulan dilakukan melalui member checking dengan mengkonfirmasikan interpretasi kepada konseli, serta peer debriefing dengan kolega yang memiliki keahlian dalam bidang konseling dan psikologi pendidikan.

Keabsahan data dijamin melalui empat kriteria kredibilitas: (1) perpanjangan keikutsertaan melalui keterlibatan peneliti selama delapan minggu dalam setting penelitian; (2) triangulasi sumber data (konseli, catatan konseling, observasi); (3) member checking dengan konseli untuk memverifikasi akurasi interpretasi; dan (4) audit trail yang mendokumentasikan seluruh keputusan metodologis dan analitis sepanjang proses penelitian (Lincoln & Guba, 1985).

D. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Tekanan Akademik Kumulatif sebagai Stresor Multidimensional

Analisis tematik terhadap keempat kasus mengidentifikasi tekanan akademik kumulatif sebagai stresor primer yang memicu serangkaian respons psikologis maladaptif. Namun demikian, manifestasi dan interpretasi subjektif atas tekanan ini menunjukkan variasi yang signifikan di antara konseli, yang merefleksikan perbedaan dalam skema kognitif, sejarah pengalaman, dan sumber daya protektif masing-masing individu. Temuan ini berkongruensi dengan model transaksional stres Lazarus dan Folkman (1984) yang menekankan bahwa respons terhadap stresor tidak ditentukan oleh karakteristik objektif stresor semata, melainkan oleh proses appraisal kognitif yang bersifat sangat individual.

Kasus AR mengungkapkan dimensi stres yang bersifat relasional-akademik: "Saya takut kalau nilainya jelek, nanti Bapak kecewa. Bukan karena nilai itu sendiri, tapi karena ekspresi Bapak kalau kecewa itu yang saya takutkan." Narasi ini mengindikasikan bahwa sumber stres primer bukan kinerja akademik per se, melainkan antisipasi respons emosional figur otoritas yang significan. Mekanisme psikologis yang beroperasi di sini adalah fear of failure yang dimediasi oleh attachment anxiety, yang menurut Mikulincer dan Shaver (2021) merupakan kerentanan khusus pada individu dengan gaya attachment yang cemas. Sebaliknya, kasus MF menampilkan profil stres yang lebih murni berdimensi perfeksionistik: "Kalau saya tidak dapat nilai 90, saya merasa seperti sudah gagal total. Tidak ada nilai tengah buat saya." Pola pikir dikotomis ini merupakan ciri khas maladaptive perfectionism yang, berbeda dari healthy perfectionism, berkorelasi negatif dengan motivasi intrinsik dan kesejahteraan akademik (Flett & Hewitt, 2014).

Secara struktural, tekanan akhir semester di SMP IT Thoriqotul Jannah mengandung lapisan stres yang bersifat khas institusional: selain ujian akademik standar, siswa juga menghadapi evaluasi kompetensi keagamaan (hafalan Al-Quran dan praktik ibadah) yang memiliki bobot simbolis dan emosional tersendiri. Konseli NI mengungkapkan disonansi antara evaluasi formal dan pengalaman pribadi keberagamaan: "Di sekolah ini, kita dinilai bacaan Quran dan shalat. Padahal itu kan hubungan kita sama Allah, bukan sama guru. Jadi aneh rasanya kalau dinilai." Pernyataan ini mengindikasikan ketegangan antara dimensi intrinsik spiritualitas dan instrumentalisasi nilai-nilai keagamaan dalam sistem evaluasi formal, yang menciptakan sumber stres yang unik dalam konteks pendidikan berbasis agama. Temuan ini memperkaya literatur tentang stres akademik kontekstual yang dikembangkan oleh Putwain et al. (2021).

2. Disregulasi Emosi sebagai Respons Adaptif yang Kontraproduktif

Tema kedua yang muncul dari analisis data berkaitan dengan pola disregulasi emosi yang ditampilkan konseli sebagai respons terhadap tekanan kumulatif akhir semester. Menariknya, temuan penelitian ini menggarisbawahi kompleksitas fenomenologis yang melampaui dikotomi sederhana regulasi versus disregulasi: strategi yang tampak maladaptif dari perspektif luar seringkali memiliki fungsi adaptif yang bermakna dalam konteks pengalaman subjektif konseli, sehingga intervensi konseling yang tidak sensitif terhadap fungsi ini berpotensi bersifat kontraproduktif.

Konseli SR menampilkan pola withdrawal sosial yang, dalam asesmen awal, diinterpretasikan sebagai isolasi maladaptif. Namun melalui eksplorasi mendalam dalam konseling, terungkap bahwa penarikan diri ini merupakan strategi regulasi emosi yang disengaja: "Kalau saya sudah stress, saya butuh diam dulu. Bukan sedih, tapi kayak mengisi daya. Teman-teman malah nambah beban karena mereka curhat juga ke saya." Narasi ini mengungkap dimensi autentik dari introversion-based coping yang, dalam perspektif Gross (2014), dapat dikategorikan sebagai situation selection pemilihan situasi yang dipersepsi sebagai lebih kondusif untuk regulasi emosi. Interpretasi ulang ini memiliki implikasi signifikan bagi arah intervensi konseling: alih-alih mendorong peningkatan sosialisasi, konseling perlu membantu konseli menemukan keseimbangan antara kebutuhan pemulihan diri dan kebutuhan koneksi sosial.

Fenomena yang lebih problematis ditemukan pada kasus MF, yang menampilkan pola emosi tersupres yang termanifestasikan dalam simtom somatik: "Saya tidak pernah nangis karena buat saya itu lemah. Tapi perut saya sering sakit kalau mendekati ujian." Pola ini mengindikasikan mekanisme pertahanan psikologis berupa somatisasi, di mana konflik emosional yang tidak dapat diekspresikan secara verbal atau behavioral teralihkan menjadi keluhan fisik. Kajian Aldao et al. (2010) mengonfirmasi bahwa suppression emosi merupakan strategi regulasi yang paling konsisten berkorelasi negatif dengan kesejahteraan psikologis, karena meskipun mengurangi ekspresi emosi secara eksternal, justru meningkatkan aktivasi fisiologis dan beban kognitif. Intervensi konseling pada kasus ini berfokus pada dekonstruksi keyakinan normatif tentang maskulinitas yang menghambat ekspresi emosional adaptif, sejalan dengan pendekatan gender-sensitive counseling yang dikembangkan oleh Englar-Carlson dan Kiselica (2013).

3. Rekonstruksi Narasi Diri melalui Dialog Konseling

Tema ketiga dan yang paling signifikan secara terapeutik berkaitan dengan proses rekonstruksi narasi diri yang berlangsung secara bertahap melalui seri sesi konseling. Temuan

ini mengkonfirmasi kerangka teoretis narrative therapy (White & Epston, 1990) yang memposisikan konseling sebagai ruang bagi konseli untuk mendekonstruksi dominant narratives yang bersifat problematik dan mengkonstruksi alternative stories yang lebih empodering dan autentik. Dalam konteks sekolah berbasis Islam, proses ini mengandung dimensi spiritual yang memperkaya proses rekonstruksi narasi dengan dimensi makna teologis.

Kasus AR merepresentasikan proses rekonstruksi narasi yang paling dramatis dan terjelaskan. Pada sesi awal, narasi dominan AR tentang dirinya adalah: "Saya siswa yang tidak cukup pintar, tidak cukup baik, dan selalu khawatir." Narasi ini bersifat totalistik, berpusat pada defisit, dan tidak meninggalkan ruang bagi agensi. Melalui teknik externalizing conversations (memisahkan masalah dari identitas konseli) dan deconstruction of dominant narratives, konselor secara bertahap membantu AR mengidentifikasi evidence-based counter-narratives: momen-momen ketangguhan, pencapaian yang diabaikan, dan kekuatan yang tidak terakui. Pada sesi kelima, AR mampu menartikulasikan narasi alternatif: "Saya seseorang yang sangat peduli dengan hubungan keluarga, dan itu kekuatan, bukan kelemahan. Saya bisa belajar menggunakannya dengan cara yang lebih sehat."

Proses rekonstruksi narasi pada kasus NI melibatkan dimensi spiritualitas Islam yang signifikan. NI mengalami krisis makna yang termanifestasikan dalam pertanyaan: "Kenapa saya harus usaha keras kalau semua sudah ditakdirkan?" Pertanyaan ini merepresentasikan interpretasi deterministik tentang konsep takdir yang menghalangi agensi. Melalui dialog konseling yang mengeksplorasi dimensi teologis lebih nuansatif, konselor membantu NI memahami konsep Islamic agency dalam kerangka tawakal: bahwa ikhtiar (usaha sungguh-sungguh) merupakan prasyarat tawakal, dan bahwa agensi manusia bukan kontradiksi terhadap kedaulatan Ilahi melainkan ekspresinya. Rekonstruksi teologis ini, yang didukung oleh narasi Qurani tentang figur-figur seperti Nabi Yusuf yang tetap berikhtiar dalam situasi adversitas, memfasilitasi pergeseran dari learned helplessness menuju agency-affirming framework. Temuan ini memperkuat argumen Abdallah (2020) tentang peran Islamic theological reframing dalam proses konseling dengan konseli Muslim.

4. Pembentukan Kapasitas Resiliensi Berbasis Nilai Islami

Tema keempat berkaitan dengan mekanisme pembentukan kapasitas resiliensi yang teridentifikasi dalam proses konseling, khususnya yang terkait dengan integrasi nilai-nilai Islami sebagai sumber kekuatan (Islamic resilience resources). Temuan penelitian ini mengidentifikasi empat mekanisme utama yang beroperasi secara sinergis: (a) reframing kognitif berbasis weltanschauung Islam; (b) aktivasi sumber daya spiritual melalui penguatan praktik ibadah yang maknawi; (c) rekonstruksi relasi sosial dalam kerangka ukhuwah Islamiyah; dan (d)

pengembangan future orientation melalui visi-misi hidup yang terintegrasi dengan nilai-nilai keagamaan.

Mekanisme reframing kognitif-Islami menjadi instrumen terapeutik yang paling konsisten digunakan dalam seluruh kasus. Konselor memperkenalkan konsep hikmah (kebijaksanaan ilahiah yang terkandung dalam setiap pengalaman, termasuk pengalaman sulit) sebagai kerangka alternatif untuk menginterpretasikan adversitas. Bagi kasus MF, yang semula menginterpretasikan setiap kegagalan sebagai bukti ketidakcukupan diri, reframing melalui konsep hikmah membuka kemungkinan interpretasi bahwa kegagalan mengandung pelajaran yang bermakna. Pergeseran interpretasi ini, yang dalam terminologi CBT dapat dipahami sebagai cognitive restructuring, memiliki dimensi adicional berupa embedding dalam sistem makna yang lebih luas dan transenden, sehingga perubahannya lebih stabil dan kurang rentan terhadap kekambuhan dibandingkan restructuring yang semata bersifat rasional-pragmatik.

Penguatan praktik ibadah yang maknawi menjadi mekanisme resiliensi yang secara konsisten muncul dalam narasi seluruh konseli. Secara signifikan, yang membedakan konseli dengan resiliensi lebih tinggi bukan frekuensi praktik ibadah, melainkan kualitas penghayatan (khusyu) dan koneksi personal yang mereka rasakan dalam ibadah. Konseli SR mengungkapkan: "Waktu saya shalat Tahajud sebelum ujian, bukan karena minta nilai bagus. Tapi karena saya merasa tenang setelahnya, kayak ada yang menanggung beban saya." Narasi ini mengindikasikan fungsi ibadah sebagai emotion regulation strategy yang melibatkan dimensi relasional dengan Yang Transenden, yang dalam literatur psikologi agama dikenal sebagai religious coping (Pargament, 2011). Pargament mengidentifikasi collaborative religious coping di mana individu memandang Allah sebagai mitra aktif dalam menghadapi masalah sebagai bentuk religious coping yang paling konsisten berkorelasi positif dengan outcomes psikologis.

Pengembangan future orientation melalui visi hidup terintegrasi merepresentasikan dimensi proaktif dari resiliensi yang melampaui sekadar kapasitas bertahan menghadapi adversitas. Seluruh konseli, pada tahap akhir proses konseling, mampu mengartikulasikan visi tentang diri masa depan yang spesifik, bermakna, dan terintegrasi dengan nilai-nilai keislaman mereka. AR mengungkapkan: "Saya ingin menjadi guru yang bisa memahami muridnya, bukan hanya mengajar pelajaran. Karena saya tahu rasanya tidak dipahami." Narasi ini mengindikasikan transformasi pengalaman adversitas menjadi sumber motivasi prososial, yang dalam literatur resiliensi dikenal sebagai post-traumatic growth (Tedeschi & Calhoun, 2004). Fenomena ini merepresentasikan level resiliensi tertinggi: tidak sekadar recovery (kembali ke baseline) melainkan transformation (berkembang melampaui baseline). Temuan ini memperkaya pemahaman tentang resiliensi remaja dalam konteks pendidikan Islam dan

membuka implikasi praktis yang signifikan bagi desain program bimbingan konseling komprehensif.

E. KESIMPULAN

Penelitian ini menghasilkan sejumlah temuan substantif yang berkontribusi pada pengembangan pengetahuan tentang konseling individu berbasis resiliensi dalam konteks pendidikan Islam. Pertama, tekanan akademik akhir semester pada siswa SMP IT bersifat multidimensional, mencakup tekanan kognitif-akademik, relasional-keluarga, dan spiritual-institusional yang berinteraksi secara kompleks dan menghasilkan profil stres yang idiografis pada setiap konseli. Implikasinya, intervensi konseling tidak dapat menerapkan pendekatan uniform, melainkan harus dimulai dengan asesmen komprehensif terhadap struktur unik stres setiap konseli.

Kedua, proses konseling individu yang efektif untuk resiliensi ditandai oleh tiga ciri metodologis: (a) orientasi strength-based yang mengidentifikasi dan mengaktivasi sumber daya protektif yang sudah dimiliki konseli; (b) integrasi dimensi spiritual-Islami yang memposisikan nilai-nilai keagamaan sebagai sumber kekuatan bukan sebagai sumber beban; dan (c) fasilitasi rekonstruksi narasi diri yang menggeser konseli dari posisi korban pasif menuju agensi aktif dalam menghadapi adversitas. Ketiga, mekanisme pembentukan resiliensi melalui konseling individu bekerja melalui jalur kognitif (reframing berbasis hikmah), emosional (eksplorasi dan regulasi afeksi), relasional (penguatan koneksi sosial dan spiritual), dan volitif (pengembangan future orientation).

Keterbatasan penelitian ini mencakup ukuran sampel yang terbatas pada empat kasus, konteks institusional yang spesifik pada satu sekolah, dan peran ganda peneliti sebagai konselor dan analis data yang berpotensi menimbulkan bias konfirmasi. Penelitian lanjutan disarankan untuk menggunakan desain multi-site dengan sampel yang lebih beragam, serta mengintegrasikan perspektif konselor, orang tua, dan guru dalam pemahaman yang lebih komprehensif tentang ekosistem resiliensi siswa. Pengembangan model konseling berbasis nilai Islami yang terstandarisasi dan dapat direplikasi merupakan agenda penelitian yang mendesak untuk dilaksanakan, mengingat besarnya populasi siswa di institusi pendidikan Islam di Indonesia yang membutuhkan layanan konseling yang kontekstual dan efektif.

DAFTAR PUSTAKA

Abdallah, N. A. (2020). *Islamic theological reframing as a counseling technique with Muslim clients: A conceptual framework*. Journal of Muslim Mental Health, 14(2), 45-62.

Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). *Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. Clinical Psychology Review,* 30(2), 217-237.

Azwar, M. S., & Misbakhul, M. (2023). *Integrasi murakabah dalam konseling untuk mengatasi burnout akademik siswa SMP berbasis agama. Jurnal Konseling dan Pendidikan,* 11(3),

Corey, G. (2017). *Theory and practice of counseling and psychotherapy (10th ed.). Cengage Learning.*

Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches (4th ed.). SAGE Publications.*

Englar-Carlson, M., & Kiselica, M. S. (2013). *Affirming the strengths in men: A positive masculinity approach to assisting male clients. Journal of Counseling & Development,* 91(4), 399-409.

Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2014*). A proposed framework for preventing perfectionism and promoting resilience and mental health among vulnerable children and adolescents. Psychology in the Schools,* 51(9), 899-912.

Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E. L., & Target, M. (2012). *Affect regulation, mentalization, and the development of the self. Other Press.*

Gross, J. J. (2014). *Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. In J. J. Gross (Ed.), Handbook of emotion regulation (2nd ed., pp. 3-20). Guilford Press.*

Grotberg, E. H. (1995). *A guide to promoting resilience in children: Strengthening the human spirit. Bernard Van Leer Foundation.*

Hidayah, N., & Sulaiman, M. (2022). *Konseling berbasis pesantren: Nilai keislaman sebagai faktor protektif resiliensi siswa. Jurnal Psikologi Pendidikan Islam*, 8(1), 33-51.

Hidayat, D. R., & Badrujaman, A. (2022). *Disonansi nilai Islami dan realitas sosial pada remaja di sekolah berbasis agama: Implikasi konseling. Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia,* 7(2), 78-94

Ibrahim, A., Ahmad, S., & Zakaria, R. (2021). *Integrative Islamic counseling model: Combining cognitive-behavioral techniques with Islamic spiritual practices. Asian Journal of Psychiatry*, 58, 102595.

Karyani, U., Prihartanti, N., & Haryanto, S. (2021). *Stres akademik dan strategi coping pada siswa sekolah menengah: Kajian sistematis. Gadjah Mada Journal of Psychology*, 7(1), 1-18.

Kusumawati, D., & Pratama, R. A. (2023). *Hubungan kemampuan refleksi diri dan resiliensi akademik: Peran mediasi dukungan sosial. Jurnal Psikologi,* 50(1), 44-59

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping. Springer*.

Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985*). Naturalistic inquiry. SAGE Publications.*

Luthar, S. S., Lyman, E. L., & Crossman, E. J. (2015). *Resilience and positive psychology. In A. S. Masten (Ed.), Handbook of developmental psychopathology* (3rd ed., pp. 125-140). Springer.

Masten, A. S. (2014*). Ordinary magic: Resilience in development. Guilford Press.*

Masten, A. S., Lucke, C. M., Nelson, K. M., & Stallworthy, I. C. (2021). *Resilience in development and psychopathology: Multisystem perspectives. Annual Review of Clinical Psychology,* 17, 521-549

McLaughlin, K. A., & Nolen-Hoeksema, S. (2011). *Rumination as a transdiagnostic factor in depression and anxiety. Behaviour Research and Therapy,* 49(3), 186-193.

Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldana, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook (3rd ed.). SAGE Publications.*

Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2021). *Attachment patterns in adulthood: Structure, dynamics, and change (2nd ed.). Guilford Press.*

Mulawarman, M., Nurdibyanandaru, D., & Nurhudaya, N. (2019). *Konseling berbasis nilai-nilai Islam: Kajian integratif antara psikologi dan tasawuf. Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam,* 9(2), 93-109.

Nurfaizah, A., & Cahyaningsih, R. (2021). *Stres akademik siswa SMP dan peran konselor sekolah sebagai faktor protektif: Kajian fenomenologis. Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling,* 7(2), 120-134.

Pargament, K. I. (2011). *Spiritually integrated psychotherapy: Understanding and addressing the sacred. Guilford Press.*

Pertiwi, R., & Handayani, S. (2021). *Teknik storytelling dalam konseling individu untuk rekonstruksi identitas positif remaja dengan tekanan akademik. Jurnal Konseling Komprehensif,* 8(1), 55-70.

Putwain, D. W., Nicholson, L. J., Connors, L., & Woods, K. (2021). *Cognitive appraisals of academic pressure and its relation to academic performance and wellbeing in British adolescents. British Journal of Educational Psychology*, 91(4), 1315-1331.

Rachman, A., Supriatna, M., & Budiman, N. (2022). *Efektivitas konseling kelompok berbasis nilai Islami dalam meningkatkan resiliensi siswa madrasah tsanawiyah. Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia,* 7(1), 1-16.

Reivich, K., & Shatte, A. (2002*). The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles. Broadway Books.*

Santrock, J. W. (2019). *Adolescence (17th ed.). McGraw-Hill Education.*

Sari, D. N., & Ramadhani, A. (2022). *Prevalensi dan faktor risiko stres akademik pada siswa SMP di Jawa Barat menjelang akhir semester. Jurnal Kesehatan Mental Indonesia,* 3(1), 12-25.

Stake, R. E. (2005). Qualitative case studies. In N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Eds.), The SAGE handbook of qualitative research (3rd ed., pp. 443-466). SAGE Publications.

Subandi, M. A. (2011). *Sabar: A Javanese-Islamic concept for spiritual coping. Mental Health, Religion & Culture,* 14(7), 745-759.

Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). *Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. Psychological Inquiry,* 15(1), 1-18.

Ungar, M. (2021). *Systemic resilience: Principles and processes for a science of change in contexts of adversity. Ecology and Society,* 26(1), 19.

Wahyuni, E. N. (2020). *Pengalaman siswa SMA dalam konseling individu menghadapi kegagalan akademik: Kajian kualitatif. Jurnal Bikotetik,* 4(2), 55-63.

White, M., & Epston, D. (1990). *Narrative means to therapeutic ends. W. W. Norton.*

Windle, G. (2011). *What is resilience? A review and concept analysis. Reviews in Clinical Gerontology*, 21(2), 152-169.

Yusuf, S., & Nurihsan, A. J. (2022). *Konseling Islami: Landasan teori, nilai, dan praksis dalam bimbingan konseling di Indonesia. Rizqi Press.*