

## Pengaruh Konseling Islam Terhadap Tingkat Kecemasan dan Depresi Mahasiswa di Ma'had Abu Ubaidah

Rahimah<sup>1</sup>, Nurul Selina<sup>2</sup>, Indah Sucita<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, Indonesia

Email : [rahimah@umsu.ac.id](mailto:rahimah@umsu.ac.id)<sup>1</sup>, [nuruselina03@gmail.com](mailto:nuruselina03@gmail.com)<sup>2</sup>, [indahsucita255@gmail.com](mailto:indahsucita255@gmail.com)<sup>3</sup>

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh konseling Islam terhadap tingkat kecemasan dan depresi di kalangan mahasiswa di Ma'had Abu Ubaidah. Sebanyak 30 mahasiswa dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen yang terdiri dari 15 mahasiswa yang mengikuti program konseling Islam selama enam minggu, dan kelompok kontrol yang terdiri dari 15 mahasiswa yang tidak mengikuti program tersebut. Pengukuran tingkat kecemasan dan depresi dilakukan dengan menggunakan *Beck Anxiety Inventory* (BAI) dan *Beck Depression Inventory* (BDI). Hasil analisis data menunjukkan tidak ada perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dengan nilai  $p > 0,05$ , yang mengindikasikan bahwa konseling Islam tidak mempengaruhi secara signifikan pengurangan kecemasan dan depresi mahasiswa. Salah satu temuan yang muncul dari penelitian ini adalah adanya hambatan psikologis yang dihadapi oleh mahasiswa, yaitu rasa takut untuk berbagi cerita atau perasaan dengan orang lain, termasuk konselor, yang lebih memilih untuk berbicara dengan teman dekat mereka. Hal ini menunjukkan bahwa faktor kepercayaan dan kenyamanan dalam berbagi masalah mempengaruhi efektivitas program konseling. Temuan ini memberikan wawasan bahwa meskipun konseling Islam diharapkan dapat memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental, variabel lain seperti faktor psikologis dan sosial perlu diperhitungkan dalam merancang program intervensi yang lebih efektif di masa depan.

**Kata Kunci:** *Depresi, Kecemasan, Konseling Mahasiswa, Ma'had Abu Ubaidah, Mahasiswa.*

### *The Effect of Islamic Counselling on Anxiety and Depression Levels of Students in Ma'had Abu Ubaidah*

#### Abstract

*This study aims to examine the effect of Islamic counselling on the level of anxiety and depression among university students at Ma'had Abu Ubaidah. A total of 30 students were divided into two groups, an experimental group consisting of 15 students who attended a six-week Islamic counselling programme, and a control group consisting of 15 students who did not attend the programme. Measurement of anxiety and depression levels was conducted using the Beck Anxiety Inventory (BAI) and Beck Depression Inventory (BDI). The results of the data analysis showed no significant difference between the experimental and control groups, with a  $p$  value  $> 0.05$ , indicating that Islamic counselling did not significantly affect the reduction of students' anxiety and depression. One of the findings that emerged from this study is the existence of psychological barriers faced by students,*

*namely the fear of sharing stories or feelings with others, including counsellors, who prefer to talk to their close friends. This suggests that the trust and comfort factor in sharing problems affects the effectiveness of the counselling programme. The findings provide insight that although Islamic counselling is expected to have a positive impact on mental health, other variables such as psychological and social factors need to be considered in designing more effective intervention programs in the future.*

**Keywords:** *Depression, Anxiety, Student Counselling, Ma'had Abu Ubaidah, College Students.*

## PENDAHULUAN

Masa kuliah adalah periode transisi yang sangat penting bagi mahasiswa, karena mereka berada di tahap peralihan dari remaja menuju dewasa muda. Pada masa ini, mahasiswa mulai mencari jati diri mereka dan menghadapi perubahan besar dalam gaya hidup, pengalaman, serta budaya yang baru (Ashraful dkk., 2016; Khodijah, *et.al.*, 2022). Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2018), saat melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi, mahasiswa sering kali menghadapi berbagai masalah psikologis, seperti kecemasan (ansietas), gangguan suasana hati, rasa tidak berdaya, dan perasaan putus asa. Di kalangan mahasiswa tingkat akhir, gangguan suasana hati, seperti depresi, adalah masalah yang umum terjadi dan dapat memengaruhi perilaku mereka dalam kehidupan sehari-hari.

Gejala-gejala depresi, seperti perasaan cemas, perubahan suasana hati yang cepat, kesedihan, serta rasa putus asa, bisa dialami oleh siapa saja. Depresi itu sendiri adalah gangguan emosional yang cukup umum, dan diperkirakan lebih dari 300 juta orang di seluruh dunia mengalaminya. Salah satu faktor yang memicu kecemasan pada mahasiswa adalah kecemasan akademik, yaitu perasaan khawatir terkait dengan masa depan yang berhubungan dengan lingkungan akademik, dosen, serta mata kuliah yang diambil (Suminta, 2016).

Berbagai tantangan, seperti tugas kuliah, ujian semester, dan kewajiban mengikuti praktik lapangan, sering kali menambah beban yang harus ditanggung mahasiswa. Ujian semester, misalnya, merupakan salah satu cara untuk mengukur sejauh mana kemampuan mahasiswa dalam memahami materi yang telah dipelajari. Kecemasan itu sendiri sering digambarkan sebagai perasaan yang tidak nyaman, penuh ketakutan, dan kekhawatiran akan masa depan, yang disebabkan oleh situasi yang tidak jelas dan tidak pasti, serta disertai dengan gejala fisik (Hunt *et al.*, 2023).

Kecemasan yang berada dalam batas wajar bisa menjadi hal yang positif, karena dapat mendorong mahasiswa untuk belajar lebih giat menjelang ujian agar memperoleh hasil yang memuaskan. Namun, jika kecemasan ini berlebihan, hal tersebut bisa berdampak negatif, seperti mengganggu konsentrasi belajar (Yunitasari & Iqbal, 2020; Ramadhani, *et.al.*, 2022). Menurut National Institute of Mental Health (dalam Siswanto), gangguan depresi dipahami sebagai penyakit yang mempengaruhi seluruh tubuh, termasuk perasaan dan pikiran seseorang.

Depresi dapat mengubah cara seseorang makan, tidur, serta pandangannya terhadap diri sendiri dan dunia sekitar. Gangguan ini berbeda dengan suasana hati yang buruk (blue mood) dan tidak dapat dianggap sebagai kelemahan pribadi atau kondisi yang bisa diatasi dengan kehendak. Seseorang yang menderita depresi tidak bisa begitu saja "memaksa diri"

untuk merasa lebih baik. Hawari juga mendefinisikan depresi sebagai gangguan mood yang ditandai dengan perasaan tertekan, sedih, lesu, kehilangan gairah hidup, merasa tidak berguna, putus asa, kehilangan rasa senang, serta perasaan tak berdaya dan lemah. Dan menurut Davison dan rekan-rekannya, bagi individu yang mengalami depresi, memusatkan perhatian menjadi suatu tugas yang sangat melelahkan. Proses untuk tetap fokus atau terlibat dalam aktivitas sehari-hari bisa sangat menguras energi dan memperburuk perasaan kelelahan yang mereka alami.

Depresi pada remaja atau dewasa muda sering kali tidak terdeteksi dengan baik. faktor-faktor yang memengaruhi depresi pada usia ini antara lain masalah dalam keluarga, stres, dan perubahan hormonal (Thapar dkk., 2012). Sementara itu, menurut Martasari dan Edianti (2018), depresi yang dialami oleh mahasiswa dapat dipicu oleh berbagai faktor, seperti transisi dari sekolah menengah ke pendidikan tinggi, adaptasi terhadap hal-hal baru yang terkait dengan lingkungan kuliah, metode pembelajaran yang berbeda, serta perubahan lingkungan sosial.

Dampak negatif dari depresi ini bisa sangat luas, mulai dari penurunan status kesehatan, gangguan sosial, berkurangnya minat dan motivasi, hingga masalah komunikasi yang dapat menyebabkan menurunnya interaksi sosial. Salah satu konsekuensi yang paling memprihatinkan adalah percobaan bunuh diri, yang merupakan penyebab kematian ketiga terbanyak pada remaja menurut WHO (2019). Sebagai langkah pencegahan, WHO menggagas kampanye dengan tema "Depression Let's Talk", yang menekankan pentingnya berbicara dengan orang yang dipercaya, seperti keluarga, teman, atau tenaga kesehatan profesional. Selain itu, pencegahan depresi juga dapat dilakukan dengan menjaga aktivitas fisik yang teratur, menghindari alkohol dan rokok, serta menjaga pola makan yang sehat (WHO, 2017).

Berdasarkan teori Stres dan Penanggulangan Transaksional oleh Lazarus dan Folkman (1984), kejadian buruk dalam hidup bisa menjadi pemicu stres. Jika seseorang merasa tidak mampu menghadapinya dan kekurangan dukungan eksternal, maka mereka berisiko mengalami stres yang berujung pada depresi. Kecemasan sendiri dapat didefinisikan sebagai perasaan khawatir yang tidak jelas, yang berhubungan dengan ketidakpastian dan ketidakberdayaan. Kecemasan berbeda dari rasa takut, yang merupakan penilaian intelektual terhadap bahaya yang ada, sementara kecemasan adalah reaksi emosional terhadap penilaian tersebut. Meskipun kecemasan memiliki peran penting dalam bertahan hidup, kecemasan yang berlebihan justru tidak mendukung kelangsungan hidup yang sehat (Stuart & Sundeen, 2001).

Stuart dan Sundeen (2001) mengidentifikasi empat tingkat kecemasan: 1) Kecemasan Ringan, yang berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari, yang meningkatkan kewaspadaan dan dapat memicu pertumbuhan serta kreativitas; 2) Kecemasan Sedang, di mana seseorang dapat memusatkan perhatian pada hal-hal yang penting sambil mengesampingkan hal-hal yang kurang relevan; 3) Kecemasan Berat, yang sangat membatasi persepsi seseorang sehingga mereka hanya dapat fokus pada hal-hal kecil dan tidak dapat berpikir secara lebih luas.

Orang yang berada dalam kondisi ini membutuhkan arahan lebih lanjut untuk bisa berfokus pada hal lain; 4) Panik, yaitu kondisi kecemasan ekstrem di mana seseorang merasa terkejut, ketakutan, dan teror, hingga kehilangan kendali diri dan disorientasi. Pada tingkat ini, kemampuan untuk berinteraksi dengan orang lain sangat menurun, dan individu yang

mengalaminya dapat kehilangan kemampuan untuk berpikir rasional. Jika kecemasan pada tingkat ini berlangsung lama, dapat menyebabkan kelelahan ekstrem bahkan berujung pada kematian. Dengan demikian, penting bagi mahasiswa dan orang-orang di sekitar mereka untuk dapat mengenali tanda-tanda kecemasan dan depresi sejak dini, serta mengambil langkah-langkah pencegahan yang efektif agar kondisi mental tetap terjaga. Hal ini akan membantu mereka untuk mengatasi tantangan akademik maupun kehidupan sehari-hari dengan lebih baik.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen *pretest-posttest* untuk menguji pengaruh konseling Islam terhadap tingkat kecemasan mahasiswa di Mahad Abu Ubaidah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada perubahan signifikan dalam tingkat kecemasan mahasiswa sebelum dan setelah mengikuti konseling Islam. Dalam penelitian ini, sampel yang digunakan adalah 30 mahasiswa Mahad Abu Ubaidah yang menunjukkan kecemasan dan bersedia mengikuti konseling Islam.

Pengambilan sampel dilakukan dengan *purposive sampling*, yaitu memilih mahasiswa yang memenuhi kriteria tertentu, yaitu mereka yang memiliki tingkat kecemasan yang cukup tinggi dan bersedia mengikuti intervensi. Variabel yang diteliti dalam penelitian ini meliputi konseling Islam sebagai variabel independen dan tingkat kecemasan mahasiswa sebagai variabel dependen. Tingkat kecemasan mahasiswa diukur menggunakan skala kecemasan yang terdiri dari pertanyaan-pertanyaan dengan skala Likert 1-5, di mana 1 menunjukkan tingkat kecemasan yang sangat rendah dan 5 menunjukkan tingkat kecemasan yang sangat tinggi.

Penelitian ini dilakukan dalam dua tahap: pertama, *pretest* dilakukan untuk mengukur tingkat kecemasan mahasiswa sebelum mereka mengikuti konseling Islam; kemudian, mahasiswa mengikuti serangkaian sesi konseling Islam yang dirancang untuk membantu mengelola kecemasan menurut perspektif Islam. Setelah itu, pengukuran dilakukan kembali dengan *posttest* untuk mengetahui perubahan tingkat kecemasan mahasiswa setelah mereka mengikuti konseling Islam. Konseling Islam yang diberikan dalam penelitian ini terdiri dari beberapa sesi yang mengajarkan teknik-teknik mengelola kecemasan dengan pendekatan yang berbasis pada ajaran Islam, seperti bercerita, dan teknik psikologis lainnya yang mengintegrasikan nilai-nilai spiritual untuk mengurangi kecemasan.

Sesi konseling ini dilaksanakan oleh seorang konselor yang berkompeten di bidang konseling Islam. Data yang dikumpulkan pada tahap *pretest* dan *posttest* dianalisis menggunakan *paired sample t-test*, untuk menguji apakah ada perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan mahasiswa sebelum dan setelah menerima konseling Islam. Uji statistik ini digunakan karena data yang dikumpulkan berasal dari dua pengukuran yang dilakukan pada subjek yang sama. Kriteria signifikansi yang digunakan adalah nilai  $p\text{-value} \leq 0.05$ , yang berarti jika nilai  $p$  lebih besar dari 0.05, maka perbedaan yang ditemukan dianggap tidak signifikan. Dengan menggunakan desain penelitian ini, diharapkan dapat diketahui apakah konseling Islam memberikan pengaruh terhadap penurunan kecemasan mahasiswa di Mahad Abu Ubaidah. Namun, berdasarkan hasil analisis yang menunjukkan nilai  $p > 0.05$ , penelitian ini menyimpulkan bahwa konseling Islam tidak memberikan

pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan mahasiswa.

Berikut adalah tabel hasil penelitian untuk laporan data "Pengaruh Konseling Islam Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa di Mahad Abu Ubaidah".

Tabel 1. Hasil Analisis Pengaruh Konseling Islam terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa

No.	Variabel	Indikator	Sebelum Konseling (Mean)	Setelah (Mean)	Selisih (Mean)	Uji Statistik (p-value)	Signifikasi (p-value)	Kesimpulan
1.	Kecemasan Mahasiswa	Tingkat kecemasan (skala 1-5)	3.45	3.47	+0.02	t = 0.58	p = 0.56	Tidak Berpengaruh
2.	Konseling Islam	Pengaruh terhadap kecemasan	3.40	3.42	+0.02	t = 0.63	p = 0.54	Tidak Berpengaruh

**Keterangan:**

- **Tingkat Kecemasan (Mean):** Rata-rata tingkat kecemasan mahasiswa sebelum mengikuti konseling Islam 3.45
- **Tingkat Kecemasan (Mean) :** Rata-rata tingkat kecemasan mahasiswa sebelum mengikuti konseling Islam 3.47
- **Sebelum Konseling (Mean):** Rata-rata tingkat kecemasan mahasiswa sebelum mengikuti konseling Islam 3.40
- **Setelah Konseling (Mean):** Rata-rata tingkat kecemasan mahasiswa setelah mengikuti konseling Islam mencapai 3.42
- **Selisih (Mean):** Perbedaan rata-rata tingkat kecemasan antara sebelum dan setelah konseling bertambah 0.02
- **Uji Statistik (t-Test):** Hasil uji statistik t-test yang digunakan untuk menguji perbedaan signifikan antara kelompok sebelum dan setelah konseling mencapai angka 0.63
- **Signifikansi (p-value):** Nilai p yang menunjukkan apakah perbedaan antara kedua kelompok tersebut signifikan atau tidak. Jika  $p > 0.05$ , maka perbedaan dianggap tidak signifikan, yang berarti konseling tidak berpengaruh secara signifikan.
- **Kesimpulan:** Berdasarkan hasil uji statistik, jika nilai p lebih besar dari 0.05, maka dapat disimpulkan bahwa konseling Islam tidak berpengaruh secara signifikan terhadap tingkat kecemasan mahasiswa di Ma'had Abu Ubaidah.

**Penjelasan:**

Berdasarkan hasil uji statistik pada kedua variabel (kecemasan mahasiswa dan konseling Islam), dapat disimpulkan bahwa:

- Tidak ada perbedaan yang signifikan dalam tingkat kecemasan mahasiswa sebelum dan setelah menerima konseling Islam.
- Nilai p-value yang lebih besar dari 0.05 menunjukkan bahwa konseling Islam tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kecemasan mahasiswa ma'had abu ubaidah.

Dengan demikian, meskipun ada perubahan sedikit pada tingkat kecemasan mahasiswa (+0.02), perubahan ini terlalu kecil dan tidak cukup signifikan untuk menyatakan bahwa konseling Islam memiliki pengaruh besar terhadap pengurangan kecemasan mahasiswa di Mahad Abu Ubaidah.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh konseling Islam terhadap tingkat kecemasan mahasiswa di Mahad Abu Ubaidah. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *kuantitatif eksperimen dengan pendekatan pretest-posttest*, di mana pengukuran dilakukan sebelum dan setelah intervensi konseling Islam untuk melihat perubahan dalam tingkat kecemasan mahasiswa. Berikut adalah penjelasan detail mengenai metode penelitian yang digunakan:

### *Jenis Penelitian*

Penelitian ini termasuk dalam penelitian eksperimen, yang bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh yang signifikan dari konseling Islam terhadap tingkat kecemasan mahasiswa. Penelitian eksperimen ini menggunakan desain *pretest-posttest*, di mana data mengenai kecemasan mahasiswa diambil sebelum dan setelah mereka mengikuti konseling Islam.

### *Populasi dan Sampel*

**Populasi:** Mahasiswa yang terdaftar di Mahad Abu Ubaidah dan yang mengalami kecemasan. **Sampel:** Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa Mahad Abu Ubaidah yang memiliki tingkat kecemasan tertentu (tertentu dalam skala 1-5). Jumlah sampel yang diambil adalah 30 mahasiswa yang secara sukarela mengikuti konseling Islam selama periode penelitian. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, yaitu memilih sampel berdasarkan kriteria tertentu, yakni mahasiswa yang mengalami kecemasan dan bersedia mengikuti konseling Islam.

### *Instrumen Penelitian*

Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan mahasiswa adalah skala kecemasan yang terdiri dari beberapa pertanyaan yang disusun untuk mengukur tingkat kecemasan mahasiswa secara kuantitatif. Skala ini menggunakan rentang nilai 1-5, di mana 1 menunjukkan kecemasan sangat rendah dan 5 menunjukkan kecemasan sangat tinggi.

**Skala Kecemasan Mahasiswa:** Kuesioner ini mencakup beberapa indikator kecemasan yang umum dialami oleh mahasiswa, seperti kekhawatiran terhadap ujian, tugas, masalah pribadi, dan beban studi. **Prosedur Konseling Islam:** Konseling Islam diberikan dalam beberapa sesi, di mana mahasiswa diberikan penjelasan dan arahan mengenai bagaimana cara mengelola kecemasan menurut perspektif Islam. Konseling dilakukan oleh seorang konselor yang berkompeten dalam bidang konseling Islam, dengan pendekatan yang mengintegrasikan ajaran agama dan teknik psikologis.

### *Desain Penelitian*

Penelitian ini menggunakan desain *pretest-posttest*, yang melibatkan dua pengukuran data:

- *Pretest:* Pengukuran pertama dilakukan sebelum mahasiswa menerima konseling Islam untuk mengukur tingkat kecemasan awal mereka.
- *Posttest:* Pengukuran kedua dilakukan setelah mahasiswa mengikuti konseling Islam untuk mengukur tingkat kecemasan mereka setelah mendapatkan intervensi.

### **Prosedur Penelitian**

Prosedur penelitian yang digunakan adalah sebagai berikut: *Pertama, Persiapan:* Peneliti memilih sampel mahasiswa yang mengalami kecemasan dan bersedia mengikuti konseling Islam. Peneliti mengumpulkan data kecemasan awal (pretest) dari sampel menggunakan skala kecemasan yang telah disusun. *Kedua, intervensi Konseling Islam:* Mahasiswa yang telah diidentifikasi dengan kecemasan menjalani serangkaian sesi konseling Islam selama beberapa minggu. Selama sesi konseling, mereka diberikan pendekatan berbasis ajaran Islam untuk mengelola kecemasan, dengan melibatkan teknik-teknik seperti dzikir, doa, serta pendekatan psikologis berbasis keagamaan.

*Ketiga, Pengukuran Posttest:* Setelah mahasiswa menyelesaikan sesi konseling Islam, peneliti kembali mengukur tingkat kecemasan mereka menggunakan skala yang sama dengan yang digunakan pada pretest. *Keempat, analisis Data:* Data yang diperoleh dari hasil pretest dan posttest dianalisis menggunakan uji statistik t-test untuk menguji apakah terdapat perbedaan signifikan antara rata-rata tingkat kecemasan mahasiswa sebelum dan setelah menerima konseling Islam.

### **Teknik Analisis Data**

Data yang diperoleh dari pretest dan posttest dianalisis menggunakan uji statistik *paired sample t-test* untuk melihat apakah ada perbedaan yang signifikan antara rata-rata tingkat kecemasan mahasiswa sebelum dan setelah mengikuti konseling Islam. Uji t-test ini digunakan karena data yang dikumpulkan bersifat numerik dan berasal dari dua kelompok yang saling berhubungan (pretest dan posttest). **Tingkat Signifikansi:** Dalam penelitian ini, nilai p yang digunakan sebagai kriteria untuk menentukan signifikansi adalah 0.05. Jika nilai p lebih besar dari 0.05, maka perbedaan antara tingkat kecemasan sebelum dan setelah konseling dianggap tidak signifikan.

### **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang menggunakan desain eksperimen pretest-posttest untuk menguji pengaruh konseling Islam terhadap tingkat kecemasan mahasiswa di Mahad Abu Ubaidah, dapat disimpulkan sebagai berikut: *pertama, tidak ada pengaruh signifikan:* Hasil analisis menunjukkan bahwa meskipun terdapat sedikit perubahan pada tingkat kecemasan mahasiswa (peningkatan sebesar +0.02), perubahan ini tidak signifikan secara statistik. Nilai p-value yang diperoleh ( $p = 0.56$ ) lebih besar dari 0.05, yang berarti perbedaan antara tingkat kecemasan sebelum dan setelah konseling tidak cukup kuat untuk dianggap signifikan.

*Kedua, keterbatasan mahasiswa dalam bercerita:* Konseling Islam yang diberikan melalui sesi-sesi teknik psikologis berbasis ajaran Islam tidak memberikan dampak yang signifikan dalam mengurangi kecemasan mahasiswa. Hal ini mungkin dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti rasa takut dari mahasiswa untuk bercerita lebih dalam sehingga konselor kesulitan untuk memahami masalah secara keseluruhan, dan rasa percaya diri atau faktor eksternal lain yang mungkin mempengaruhi tingkat kecemasan mahasiswa.

*Ketiga, rekomendasi untuk penelitian selanjutnya:* Meskipun penelitian ini tidak menemukan pengaruh yang signifikan, bukan berarti konseling tidak berguna. Penting untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan desain yang lebih kuat, seperti Membuat klien lebih percaya diri, pendekatan yang tepat, menggunakan sampel yang lebih besar,

durasi konseling yang lebih panjang, atau teknik lain yang lebih intensif untuk mengurangi kecemasan. Penelitian lebih lanjut juga perlu mempertimbangkan faktor-faktor eksternal yang dapat memengaruhi hasil.

Secara keseluruhan, meskipun konseling Islam memiliki potensi dalam mengelola kecemasan mahasiswa, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi ini tidak secara signifikan mengurangi tingkat kecemasan mahasiswa di Mahad Abu Ubaidah dalam kerangka waktu yang ditentukan. Konseling menjadi kurang efektif karena klien merasa cemas dan ragu untuk berbagi cerita dengan seseorang yang dianggap asing. Mereka lebih memilih menceritakan permasalahan kepada sahabat dekat atau keluarga inti yang mereka rasa lebih memahami dan memberi kenyamanan. Selain itu, terbatasnya waktu untuk membangun kedekatan juga menghalangi terciptanya ikatan emosional yang kuat antara konselor dan klien, sehingga klien merasa enggan untuk membuka diri sepenuhnya dan berbicara dengan jujur tentang permasalahan yang dihadapi.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Ashraful I. M., Low, W. Y., Tong, W. T., Yuan, C. C. W., & Abdullah, A. (2016). Factors associated with depression among university students in Malaysia: A cross-sectional study. The 2nd International Meeting of Public Health. DOI: 10.18502/kl.v4i4.2302
- Davinson, dkk. 2004. *Psikologi Abnormal (Edisi 9)*. Jakarta : Rajawali Pers
- Dian, M., Kadek, I., Putu, I. (2021). Tingkat Gejala Depresi pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan di Institut Teknologi dan Teknologi dan Kesehatan (ITEKES) Bali <https://ejournal.itekes-bali.ac.id/jrkn/article/view/310/138>
- Hawari. 2005. *Dimensi Religi dalam praktek Psikiatri dan Psikologi*. Jakarta : Gaya baru.
- Hunt, B. W., Mari, T., Knibb, G., Christiansen, P., & Jones, A. (2023). Statistics anxiety and predictions of exam performance in UK psychology students. *PLoS ONE*, 18(8 August), 1–10. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0290467>
- Khodijah, Nefi Darmayanti, & Ade Chita Putri Harahap. (2022). Upaya Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa Kelas VIII SMPN 2 Panyabungan Melalui Pemberian Layanan Informasi. *Cendekiawan : Jurnal Pendidikan Dan Studi Keislaman*, 1(3), 123–130. <https://doi.org/10.61253/cendekiawan.v1i3.63>
- Masitah, W. (2020). Morality In Islam. In *Proceeding International Seminar Of Islamic Studies* (Vol. 1, No. 1, pp. 914-922).
- Martasari, O. M., & Ediati, A. (2018). Harapan orang tua dan depresi pada mahasiswa program studi S1 kedokteran umum. *Jurnal Empati*, 7(3), 1-8.
- Putra, Yudiana. (2016). Terapi Bercerita Berpengaruh terhadap Kecemasan akibat Hospitalisasi pada anak Pra Sekolah. <https://ejournal.poltekkes-denpasar.ac.id/index.php/JGK/article/view/1765>
- Rahimah, R., & Koto, I. (2022). Implications of Parenting Patterns in the Development of Early Childhood Social Attitudes. *International Journal Reglement & Society (IJRS)*, 3(2), 129-133.
- Rahimah, R., Mutmainnah, M., Rita, C. M., Adibah, K. T. W., Isdarianti, N. L., & Fauzi, I. Enhancing Early Childhood Literacy through Reading Corners: A Phenomenological Study at Thiflah Early Childhood Education, Aceh Besar. *Golden Age: Jurnal Ilmiah Tumbuh Kembang Anak Usia Dini*, 8(4).

- Ramadhani, E., Saniyyah Muhammad, A., Nur Ainun, Nur Balqis Azzahra Sani, & Siti Nurhaliza. (2022). Diagnosis Prestasi Belajar Remaja pada Masa Pandemi Covid-19 di MTs Al-Washliyah Medan Tembung. *Cendekiawan : Jurnal Pendidikan Dan Studi Keislaman*, 1(2), 77–81. <https://doi.org/10.61253/cendekiawan.v1i2.43>
- Siswanto. 2002. *Pengaruh menulis pengalaman emosional terhadap simtom-simtom depresi pada mahasiswa*. Tesis (Tidak diterbitkan). Yogyakarta : Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada
- Stuart, G. Sundeen, Sandra J.(2001). *Buku Saku: Keperawatan Jiwa*. Edisi 1.Jakarta. EGC.
- Suminta, R. R. (2016). Kecemasan statistik ditinjau dari dukungan akademik. *Quality*, 4(1), 120–139.
- Thapar, A., Collsaw, S., Pine, D. S., & Thapar, A. K. (2012). Depression in adolescence. *The Lancet*, 17, 1056-1067. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(11\)60871-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(11)60871-4)
- Yunitasari, D., & Iqbal, M. (2020). Kecemasan Statistika pada Mahasiswa Program Sarjana Pendidikan Agama Islam Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. *Justek : Jurnal Sains dan Teknologi*, 3(2), 55. <https://doi.org/10.31764/justek.v3i2.3701>
- World Health Organization (WHO). (2017). Depression Let's Talk: Campaign essential. Diakses pada: <https://www.who.int/campaigns/world-health-day/2017/toolkit.pdf>
- World Health Organization (WHO). (2018). Depression. Diakses pada: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>
- World Health Organization (WHO). (2019). Suicide: one person dies every 40 seconds. Diakses pada: <https://www.who.int/news-room/detail/09-09-2019-suicide-one-person-dies-every-40-seconds>
- Zainuddin MZ, Muhammad. (2024). Diagnosis Kemampuan Belajar : Suatu Tinjauan Statistik dan Dukungan Akademik. Diakses pada 25 November 2024, dari <https://www.journalstkipgrisitubondo.ac.id/index.php/PKWU/article/view/1515>
- Yuliza, E.,M.Psi (2015) Depresi dan Penanganannya pada Mahasiswa. Diakses pada: <https://journal.staihubbulwathan.id/index.php/alishlah/article/view/37>.
- Yuris, E., Raniyah, Q., & Rahimah, R. (2023). Pengaruh pola asuh orang tua terhadap perilaku sosial anak usia dini di TK ABA. *Jurnal Muara Pendidikan*, 8(2), 525-532. <https://ejournal.ummuba.ac.id/index.php/mp/article/view/1481>