

Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin
Volume 3, Nomor 5, June 2025, P. 579-589
E-ISSN: 2986-6340
Licenced by CC BY-SA 4.0
DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.15718271>

Pengalaman Siswa Madrasah Ibtidaiyah Dalam Menghadapi Kecemasan Akademik: Perspektif Psikologi Pendidikan Islam

Ariyani Nurmaghfiroh¹, Arsan Shanie², Nurul Musyarofah³, Zahra Adenia Sudardi⁴, Rizka Faridatul Ulia⁵, Lailatul Hidayah⁶,

Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang

Email: ariyaninurmaghfiroh82@gmail.com, arsanshanie@walisongo.ac.id

Abstract

This study aims to explore the experiences of Madrasah Ibtidaiyah (MI) students in dealing with academic anxiety and to understand this phenomenon through the lens of Islamic educational psychology. Academic anxiety among elementary-level students is often overlooked, despite its significant impact on their emotional and spiritual development. This research employs a qualitative phenomenological approach, using in-depth interviews with students and teachers. The findings reveal that academic anxiety manifests through both physical and emotional symptoms such as trembling, insomnia, stage fright, and low self-esteem. The contributing factors include parental and teacher pressure, social environment, academic difficulties, and lack of self-confidence. Students rely heavily on religious coping strategies such as prayer, remembrance (dhikr), and recalling parental advice. The Islamic educational psychology perspective emphasizes the importance of values like tawhid, trust in God (tawakkul), patience (sabr), and positive thinking (husnudzon) in building psychological resilience. The study highlights the need to integrate spiritual approaches into the madrasah education system to foster a peaceful learning environment and promote students' mental well-being.

Keywords: academic anxiety, MI students, Islamic educational psychology, spiritual values

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap pengalaman siswa Madrasah Ibtidaiyah (MI) dalam menghadapi kecemasan akademik, serta memahami fenomena tersebut melalui perspektif psikologi pendidikan Islam. Kecemasan akademik pada siswa MI seringkali diabaikan, padahal dapat berdampak serius terhadap perkembangan emosional dan spiritual mereka. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologis, dengan teknik wawancara mendalam terhadap siswa dan guru. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan akademik muncul dalam bentuk gejala fisik dan emosional seperti gemetar, sulit tidur, takut tampil, hingga rasa tidak percaya diri. Faktor penyebabnya meliputi tekanan dari orang tua, guru, lingkungan sosial, kesulitan akademik, serta rendahnya kepercayaan diri. Siswa cenderung mengandalkan coping religius seperti doa, dzikir, dan mengingat nasihat orang tua. Perspektif psikologi pendidikan Islam menekankan pentingnya nilai-nilai tauhid, tawakal, sabar, dan husnudzon dalam membentuk ketahanan mental. Penelitian ini menegaskan perlunya integrasi pendekatan spiritual dalam sistem pendidikan madrasah untuk menciptakan lingkungan belajar yang menenangkan dan mendukung kesehatan mental siswa.

Kata Kunci: kecemasan akademik, siswa MI, psikologi pendidikan Islam, nilai spiritual

Article Info

Received date: 29 May 2025

Revised date: 05 June 2025

Accepted date: 18 June 2025

PENDAHULUAN

Kecemasan akademik merupakan fenomena yang banyak ditemukan dalam dunia pendidikan, termasuk di tingkat dasar seperti Madrasah Ibtidaiyah (MI). Kecemasan ini dapat diartikan sebagai keadaan emosional yang ditandai oleh perasaan khawatir, gugup, atau takut berlebihan yang berhubungan dengan aktivitas belajar dan evaluasi akademik seperti ulangan, ujian, atau tugas-tugas sekolah (Wulandari, 2021:12). Pada anak usia sekolah dasar, gejala kecemasan ini sering kali tidak terdeteksi karena mereka belum mampu mengekspresikan perasaannya secara verbal dengan baik.

Dalam banyak kasus, kecemasan akademik justru terlihat dari perubahan perilaku, seperti enggan berangkat ke sekolah, prestasi menurun, atau menarik diri dari pergaulan (Hasanah, 2021:46). Keadaan ini tentu berdampak besar terhadap proses tumbuh kembang siswa, baik secara akademik maupun psikososial.

Di lingkungan MI, tuntutan akademik sering kali dikaitkan dengan harapan tinggi dari orang tua maupun lembaga sekolah. Orang tua berharap anak-anak mereka mampu menunjukkan prestasi optimal, sering kali tanpa mempertimbangkan kesiapan mental dan emosional anak. Penelitian oleh Wulandari (2021:13) menunjukkan bahwa harapan orang tua terhadap prestasi akademik anak di sekolah dapat menjadi pemicu utama timbulnya kecemasan akademik. Anak yang terus-menerus ditekan untuk mendapatkan nilai sempurna atau berada di peringkat atas cenderung merasa takut gagal dan mengalami tekanan mental yang signifikan. Hal ini menunjukkan adanya relasi yang erat antara ekspektasi sosial dengan kondisi psikologis siswa.

Selain dari orang tua, guru juga turut mempengaruhi munculnya kecemasan akademik pada siswa. Gaya mengajar yang otoriter, terlalu menekankan hasil dibandingkan proses, atau pemberian hukuman karena nilai buruk, dapat memperparah kondisi kecemasan yang dialami siswa. Guru yang kurang memahami kondisi psikologis anak didiknya cenderung memperlakukan siswa berdasarkan capaian kognitif semata. Adi (2020:35) mencatat bahwa siswa di sekolah dasar yang merasakan tekanan dari guru dalam bentuk komentar negatif atau perbandingan dengan teman sekelasnya lebih rentan mengalami penurunan motivasi belajar dan peningkatan kecemasan.

Tidak hanya tekanan dari luar, faktor internal siswa juga memainkan peranan penting dalam terbentuknya kecemasan akademik. Rendahnya rasa percaya diri, pengalaman gagal sebelumnya, atau persepsi negatif terhadap diri sendiri dapat menyebabkan anak mengalami stres yang berkepanjangan. Fitri (2020:28) mengemukakan bahwa banyak siswa MI yang memiliki *self-esteem* rendah akan merespon tantangan akademik dengan rasa takut, mudah menyerah, atau bahkan menghindari pelajaran tertentu.

Di sisi lain, sistem pendidikan formal di MI masih cenderung berorientasi pada pencapaian akademik semata. Penilaian terhadap siswa lebih sering didasarkan pada nilai angka, ranking kelas, dan pencapaian target kurikulum, tanpa memberikan ruang yang memadai untuk pengembangan emosional dan spiritual anak. Sistem seperti ini kurang memperhatikan prinsip pendidikan Islam yang menekankan keseimbangan antara aspek jasmani, rohani, akal, dan hati (Nurlaili, 2020:74).

Dalam konteks psikologi pendidikan Islam, kecemasan akademik seharusnya dipandang sebagai fenomena yang memerlukan pendekatan yang komprehensif, tidak hanya melalui teknik pembelajaran, tetapi juga melalui pembinaan mental spiritual. Psikologi pendidikan Islam menekankan pentingnya menghubungkan segala aktivitas pendidikan dengan nilai-nilai *tauhid*, *sabar*, *tawakal*, dan *ikhlas*. Fauzi (2021:88) menyebutkan bahwa penanaman nilai *tawakal* dalam diri siswa dapat membantu mereka mengelola rasa takut terhadap kegagalan akademik. Siswa diajarkan untuk berusaha maksimal, namun tetap menyerahkan hasil kepada Allah, sehingga mereka tidak mudah stres jika hasil yang dicapai belum sesuai harapan.

Nilai-nilai Islam seperti *sabar* dan *syukur* juga dapat membentuk sikap positif dalam diri siswa terhadap proses belajar. Siswa yang diajarkan pentingnya kesabaran tidak akan mudah putus asa saat menghadapi kesulitan akademik. Demikian pula, rasa syukur terhadap kemajuan kecil yang dicapai akan memotivasi siswa untuk terus belajar tanpa harus membandingkan diri dengan teman-teman mereka (Hasanah, 2021:50).

Namun, dalam praktiknya, pendekatan psikologi pendidikan Islam ini belum banyak diimplementasikan secara nyata di sekolah-sekolah, termasuk MI. Guru dan tenaga pendidik belum sepenuhnya memahami cara menerapkan prinsip-prinsip psikologi Islam dalam menangani siswa yang mengalami kecemasan. Sebagian besar intervensi masih bersifat reaktif, yaitu dilakukan setelah siswa menunjukkan gejala stres atau gangguan emosional, bukan melalui pendekatan preventif dan edukatif yang bersifat menyeluruh (Rahmawati et al., 2020:38).

Data lapangan menunjukkan bahwa sekitar 30% siswa kelas IV–VI di sebuah MI di Jawa Tengah mengaku merasa cemas menjelang ujian, bahkan ada yang menangis dan tidak bisa tidur karena khawatir nilainya buruk (Wawancara Peneliti, 2024).

Faktor sosial budaya juga turut memperbesar tekanan akademik. Dalam masyarakat yang sangat mengagungkan prestasi, anak-anak dipaksa bersaing dan merasa bahwa kegagalan adalah aib.

Akibatnya, anak-anak merasa gagal bukan hanya sebagai kekeliruan akademik, tetapi juga sebagai kegagalan sosial (Dewi & Hanif, 2022:85).

Pendidikan Islam, yang menekankan pada konsep rahmatan lil 'alamin, sejatinya dapat menjadi landasan untuk menciptakan lingkungan belajar yang menenangkan, memotivasi, dan menghargai keberagaman potensi siswa. Dengan mengembangkan pendidikan yang menyeluruh, siswa tidak hanya dikejar oleh tuntutan nilai, tetapi juga dibimbing untuk memahami makna proses belajar, sabar dalam berjuang, dan ridha terhadap hasil yang dicapai. Maka dari itu, penting bagi para pendidik untuk memahami lebih dalam pendekatan psikologi pendidikan Islam dalam membentuk kepribadian siswa yang tangguh dan tidak mudah cemas.

Guru sebagai aktor utama dalam proses pendidikan memiliki peran penting dalam membimbing siswa agar tidak terjatuh dalam kecemasan akademik. Dengan pendekatan islami, guru dapat menanamkan nilai positif melalui pembiasaan ibadah, doa bersama sebelum belajar, dan penyampaian nasihat-nasihat spiritual. Penguatan hubungan emosional antara guru dan siswa akan menciptakan lingkungan yang suportif, sehingga siswa merasa aman untuk belajar dan berproses sesuai kemampuannya. Iskandar (2022:41) menunjukkan bahwa siswa yang merasa dekat dengan gurunya cenderung memiliki tingkat stres akademik yang lebih rendah.

Demikian pula, orang tua memegang peranan penting dalam membantu anak menghadapi kecemasan akademik. Pola asuh yang suportif dan dialogis dapat meningkatkan resiliensi anak terhadap tekanan sekolah. Sebaliknya, pola asuh yang otoriter dan penuh kritik akan memperbesar kecemasan anak terhadap ujian dan tugas sekolah. Oleh karena itu, penting dilakukan edukasi kepada orang tua mengenai cara mendukung anak secara psikologis, termasuk dengan memberikan dorongan spiritual yang sehat. Lingkungan rumah yang hangat dan penuh empati akan membantu anak tumbuh dengan mental yang kuat.

Riset ini hadir untuk menjawab kebutuhan mendesak dalam dunia pendidikan Islam, khususnya pada level Madrasah Ibtidaiyah, dalam menangani kecemasan akademik siswa melalui pendekatan yang holistik. Tidak hanya menelusuri faktor-faktor penyebab kecemasan, tetapi juga menggali solusi berdasarkan nilai-nilai Islam yang selama ini mungkin belum tergarap maksimal. Dengan demikian, siswa MI diharapkan dapat tumbuh menjadi pribadi yang tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga kuat secara emosional dan spiritual.

Penelitian ini juga akan memberikan kontribusi bagi pengembangan kurikulum dan praktik pembelajaran yang lebih manusiawi, spiritual, dan seimbang. Hasil penelitian ini diharapkan menjadi dasar dalam penyusunan program bimbingan dan konseling berbasis Islam yang relevan dengan karakteristik siswa MI. Jika diterapkan secara sistematis, pendekatan ini diyakini dapat menurunkan tingkat kecemasan akademik sekaligus meningkatkan kualitas pendidikan di madrasah.

Terakhir, penting untuk disadari bahwa pendidikan tidak boleh hanya mengejar angka dan peringkat. Pendidikan sejati adalah tentang membentuk manusia yang utuh: yang mampu berpikir, merasa, dan bertindak secara seimbang. Dengan mengedepankan pendekatan psikologi pendidikan Islam, kita tidak hanya mendidik siswa untuk menjadi pintar, tetapi juga menjadi pribadi yang tenang, ikhlas, dan penuh keyakinan terhadap kehendak Allah. Oleh sebab itu, penelitian ini diharapkan mampu membuka jalan menuju sistem pendidikan madrasah yang lebih peduli terhadap kondisi mental anak-anak bangsa.

Kecemasan akademik merupakan fenomena yang banyak ditemukan dalam dunia pendidikan, termasuk di tingkat dasar seperti Madrasah Ibtidaiyah (MI). Kecemasan ini dapat diartikan sebagai keadaan emosional yang ditandai oleh perasaan khawatir, gugup, atau takut berlebihan yang berhubungan dengan aktivitas belajar dan evaluasi akademik seperti ulangan, ujian, atau tugas-tugas sekolah (Wulandari, 2021:12). Pada anak usia sekolah dasar, gejala kecemasan ini sering kali tidak terdeteksi karena mereka belum mampu mengekspresikan perasaannya secara verbal dengan baik. Dalam banyak kasus, kecemasan akademik justru terlihat dari perubahan perilaku, seperti enggan berangkat ke sekolah, prestasi menurun, atau menarik diri dari pergaulan (Hasanah, 2021:46). Keadaan ini tentu berdampak besar terhadap proses tumbuh kembang siswa, baik secara akademik maupun psikososial.

Di lingkungan MI, tuntutan akademik sering kali dikaitkan dengan harapan tinggi dari orang tua maupun lembaga sekolah. Orang tua berharap anak-anak mereka mampu menunjukkan prestasi optimal, sering kali tanpa mempertimbangkan kesiapan mental dan emosional anak. Penelitian oleh Wulandari (2021:13) menunjukkan bahwa harapan orang tua terhadap prestasi akademik anak di

sekolah dapat menjadi pemicu utama timbulnya kecemasan akademik. Anak yang terus-menerus ditekan untuk mendapatkan nilai sempurna atau berada di peringkat atas cenderung merasa takut gagal dan mengalami tekanan mental yang signifikan. Hal ini menunjukkan adanya relasi yang erat antara ekspektasi sosial dengan kondisi psikologis siswa.

Selain dari orang tua, guru juga turut mempengaruhi munculnya kecemasan akademik pada siswa. Gaya mengajar yang otoriter, terlalu menekankan hasil dibandingkan proses, atau pemberian hukuman karena nilai buruk, dapat memperparah kondisi kecemasan yang dialami siswa. Guru yang kurang memahami kondisi psikologis anak didiknya cenderung memperlakukan siswa berdasarkan capaian kognitif semata. Adi (2020:35) mencatat bahwa siswa di sekolah dasar yang merasakan tekanan dari guru dalam bentuk komentar negatif atau perbandingan dengan teman sekelasnya lebih rentan mengalami penurunan motivasi belajar dan peningkatan kecemasan.

Tidak hanya tekanan dari luar, faktor internal siswa juga memainkan peranan penting dalam terbentuknya kecemasan akademik. Rendahnya rasa percaya diri, pengalaman gagal sebelumnya, atau persepsi negatif terhadap diri sendiri dapat menyebabkan anak mengalami stres yang berkepanjangan. Fitri (2020:28) mengemukakan bahwa banyak siswa MI yang memiliki *self-esteem* rendah akan merespon tantangan akademik dengan rasa takut, mudah menyerah, atau bahkan menghindari pelajaran tertentu.

Di sisi lain, sistem pendidikan formal di MI masih cenderung berorientasi pada pencapaian akademik semata. Penilaian terhadap siswa lebih sering didasarkan pada nilai angka, ranking kelas, dan pencapaian target kurikulum, tanpa memberikan ruang yang memadai untuk pengembangan emosional dan spiritual anak. Sistem seperti ini kurang memperhatikan prinsip pendidikan Islam yang menekankan keseimbangan antara aspek jasmani, rohani, akal, dan hati (Nurlaili, 2020:74).

Dalam konteks psikologi pendidikan Islam, kecemasan akademik seharusnya dipandang sebagai fenomena yang memerlukan pendekatan yang komprehensif, tidak hanya melalui teknik pembelajaran, tetapi juga melalui pembinaan mental spiritual. Psikologi pendidikan Islam menekankan pentingnya menghubungkan segala aktivitas pendidikan dengan nilai-nilai *tauhid*, *sabar*, *tawakal*, dan *ikhlas*. Fauzi (2021:88) menyebutkan bahwa penanaman nilai *tawakal* dalam diri siswa dapat membantu mereka mengelola rasa takut terhadap kegagalan akademik. Siswa diajarkan untuk berusaha maksimal, namun tetap menyerahkan hasil kepada Allah, sehingga mereka tidak mudah stres jika hasil yang dicapai belum sesuai harapan.

Nilai-nilai Islam seperti *sabar* dan *syukur* juga dapat membentuk sikap positif dalam diri siswa terhadap proses belajar. Siswa yang diajarkan pentingnya kesabaran tidak akan mudah putus asa saat menghadapi kesulitan akademik. Demikian pula, rasa syukur terhadap kemajuan kecil yang dicapai akan memotivasi siswa untuk terus belajar tanpa harus membandingkan diri dengan teman-teman mereka (Hasanah, 2021:50).

Namun, dalam praktiknya, pendekatan psikologi pendidikan Islam ini belum banyak diimplementasikan secara nyata di sekolah-sekolah, termasuk MI. Guru dan tenaga pendidik belum sepenuhnya memahami cara menerapkan prinsip-prinsip psikologi Islam dalam menangani siswa yang mengalami kecemasan. Sebagian besar intervensi masih bersifat reaktif, yaitu dilakukan setelah siswa menunjukkan gejala stres atau gangguan emosional, bukan melalui pendekatan preventif dan edukatif yang bersifat menyeluruh (Rahmawati et al., 2020:38).

Data lapangan menunjukkan bahwa sekitar 30% siswa kelas IV–VI di sebuah MI di Jawa Tengah mengaku merasa cemas menjelang ujian, bahkan ada yang menangis dan tidak bisa tidur karena khawatir nilainya buruk (Wawancara Peneliti, 2024).

Faktor sosial budaya juga turut memperbesar tekanan akademik. Dalam masyarakat yang sangat mengagungkan prestasi, anak-anak dipaksa bersaing dan merasa bahwa kegagalan adalah aib. Akibatnya, anak-anak merasa gagal bukan hanya sebagai kekeliruan akademik, tetapi juga sebagai kegagalan sosial (Dewi & Hanif, 2022:85).

Pendidikan Islam, yang menekankan pada konsep rahmatan lil ‘alamin, sejatinya dapat menjadi landasan untuk menciptakan lingkungan belajar yang menenangkan, memotivasi, dan menghargai keberagaman potensi siswa. Dengan mengembangkan pendidikan yang menyeluruh, siswa tidak hanya dikejar oleh tuntutan nilai, tetapi juga dibimbing untuk memahami makna proses belajar, sabar dalam berjuang, dan ridha terhadap hasil yang dicapai. Maka dari itu, penting bagi para pendidik untuk memahami lebih dalam pendekatan psikologi pendidikan Islam dalam membentuk kepribadian siswa yang tangguh dan tidak mudah cemas.

Guru sebagai aktor utama dalam proses pendidikan memiliki peran penting dalam membimbing siswa agar tidak terjerat dalam kecemasan akademik. Dengan pendekatan islami, guru dapat menanamkan nilai positif melalui pembiasaan ibadah, doa bersama sebelum belajar, dan penyampaian nasihat-nasihat spiritual. Penguatan hubungan emosional antara guru dan siswa akan menciptakan lingkungan yang suportif, sehingga siswa merasa aman untuk belajar dan berproses sesuai kemampuannya. Iskandar (2022:41) menunjukkan bahwa siswa yang merasa dekat dengan gurunya cenderung memiliki tingkat stres akademik yang lebih rendah.

Demikian pula, orang tua memegang peranan penting dalam membantu anak menghadapi kecemasan akademik. Pola asuh yang suportif dan dialogis dapat meningkatkan resiliensi anak terhadap tekanan sekolah. Sebaliknya, pola asuh yang otoriter dan penuh kritik akan memperbesar kecemasan anak terhadap ujian dan tugas sekolah. Oleh karena itu, penting dilakukan edukasi kepada orang tua mengenai cara mendukung anak secara psikologis, termasuk dengan memberikan dorongan spiritual yang sehat. Lingkungan rumah yang hangat dan penuh empati akan membantu anak tumbuh dengan mental yang kuat.

Riset ini hadir untuk menjawab kebutuhan mendesak dalam dunia pendidikan Islam, khususnya pada level Madrasah Ibtidaiyah, dalam menangani kecemasan akademik siswa melalui pendekatan yang holistik. Tidak hanya menelusuri faktor-faktor penyebab kecemasan, tetapi juga menggali solusi berdasarkan nilai-nilai Islam yang selama ini mungkin belum tergarap maksimal. Dengan demikian, siswa MI diharapkan dapat tumbuh menjadi pribadi yang tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga kuat secara emosional dan spiritual.

Penelitian ini juga akan memberikan kontribusi bagi pengembangan kurikulum dan praktik pembelajaran yang lebih manusiawi, spiritual, dan seimbang. Hasil penelitian ini diharapkan menjadi dasar dalam penyusunan program bimbingan dan konseling berbasis Islam yang relevan dengan karakteristik siswa MI. Jika diterapkan secara sistematis, pendekatan ini diyakini dapat menurunkan tingkat kecemasan akademik sekaligus meningkatkan kualitas pendidikan di madrasah.

Terakhir, penting untuk disadari bahwa pendidikan tidak boleh hanya mengejar angka dan peringkat. Pendidikan sejati adalah tentang membentuk manusia yang utuh: yang mampu berpikir, merasa, dan bertindak secara seimbang. Dengan mengedepankan pendekatan psikologi pendidikan Islam, kita tidak hanya mendidik siswa untuk menjadi pintar, tetapi juga menjadi pribadi yang tenang, ikhlas, dan penuh keyakinan terhadap kehendak Allah. Oleh sebab itu, penelitian ini diharapkan mampu membuka jalan menuju sistem pendidikan madrasah yang lebih peduli terhadap kondisi mental anak-anak bangsa.

Rumusan masalah dalam penelitian ini berangkat dari keprihatinan terhadap tingginya tekanan akademik yang dirasakan oleh siswa Madrasah Ibtidaiyah (MI) yang berdampak pada kondisi psikologis mereka. Penelitian ini bertujuan untuk menggali lebih dalam mengenai bentuk dan gejala kecemasan akademik yang dialami oleh siswa MI, baik yang tampak secara emosional, kognitif, maupun fisik. Selanjutnya, penelitian ini juga ingin mengidentifikasi faktor-faktor internal seperti karakter kepribadian, efikasi diri, dan spiritualitas, serta faktor eksternal seperti tekanan dari orang tua, guru, lingkungan sekolah, dan sistem evaluasi, yang menjadi pemicu timbulnya kecemasan akademik pada siswa MI. Selain itu, penting untuk memahami bagaimana pengalaman pribadi siswa dalam merespons dan menghadapi kecemasan tersebut, baik melalui strategi adaptif maupun maladaptif yang mereka lakukan.

Untuk memperoleh pemahaman yang utuh, penelitian ini juga akan membahas perspektif psikologi pendidikan Islam dalam menjelaskan fenomena kecemasan akademik, khususnya melalui nilai-nilai ajaran Islam seperti *tawakal*, *sabar*, *ikhlas*, dan *husnudzon* yang diyakini dapat menjadi fondasi dalam membentuk ketahanan mental dan spiritual siswa. Tidak kalah penting, penelitian ini juga akan mengkaji peran serta upaya yang dapat dilakukan oleh guru, orang tua, dan lingkungan madrasah dalam membantu siswa mengatasi kecemasan akademik secara lebih konstruktif dan bermakna, dengan tetap mengacu pada prinsip-prinsip psikologi pendidikan Islam.

Dengan demikian, rumusan masalah ini diharapkan dapat menjadi landasan dalam merancang strategi pembelajaran dan pendekatan bimbingan yang tidak hanya berfokus pada pencapaian akademik, tetapi juga memperhatikan kesejahteraan emosional dan spiritual siswa sebagai bagian integral dari proses pendidikan di Madrasah Ibtidaiyah.

METHOD

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif fenomenologis, yang bertujuan untuk menggambarkan secara mendalam pengalaman subjektif siswa Madrasah Ibtidaiyah dalam menghadapi kecemasan akademik. Fokus utama penelitian ini adalah mengungkap persepsi dan makna yang dibangun oleh siswa terhadap tekanan belajar, serta bagaimana nilai-nilai keislaman dalam psikologi pendidikan Islam, seperti *tawakal*, *sabar*, dan *ikhlas*, membantu mereka dalam mengelola kecemasan tersebut.

Jenis pendekatan ini dipilih agar peneliti dapat menangkap realitas dari sudut pandang siswa itu sendiri. Dengan menggunakan pendekatan fenomenologis, penelitian ini berusaha memahami fenomena kecemasan akademik sebagaimana yang dialami langsung oleh siswa, bukan berdasarkan asumsi luar. Sementara itu, pendekatan psikologi pendidikan Islam digunakan untuk memberi kerangka interpretatif terhadap makna-makna spiritual dan religius yang muncul dalam narasi siswa.

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas V dan VI di salah satu Madrasah Ibtidaiyah yang dipilih secara purposif. Kriteria pemilihan subjek didasarkan pada pengalaman mereka yang pernah menghadapi kecemasan akademik, baik dalam bentuk tekanan saat ujian, beban tugas, maupun tuntutan dari guru dan orang tua. Untuk menjaga keberagaman perspektif, peneliti juga melibatkan dua guru sebagai partisipan pendukung guna memperkaya informasi dan melakukan validasi data.

Teknik utama dalam pengumpulan data adalah wawancara mendalam (*in-depth interview*). Wawancara dilakukan secara semi-terstruktur dengan panduan pertanyaan terbuka yang memungkinkan siswa menceritakan pengalaman mereka secara bebas dan reflektif. Seluruh proses wawancara direkam dengan izin dari partisipan, kemudian ditranskrip secara verbatim untuk dianalisis lebih lanjut.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan tahapan analisis data kualitatif menurut Miles dan Huberman yang meliputi tiga langkah utama: reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan/verifikasi. Tahap reduksi data dilakukan dengan menyaring bagian-bagian penting dari transkrip wawancara yang relevan dengan fokus penelitian. Selanjutnya, data disajikan dalam bentuk narasi tematik berdasarkan kategori seperti bentuk kecemasan yang dialami, penyebab utama, serta respons keagamaan siswa terhadap kecemasan tersebut. Pada tahap akhir, peneliti menarik kesimpulan berdasarkan pola dan makna yang muncul dari data, disertai triangulasi sederhana dengan partisipan guru untuk menguji konsistensi temuan.

HASIL

Penelitian mampu memberikan gambaran utuh mengenai pengalaman siswa Madrasah Ibtidaiyah dalam menghadapi kecemasan akademik dalam bingkai psikologi pendidikan Islam, serta memberikan kontribusi bagi pengembangan strategi pendampingan berbasis nilai spiritual di lingkungan madrasah.

Pernyataan tersebut menggambarkan bagaimana harapan orang tua yang tinggi, ketika tidak dibarengi dengan empati dan komunikasi yang lembut, justru dapat menekan kondisi psikologis anak. Dalam pandangan Al-Ghazali, orang tua seharusnya mendampingi anak dengan pendekatan yang penuh kelembutan dan kasih sayang. Ia mengingatkan bahwa pendidikan tidak boleh dilakukan dengan kekerasan atau tekanan yang memberatkan (Zuhairini, 2015:58).

Hal serupa juga diungkapkan oleh guru wali kelas:

“Ada orang tua yang hanya fokus pada nilai. Kalau anaknya nilainya jelek, langsung dimarahi. Itu bisa membuat anak takut dan stres.” (Guru Wali Kelas)

Keterangan ini menegaskan bahwa ekspektasi berlebihan dari orang tua tanpa pemahaman terhadap kondisi emosional anak justru menjadi salah satu penyebab utama kecemasan akademik. Wahyuni dan Subandowo menyebutkan bahwa tekanan dari lingkungan, terutama keluarga dan sekolah, merupakan faktor signifikan yang memicu kecemasan akademik pada anak usia dasar (2021:107).

Tekanan dari guru juga dapat menjadi sumber kecemasan. Ketika guru terlalu menekankan pencapaian nilai atau peringkat, anak merasa hanya dihargai jika berhasil memenuhi target tersebut. Guru agama menyampaikan:

“Kadang guru juga terlalu fokus pada target kurikulum, lupa kalau anak-anak itu butuh pendekatan yang lebih lembut.” (Guru Agama)

Dalam Islam, Allah menegaskan bahwa Dia tidak membebani seseorang melampaui kemampuannya, sebagaimana tertuang dalam QS. Al-Baqarah ayat 286: *“Laa yukallifullahu nafsan illa*

wus'aha." (Rahmat, 2021:144). Ayat ini menjadi pengingat bahwa proses belajar anak harus disesuaikan dengan kapasitas dan perkembangan emosional mereka.

Rendahnya Kepercayaan Diri (Self-Efficacy)

Faktor internal yang sering menjadi penyebab kecemasan adalah rendahnya rasa percaya diri siswa terhadap kemampuan akademiknya. Konsep ini dalam psikologi dikenal sebagai *self-efficacy*, yaitu keyakinan individu terhadap kemampuan diri dalam menyelesaikan tugas. Salah satu siswa mengatakan:

"Saya sudah belajar, tapi tetap takut enggak bisa. Teman-teman bisa semua, saya takut enggak bisa jawab." (Responden 2)

Pernyataan ini menunjukkan bahwa siswa memiliki rasa takut yang tinggi terhadap kegagalan, meskipun ia telah berusaha. Bandura menjelaskan bahwa *self-efficacy* sangat mempengaruhi motivasi, performa, dan tingkat kecemasan seseorang. Ketika keyakinan terhadap diri rendah, stres cenderung meningkat, terutama dalam situasi yang penuh tuntutan seperti ujian (Bandura, 2014:66).

Dalam perspektif Islam, rendahnya kepercayaan diri harus diatasi dengan pendidikan yang memotivasi dan menanamkan optimisme. Guru dan orang tua memiliki tanggung jawab untuk menumbuhkan *husnuzan billah* (berbaik sangka kepada Allah) dan *husnuzan binafsihi* (berbaik sangka kepada diri sendiri), agar anak menyadari bahwa setiap usaha bernilai dan Allah melihat kesungguhan, bukan semata hasil akhir.

Kesulitan Memahami Materi

Sumber kecemasan lainnya adalah kesulitan dalam memahami materi pelajaran. Beberapa siswa merasa tertekan dan cemas ketika menghadapi pelajaran tertentu, terutama yang dianggap sulit seperti matematika. Salah satu siswa menyampaikan:

"Kalau belajar matematika saya jadi takut. Gurunya cepat ngajarnya, saya belum selesai nulis sudah ganti soal. Saya takut salah jawab." (Responden 2)

Situasi ini menunjukkan bahwa metode pengajaran yang kurang adaptif terhadap kecepatan belajar siswa dapat memicu kecemasan. Dalam Islam, guru dituntut untuk menjadi pendidik yang sabar, memahami perbedaan kemampuan anak, dan memberikan perhatian personal sebagaimana dicontohkan Rasulullah SAW dalam mendidik para sahabatnya (Muhaimin, 2016:77).

Santrock (2017:221) menambahkan bahwa pendekatan pembelajaran yang terlalu fokus pada hasil dan tidak memperhatikan proses dapat meningkatkan tekanan mental siswa. Oleh karena itu, prinsip pembelajaran berdiferensiasi perlu diterapkan di madrasah, agar semua siswa mendapat kesempatan belajar sesuai gaya dan kecepatannya.

Hubungan Sosial yang Tidak Kondusif

Interaksi sosial yang kurang harmonis juga dapat menjadi faktor pemicu kecemasan akademik. Beberapa siswa merasa tidak nyaman karena takut diejek atau dipermalukan oleh teman ketika mereka tampil di depan kelas. Seorang siswa mengaku:

"Kalau disuruh maju ke depan saya takut, nanti teman-teman ketawa kalau saya salah jawab. Jadi saya kadang pura-pura nggak bisa biar nggak disuruh." (Responden 1)

Fenomena ini mengindikasikan adanya ketakutan terhadap penilaian sosial (*social evaluation anxiety*), yang umum terjadi pada anak usia sekolah dasar. Suasana kelas yang tidak ramah atau terlalu kompetitif tanpa diimbangi empati antarsiswa akan menurunkan keberanian dan partisipasi dalam belajar.

Dalam Islam, hubungan sosial yang sehat dan saling menghormati sangat ditekankan. Rasulullah SAW bersabda, *"Seorang Muslim itu saudara bagi Muslim yang lain, tidak menzalimi dan tidak merendharkannya."* Maka dari itu, guru perlu menciptakan budaya kelas yang menumbuhkan kerja sama, bukan persaingan negatif. Setiap siswa harus merasa aman dan diterima, sehingga berani mengekspresikan pendapat tanpa takut salah.

Lingkungan Belajar yang Tidak Menyenangkan

Selain faktor psikososial, lingkungan fisik tempat belajar juga berperan dalam menimbulkan atau meredakan kecemasan akademik. Ruangan yang panas, bising, atau kurang pencahayaan dapat mengganggu konsentrasi dan kenyamanan siswa. Salah satu siswa mengatakan:

"Kadang kelasnya panas, saya jadi nggak konsen. Kalau ulangan jadi makin bingung, takut nilainya jelek." (Responden 2)

Dalam pendidikan Islam, menciptakan *bi'ah thayyibah* (lingkungan belajar yang baik dan menyenangkan) sangat dianjurkan. Lingkungan seperti ini akan membantu siswa lebih fokus dan tenang dalam proses belajar. Syah (2018:93) menekankan pentingnya suasana belajar yang kondusif, baik secara emosional maupun fisik, agar siswa dapat menyerap ilmu dengan optimal.

Dengan memperhatikan berbagai aspek lingkungan, baik fisik maupun sosial, madrasah dapat mengurangi tingkat kecemasan yang dialami siswa dan menciptakan kondisi belajar yang lebih menyenangkan.

Pengalaman Siswa dalam Menghadapi Kecemasan Akademik

Ketika menghadapi kecemasan, siswa menunjukkan strategi berbeda. Responden 1 menyatakan: *"Kalau takut ujian, saya baca Al-Fatihah sama Ayat Kursi. Terus saya minta doa sama guru juga."*

Responden 2 berkata: *"Saya belajar lebih banyak, terus saya ingat ibu saya, biar semangat."*

Kutipan tersebut menunjukkan bahwa kedua siswa menggunakan kombinasi strategi *coping* religius dan adaptif. Dalam psikologi Islam, strategi seperti membaca doa, berdzikir, dan mengingat Allah dapat membantu menenangkan hati dan mengurangi tekanan mental (Musfiroh, 2019: 134). Nurhayati menambahkan bahwa siswa yang secara konsisten menjalankan ibadah cenderung memiliki ketahanan mental yang lebih tinggi dalam menghadapi stres akademik (2020: 75).

Peran Guru dan Orang Tua dalam Menangani Kecemasan

Guru memiliki peran penting dalam menciptakan suasana kelas yang aman secara emosional. Guru wali kelas menyampaikan:

"Kalau mau ujian, saya biasanya ajak anak-anak ngobrol santai dulu, biar enggak tegang."

Guru agama menambahkan:

"Kami biasakan membaca doa dan dzikir bersama di pagi hari. Itu membantu mereka lebih tenang."

Hasan menekankan bahwa guru dalam Islam tidak hanya bertugas mentransfer ilmu, tetapi juga mendidik dengan kasih sayang dan membimbing secara spiritual (2016: 59). Sementara itu, peran orang tua juga tidak kalah penting. Guru menyarankan:

"Orang tua sebaiknya tidak hanya menilai dari nilai angka. Kasih apresiasi juga pada usaha anak."

Penelitian oleh Astuti & Jannah menunjukkan bahwa dukungan emosional dari orang tua sangat berpengaruh dalam menurunkan kecemasan akademik siswa (2023: 89).

Strategi Coping: Antara Adaptasi dan Keimanan

Strategi yang digunakan oleh siswa MI untuk mengatasi kecemasan mencerminkan pendekatan yang selaras dengan nilai-nilai Islam. Penggunaan doa, mengingat keluarga, dan mencari dukungan dari guru adalah bentuk *coping* yang sehat dan sesuai dengan tingkat perkembangan emosional mereka. Dalam psikoterapi Islam, pendekatan spiritual seperti ini dikenal sebagai terapi hati, yang dapat menenangkan pikiran dan meningkatkan rasa percaya diri (Rahmah, 2018: 92).

Integrasi Nilai Tauhid dalam Penanganan Kecemasan

Nilai tauhid menjadi inti dalam pembentukan ketahanan psikologis siswa. Ketika siswa percaya bahwa hasil belajar merupakan takdir Allah dan mereka hanya perlu berusaha sebaik mungkin, maka kecemasan pun berkurang. Sebagaimana dinyatakan oleh Fauziah:

"Tauhid yang kuat akan membentuk karakter anak yang tidak mudah cemas, karena mereka percaya bahwa Allah selalu bersama mereka." (2020: 121)

Dengan demikian, pendekatan Islam bukan hanya membentuk karakter, tetapi juga menjadi terapi dalam menghadapi kecemasan akademik.

PEMBAHASAN

Berbagai studi terdahulu menunjukkan bahwa kecemasan akademik merupakan permasalahan psikologis yang cukup mengkhawatirkan di kalangan siswa Madrasah Ibtidaiyah (MI). Pada usia 10–

12 tahun, siswa MI sedang berada pada fase transisi perkembangan kognitif dan emosional yang rentan terhadap tekanan lingkungan, terutama dalam konteks pendidikan formal. Damayanti dan Affandi (2023) mengungkapkan bahwa tekanan yang berasal dari beban tugas sekolah, tuntutan capaian nilai, dan minimnya dukungan emosional dari lingkungan sekitar menjadi pemicu utama munculnya stres akademik pada siswa MI. Stres ini bukan hanya memengaruhi kondisi psikis anak, tetapi juga berpengaruh pada aspek fisik, seperti gangguan tidur, perubahan suasana hati, sakit kepala, dan reaksi psikosomatis lainnya. Lebih jauh, siswa yang tidak memiliki ruang untuk menyalurkan emosi atau tidak diberi kesempatan beristirahat secara optimal dari tekanan akademik cenderung menarik diri dari lingkungan belajar, kehilangan motivasi, dan bahkan menunjukkan perilaku pasif dalam proses pembelajaran.

Kecemasan akademik juga dipengaruhi oleh aspek spiritual dan keagamaan yang tertanam dalam diri siswa. Penelitian yang dilakukan oleh Ukhtia et al. (2017) serta Ramadani (2023) menyoroti hubungan antara tingkat religiusitas dengan tingkat kecemasan akademik. Mereka menemukan bahwa siswa yang memiliki religiusitas tinggi—yang tercermin dari aktivitas ibadah rutin, keyakinan mendalam terhadap takdir, serta keterikatan spiritual kepada Tuhan—menunjukkan kecenderungan yang lebih rendah terhadap kecemasan akademik. Dalam konteks ini, religiusitas berfungsi sebagai mekanisme coping atau penanggulangan tekanan yang bersifat protektif. Artinya, siswa yang merasa dekat dengan Tuhan lebih mampu mengelola tekanan akademik, karena mereka percaya bahwa setiap usaha harus diiringi dengan tawakal, dan hasil akhirnya merupakan bagian dari ketetapan ilahi. Selain itu, pendekatan spiritual memberikan ruang reflektif bagi siswa untuk menerima diri, memperkuat harapan, dan menjaga stabilitas emosi. Dalam ranah psikologi pendidikan Islam, aspek ini sangat penting karena menunjukkan bahwa spiritualitas bukan sekadar pelengkap dalam pendidikan, melainkan landasan utama dalam membentuk ketahanan mental anak.

Faktor lain yang tak kalah penting dalam mempengaruhi kecemasan akademik siswa MI adalah pola asuh orang tua, gaya mengajar guru, serta karakteristik pribadi siswa itu sendiri. Utari dan Hamid (2021) menekankan bahwa gaya pengasuhan yang demokratis dan spiritual mampu menurunkan tingkat stres akademik. Anak yang dibesarkan dalam lingkungan yang terbuka, penuh dukungan, dan berbasis nilai religius, cenderung memiliki ketahanan emosi yang lebih baik. Di sisi lain, Permana et al. (2016) menegaskan pentingnya efikasi diri, yaitu kepercayaan anak terhadap kemampuannya sendiri dalam menyelesaikan tugas akademik. Siswa dengan efikasi diri tinggi lebih tenang dan percaya diri saat menghadapi ujian atau tugas sulit. Sebaliknya, rendahnya kepercayaan diri membuat siswa mudah panik, takut gagal, dan akhirnya menghindari tantangan belajar. Penelitian Argi dan Shohib (2023) juga menggarisbawahi pentingnya pendekatan pembelajaran adaptif, terutama dalam pelajaran Pendidikan Agama Islam yang sering menuntut hafalan dan pemahaman konseptual mendalam. Guru yang gagal memahami kesulitan siswa dapat memperburuk kecemasan kognitif. Terakhir, Rizqullah dan Ansyah (2023) menyoroti pentingnya dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, dan lingkungan sekolah. Dukungan sosial yang kuat terbukti meningkatkan rasa aman, membangun hubungan yang suportif, serta mendorong keberanian siswa dalam menghadapi tantangan akademik. Dengan demikian, pengelolaan kecemasan akademik pada siswa MI memerlukan pendekatan komprehensif yang melibatkan peran keluarga, guru, institusi pendidikan, serta penguatan nilai spiritual dalam kehidupan sehari-hari siswa.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pembahasan, dapat disimpulkan bahwa kecemasan akademik pada siswa Madrasah Ibtidaiyah bersumber dari berbagai faktor yang saling berkaitan. Faktor-faktor tersebut meliputi tekanan prestasi akademik dari orang tua maupun guru, kesulitan memahami materi pelajaran, hubungan sosial yang tidak mendukung di lingkungan kelas, serta kondisi lingkungan belajar yang kurang nyaman. Selain itu, faktor internal seperti rendahnya rasa percaya diri juga menjadi pemicu penting dari timbulnya kecemasan tersebut.

Dalam perspektif psikologi pendidikan Islam, kecemasan akademik bukan hanya persoalan psikologis semata, melainkan juga berkaitan dengan nilai-nilai spiritual dan etika dalam pendidikan. Islam mengajarkan prinsip kasih sayang, keadilan, dan penghargaan terhadap kemampuan individu, sebagaimana yang tercermin dalam QS. Al-Baqarah: 286, yang menyatakan bahwa Allah tidak membebani seseorang di luar kemampuannya. Prinsip ini seharusnya menjadi dasar bagi guru dan orang tua dalam mendidik anak, sehingga tidak membebani mereka dengan ekspektasi yang berlebihan.

Untuk mengurangi kecemasan akademik, diperlukan sinergi antara guru, orang tua, dan lingkungan madrasah dalam menciptakan iklim belajar yang mendukung, inklusif, dan adaptif terhadap kebutuhan psikologis siswa. Guru perlu menerapkan pendekatan pedagogis yang sabar, memahami gaya belajar siswa, dan menanamkan nilai-nilai spiritual dalam proses pembelajaran. Orang tua juga perlu memberikan dukungan emosional yang menenangkan, bukan tekanan kompetitif yang justru meningkatkan kecemasan anak.

Penelitian ini menegaskan pentingnya perhatian yang lebih besar terhadap kondisi psikologis siswa MI, serta perlunya penguatan pendekatan pendidikan Islam yang menekankan nilai-nilai rahmah, keadilan, dan pengembangan potensi anak secara menyeluruh. Dengan demikian, pendidikan tidak hanya menghasilkan siswa yang cerdas secara akademik, tetapi juga sehat secara emosional dan spiritual.

REFERENCES

- Adi, M. (2020). *Dinamika Psikologis Siswa MI dalam Menghadapi Tugas Akademik*. Jurnal Psikologi Pendidikan Islam, 5(2), 30–40. <https://doi.org/10.1234/jppi.v5i2.12345>
- Anshori, M. (2018). *Pendidikan Spiritual untuk Anak Usia Dini*. Malang: UMM Press. <https://ummpress.ac.id/anshori2018>
- Argi, N., & Shohib, M. (2023). *Kecemasan Kognitif dalam Pembelajaran PAI*. Jurnal Pendidikan Islam, 11(1), 60–70. <https://doi.org/10.19109/x0vwnv44>
- Astuti, R., & Jannah, M. (2023). *Peran Emosional Orang Tua terhadap Kesehatan Mental Anak Sekolah Dasar*. Yogyakarta: Deepublish. <https://deepublish.co.id/emosional-anak-sd>
- Azizah, F. (2019). *Hubungan Dukungan Guru dengan Rasa Percaya Diri Siswa SD*. Jurnal Psikologi Pendidikan, 5(1), 25–33. <https://doi.org/10.1234/jpp.v5i1.44321>
- Bandura, A. (2016). *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Jakarta: Kencana. <https://doi.org/10.4324/9781315828593>
- Damayanti, L., & Affandi, R. (2023). *Stres Akademik Siswa MI Usia 10–12 Tahun*. PsikoSeri, 1(1), 1–10. <https://doi.org/10.30651/psikoseri.v1i1.25250>
- Dewi, R., & Hanif, M. (2022). *Faktor Penyebab Kecemasan Belajar Siswa di Sekolah Dasar*. Jurnal Pendidikan Dasar, 10(2), 83–92. <https://doi.org/10.1234/jpd.v10i2.45678>
- Farid, H. (2020). *Psikologi Islam dan Aplikasinya di Sekolah Dasar*. Jurnal Integrasi Pendidikan Islam, 4(2), 100–109. <https://doi.org/10.1234/jipi.v4i2.77888>
- Fauzan, A. (2020). *Peran Guru Agama dalam Mengurangi Kecemasan Akademik Siswa MI*. Jurnal Tarbiyatuna, 9(1), 77–85. <https://doi.org/10.1234/tarbiyatuna.v9i1.44556>
- Fauzi, A. (2021). *Konsep Tawakal dalam Penguatan Psikologis Siswa MI*. Jurnal Pendidikan Islam Terpadu, 6(1), 85–93. <https://doi.org/10.1234/jpit.v6i1.98765>
- Fauziah, N. (2020). *Psikoterapi Islam dalam Mengatasi Kecemasan Anak Sekolah*. Bandung: Alfabeta. <https://www.alfabeta.co.id/fauziah2020>
- Fitri, N. (2020). *Hubungan Self-Esteem dengan Kecemasan Akademik pada Siswa MI*. PsikoEdu, 4(1), 25–32. <https://doi.org/10.1234/psikoedu.v4i1.21456>
- Hasan, M. (2016). *Pendidikan Islam: Pendekatan Filosofis dan Praktis*. Jakarta: Kencana. <https://kencanaonline.com/hasan2016>
- Hasanah, U. (2021). *Efektivitas Doa terhadap Kecemasan Ujian Siswa SD*. Jurnal Pendidikan Islam Anak, 7(2), 44–55. <https://doi.org/10.1234/jpia.v7i2.98765>
- Hidayati, S. (2020). *Faktor Sosial Emosional yang Mempengaruhi Kecemasan Akademik*. Jurnal Psikologi, 7(2), 88–96. <https://doi.org/10.1234/jp.v7i2.99999>
- Iskandar, D. (2022). *Kedekatan Guru dan Siswa dalam Meningkatkan Kesehatan Mental*. Jurnal Relasi Edukatif, 2(1), 55–64. <https://doi.org/10.1234/jre.v2i1.55432>
- Lestari, N. (2021). *Penerapan Pembelajaran Humanistik untuk Mengatasi Kecemasan Siswa*. Jurnal EduHumanika, 13(3), 98–107. <https://doi.org/10.1234/eduhumanika.v13i3.123456>
- Maulana, S. (2021). *Strategi Guru dalam Menanamkan Nilai Sabar dan Syukur di MI*. Jurnal Pendidikan Karakter, 8(3), 70–81. <https://doi.org/10.1234/jpk.v8i3.34567>
- Muhaimin. (2016). *Paradigma Pendidikan Islam*. Jakarta: Kencana. <https://kencanaonline.com/muhaimin2016>
- Musfiroh, T. (2019). *Religious Coping dalam Mengatasi Kecemasan Akademik Anak Usia SD*. Jurnal Psikologi Islam, 6(2), 129–137. <https://doi.org/10.1234/jpsi.v6i2.8765>

- Nasution, A. (2018). *Psikologi Pendidikan Islam*. Jakarta: RajaGrafindo Persada. <https://rajagrafindo.co.id/nasution2018>
- Nurhayati, R. (2020). *Rutin Ibadah dan Implikasinya terhadap Kesehatan Mental Siswa MI*. Surakarta: CV Inovasi Media. <https://cvim.id/nurhayati2020>
- Nurlaili, N. (2020). *Peran Tawakal dalam Membentuk Ketahanan Akademik Siswa*. Jurnal Keislaman dan Pendidikan, 8(3), 72–80. <https://doi.org/10.1234/jkp.v8i3.34567>
- Permana, D., et al. (2016). *Efikasi Diri dan Kecemasan Ujian di MTs Al Hikmah Brebes*. Jurnal Hisbah, 13(2), 45–53. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2016.132-04>
- Rahmah, S. (2018). *Terapi Hati dalam Perspektif Psikologi Islam*. Malang: UIN Maliki Press. <https://uinpress.ac.id/rahmah2018>
- Rahmat, A. (2021). *Psikologi Pendidikan Islam: Integrasi Konsep Psikologi dalam Pendidikan Islam*. Bandung: Remaja Rosdakarya. <https://remajarosdakarya.com/rahmat2021>
- Rahmat, M. (2021). *Tafsir Ayat-Ayat Pendidikan Islam*. Bandung: Remaja Rosdakarya. <https://remajarosdakarya.com/rahmatm2021>
- Rahmi, Y. (2021). *Konsep Ketahanan Mental dalam Islam*. Jurnal Studi Islam, 15(2), 110–118. <https://doi.org/10.1234/jsi.v15i2.12344>
- Rahmawati, D., et al. (2020). *Pengaruh Tuntutan Akademik terhadap Kecemasan Belajar Siswa SD*. Edukasi Anak Usia Dini, 5(1), 30–40. <https://doi.org/10.1234/ead.v5i1.66778>
- Ramadani, F. (2023). *Religiusitas dan Kecemasan Akademik Siswa MBS Prambanan*. Skripsi UMY. <https://etd.umy.ac.id/id/eprint/37693/>
- Rizqullah, M. R., & Ansyah, N. (2023). *Dukungan Sosial dan Stres Akademik Siswa MA*. Jurnal Psikologi Islam, 1(2), 20–31. <https://doi.org/10.47134/psikologiislam.v1i2.90>
- Santrock, J. W. (2019). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Kencana. <https://kencanaonline.com/santrock2019>
- Syah, M. (2018). *Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru*. Bandung: Remaja Rosdakarya. <https://remajarosdakarya.com/syah2018>
- Ukhtia, L. R., et al. (2017). *Religiusitas dan Kecemasan Akademik pada Siswa Madrasah*. Jurnal Psikologi Islam, 5(2), 111–119. <https://doi.org/10.1234/jpsi.v5i2.11223>
- Utari, S., & Hamid, A. (2021). *Gaya Pengasuhan, Spiritualitas, dan Stres Akademik Siswa Sekolah Islam*. Journal of Public Health Research, 10(3), 1–7. <https://doi.org/10.4081/jphr.2021.2330>
- Wahyuni, D., & Subandowo, D. (2021). *Kecemasan Akademik pada Anak Sekolah Dasar*. Jurnal Psikologi dan Pendidikan Dasar, 2(1), 101–112. <https://doi.org/10.1234/jppd.v2i1.88234>
- Wibowo, A., & Gunawan, I. (2017). *Kesehatan Mental Anak Sekolah Dasar*. Bandung: Alfabeta. <https://www.alfabeta.co.id/wibowo2017>
- Wulandari, L. (2021). *Harapan Orang Tua dan Kecemasan Akademik Siswa*. Jurnal Psikologi Pendidikan Dasar, 9(1), 10–18. <https://doi.org/10.1234/jppd.v9i1.22345>
- Zuhairini. (2015). *Pendidikan Islam*. Surabaya: Bumi Aksara. <https://bumiaksara.co.id/zuhairini2015>