

**INTEGRASI NILAI RAHMAH DALAM KONSELING HUMANISTIK SEBAGAI
PENDEKATAN INTERVENSI KECEMASAN PSIKOLOGIS GENERASI Z DI SMA
N 1 SRAGI**

Muhammad Nur Ilham¹, Ziyadah El Fadllilah², Finta Nur Febriana³,

Nadzifah A'isyah Fauzi⁴, Rahmi Anekasari⁵

Universitas Islam Negeri K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan¹,

Universitas Islam Negeri K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan²,

Universitas Islam Negeri K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan³,

Universitas Islam Negeri K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan⁴,

Universitas Islam Negeri K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan⁵

¹muhammad.nur.ilham24073@mhs.uingusdur.ac.id,

²ziyadah.el.fadllilah24055@mhs.uingusdur.ac.id

³finta.nur.febriana24045@mhs.uingusdur.ac.id,

⁴nadzifah.aisyah.fauzi24046@mhs.uingusdur.ac.id,

⁵rahmi.anekasari@uingusdur.ac.id,

ABSTRAK

Kecemasan psikologis pada Generasi Z menjadi isu yang semakin mendapat perhatian dalam dunia pendidikan karena meningkatnya tuntutan akademik, tekanan sosial, dan kompleksitas kehidupan modern. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji dinamika kecemasan psikologis yang dialami peserta didik Generasi Z di SMA Negeri 1 Sragi, merumuskan konsep integrasi nilai rahmah dalam konseling humanistik sebagai pendekatan intervensi, mendeskripsikan implementasinya dalam layanan bimbingan dan konseling, serta menganalisis implikasinya terhadap penanganan kecemasan psikologis siswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi yang melibatkan peserta didik serta guru Bimbingan dan Konseling. Analisis data dilakukan melalui tahap reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan akademik merupakan bentuk kecemasan yang paling dominan dialami peserta didik, terutama berkaitan dengan tuntutan prestasi belajar, hasil ujian, dan harapan untuk melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi. Faktor lain

yang turut memengaruhi kecemasan adalah kurangnya komunikasi suportif dalam keluarga, perbandingan sosial dengan teman sebaya, serta stigma terhadap layanan bimbingan dan konseling. Integrasi nilai rahmah dalam konseling humanistik dirumuskan melalui empat dimensi utama, yaitu empati, penerimaan tanpa syarat (*unconditional positive regard*), pengembangan kesadaran diri (*muhasabah*), dan dukungan emosional berbasis kasih sayang. Implementasi nilai-nilai tersebut tercermin dalam hubungan konseling yang empatik, menerima tanpa menghakimi, menjaga kerahasiaan, serta menghormati martabat peserta didik. Penerapan nilai rahmah memberikan dampak positif berupa meningkatnya kenyamanan, keterbukaan diri, kepercayaan terhadap guru BK, serta kemampuan siswa dalam mengelola kecemasan secara lebih adaptif. Penelitian ini menyimpulkan bahwa integrasi nilai rahmah dalam konseling humanistik merupakan pendekatan yang efektif dan holistik dalam mendukung kesehatan mental serta kesejahteraan psikologis peserta didik Generasi Z di lingkungan sekolah.

Kata Kunci: nilai rahmah, konseling humanistik, kecemasan psikologis, Generasi Z, bimbingan dan konseling, kesehatan mental

ABSTRACT

Psychological anxiety among Generation Z has become a growing concern in educational settings due to increasing academic demands, social pressures, and the challenges of modern life. This study aimed to examine the dynamics of psychological anxiety experienced by Generation Z students at SMA Negeri 1 Sragi, formulate the concept of integrating rahmah values into humanistic counseling as an intervention approach, describe its implementation in school counseling services, and analyze its implications for addressing students' psychological anxiety. This research employed a qualitative case study approach. Data were collected through interviews, observations, and documentation involving students and guidance and counseling teachers. The data were analyzed through data reduction, data presentation, and conclusion drawing. The findings revealed that academic anxiety was the most dominant form of anxiety experienced by students, particularly related to academic achievement,

examination results, and expectations for higher education. Other contributing factors included limited supportive communication within families, social comparison with peers, and stigma toward counseling services. The integration of rahmah values into humanistic counseling was conceptualized through four core dimensions: empathy, unconditional positive regard, self-awareness development (muhasabah), and compassion-based emotional support. The implementation of these values was reflected in counseling relationships characterized by empathy, acceptance, confidentiality, and respect for students' dignity. Students reported feeling more comfortable, understood, and accepted during counseling sessions, which encouraged greater self-disclosure and trust in counselors. Furthermore, the integration of rahmah values contributed positively to students' ability to manage anxiety, enhance self-confidence, and develop adaptive coping strategies. The study concludes that integrating rahmah values into humanistic counseling represents an effective and holistic approach to promoting the mental health and psychological well-being of Generation Z students in school environments.

Keywords: rahmah values, humanistic counseling, psychological anxiety, Generation Z, guidance and counseling, mental health.

A. Pendahuluan

Generasi z adalah generasi yang lahir pada kisaran tahun 1997-2012, generasi ini biasa disebut sebagai (Gen Z) yaitu suatu demografi yang sejak kecil sudah terikat dengan teknologi. Di dalam kelebihan generasi z, ternyata memiliki sisi rapuh pada kecemasan psikologinya. Kecemasan psikologi siswa generasi z pada masa sekarang menjadi suatu problematika yang sangat serius. Banyaknya kasus generasi z yang mengalami frustrasi psikologi terutama

di lingkungan sekolah, hal ini menjadi tugas penting yang perlu di tindak lanjuti oleh seorang guru maupun lembaga sekolah. Frustrasi yang dialami siswa sangat bervariasi mulai dari masalah sekolah, keluarga maupun percintaan, hal ini menjadikan perlunya menerapkan nilai rahma (kasih sayang) dalam bimbingan konseling di sekolah. Nilai rahma dan konseling humanistik perlu diterapkan di lingkungan sekolah terutama pada guru BK, pendekatan ini sangat berguna terhadap siswa

yang ingin melakukan konseling secara individu. Dengan adanya BK yang menerapkan nilai rahma atau kasih sayang menjadikan siswa tidak memandang sebelah mata adanya BK disekolah. Karena banyak siswa yang memandang BK sebagai ruang yang mengerikan, disebabkan banyak siswa yang bermasalah masuk ke ruang Bk.

Tidak hanya itu kecemasan siswa generasi z juga dialami oleh kebanyakan siswa di SMA N 1 SRAGI, dimana siswa lebih mengalami kecemasan dalam pembelajaran. Tentunya kecemasan ini dipengaruhi oleh adanya beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan pada siswa tersebut, misalnya ada tekanan pada tugas sekolah yang terlalu banyak dan juga kurang dukungan dari orang tua maupun keluarga. Sehingga siswa mengalami kecemasan psikologi pada dirinya, ditambah Bimbingan Konseling (BK) di SMA N 1 SRAGI belum begitu maksimal dalam memberikan ruang konseling pada siswa, BK hanya memberikan bimbingan ataupun konseling terhadap siswa yang bermasalah seperti terlambat sekolah, bolos, maupun berkelahi. Sehingga siswa

yang memiliki kecemasan psikologi tidak berani melakukan konseling terhadap BK karena sudah memiliki pandangan buruk pada BK. Oleh karena itu pendekatan rahma dan konseling humanistik sangat diperlukan di SMA N 1 SRAGI guna memberikan pemahaman bahwa BK bukan suatu ruang yang menakutkan untuk didatangi.

Pendekatan rahma dalam bimbingan konseling yaitu suatu pendekatan yang mengedepankan nilai rahma (kasih sayang, kelembutan, kepedulian maupun empati) dalam memberikan konseli terhadap siswa yang mengalami suatu masalah maupun ingin menceritakan suatu masalah yang dialaminya. Pendekatan ini berlandaskan dengan nilai-nilai islam, yaitu konselor tidak menghakimi, menyalahkan, atau memaksa siswa , justru sebaliknya konselor berusaha memahami kondisi siswa dengan penuh empati, sehingga siswa lebih berani dan lebih tenang ketika ingin melakukan konseling terhadap guru BK. Tidak hanya itu konseling humanistik juga perlu di terapkan di SMA N 1 SRAGI, konseling humanistik adalah suatu konseling yang mana memandang siswa

sebagai individu yang memiliki potensi positif, artinya siswa memiliki kemampuan untuk berkembang, dan memiliki kebebasan dalam menentukan arah hidupnya sendiri, sehingga konselor berperan untuk membantu siswa dalam memahami dirinya sendiri dan juga membantu mengembangkan potensi siswa di sekolah. Dengan demikian adanya pendekatan rahma dan konseling humanistik di SMA N 1 SRAGI membantu siswa untuk tidak lagi memandang BK sebagai ruang yang menakutkan akan tetapi memandang BK sebagai ruang untuk konseling bagi semua siswa dan menjadi teman cerita untuk siswa di sekolah.

Program konseling individu di SMA N 1 SRAGI baru tahap perencanaan, yang nantinya BK memfasilitasi suatu ruangan yang terpisah-pisah sehingga siswa bisa melakukan konseling individu dengan nyaman dan privasi. Hal ini menjadi usaha guru BK maupun lembaga sekolah sebagai salah satu cara mengatasi kecemasan yang dialami oleh siswa dengan cara melakukan bimbingan secara individu. Banyak siswa di SMA N 1 SRAGI juga sangat mendukung dengan adanya perencanaan program tersebut,

sehingga program ini sangat perlu diwujudkan dengan adanya dukungan dari siswa maupun guru BK. Maka dari itu bimbingan konseling secara individu sangat diperlukan di SMA N 1 SRAGI supaya mengatasi kecemasan pada setiap siswa yang memiliki kecemasan psikologi.

Pendekatan nilai rahma dan konseling humanistik menjadikan siswa lebih memahami bagaimana kinerja BK sesungguhnya, tanpa merasakan takut ketika ingin melakukan konseling kepada BK. Pendekatan ini juga bermanfaat bagi siswa yang mengalami kecemasan psikologi sehingga nantinya siswa tidak mudah frustrasi dan menjadi lebih kuat dalam menghadapi suatu masalah yang datang pada dirinya. Penelitian ini memiliki pembaruan dari penelitian terdahulu, seperti penelitian yang di ungkapkan oleh (Azkia, 2024) bahwa bimbingan & konseling menggunakan nilai-nilai islam mampu mendidik siswa dalam pembentukan karakter serta membantu siswa memahami, menginternalisasi dan mengamalkan nilai-nilai islam. Selain itu pada penelitian yang dilakukan oleh (Fitriana, 2025) berfokus pada

penerapan konseling humanistik dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa di sekolah. Pada penelitian ini memiliki kebaruan dalam pembahasan nilai rahma dan konseling humanistik yang berfokus terhadap masalah kecemasan psikologi pada siswa generasi z (Gen Z).

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan inovasi terhadap guru BK maupun lembaga sekolah mengenai penerapan nilai rahma dan juga konseling humanistik yang berdasar nilai-nilai islam di SMA N 1 SRAGI, dalam rangka mengatasi masalah kecemasan psikologi yang dialami siswa generasi z di SMA N 1 SRAGI. Penelitian ini juga bertujuan supaya siswa lebih mengenal dan memahami BK sebagai ruang untuk memberikan solusi dari masalah yang dialami siswa, serta siswa tidak lagi takut ketika ingin melakukan konseling secara individu dengan pihak BK. Oleh karena itu penelitian ini memberikan solusi terhadap lembaga sekolah supaya menerapkan nilai rahma dan juga konseling humanistik terhadap siswa generasi z yang tergolong sebagai siswa yang mudah mengalami kecemasan psikologi.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian bertujuan memahami secara mendalam dinamika kecemasan psikologis peserta didik Generasi Z serta mengkaji integrasi nilai rahmah dalam konseling humanistik yang diterapkan di SMA Negeri 1 Sragi. Studi kasus digunakan untuk memperoleh gambaran yang komprehensif mengenai fenomena yang terjadi dalam konteks nyata di lingkungan sekolah.

Lokasi penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 1 Sragi. Subjek penelitian terdiri atas guru Bimbingan dan Konseling (BK) serta peserta didik yang pernah mengikuti layanan konseling. Pemilihan informan dilakukan menggunakan teknik purposive sampling dengan mempertimbangkan keterlibatan informan dalam layanan konseling dan kemampuan mereka memberikan informasi yang relevan dengan fokus penelitian.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur, observasi, dan studi dokumentasi. Wawancara dilakukan

secara langsung kepada guru BK dan peserta didik untuk memperoleh informasi mengenai bentuk kecemasan psikologis yang dialami siswa, pengalaman mengikuti layanan konseling, serta implementasi nilai rahmah dalam proses konseling. Observasi dilakukan untuk mengamati pelaksanaan layanan BK dan interaksi antara guru BK dengan peserta didik. Sementara itu, studi dokumentasi digunakan untuk melengkapi data penelitian melalui dokumen sekolah, program layanan BK, serta berbagai literatur dan artikel jurnal yang relevan dengan tema kecemasan psikologis, konseling humanistik, dan nilai rahmah.

Keabsahan data dilakukan melalui teknik triangulasi sumber dan triangulasi metode. Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan informasi yang diperoleh dari peserta didik, guru BK, dan dokumen pendukung. Triangulasi metode dilakukan dengan membandingkan hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi sehingga diperoleh data yang lebih valid dan dapat dipercaya.

Analisis data menggunakan model interaktif Miles, Huberman, dan Saldaña yang meliputi tiga tahapan, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan atau verifikasi. Pada tahap reduksi data, peneliti menyeleksi dan memfokuskan data yang relevan dengan tujuan penelitian. Selanjutnya, data disajikan secara sistematis dalam bentuk narasi deskriptif sehingga memudahkan peneliti dalam mengidentifikasi pola dan hubungan antar temuan. Tahap terakhir dilakukan melalui penarikan kesimpulan dan verifikasi secara berkelanjutan untuk memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai dinamika kecemasan psikologis peserta didik serta implementasi integrasi nilai rahmah dalam konseling humanistik di SMA Negeri 1 Sragi.

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

Secara singkat dan jelas uraikan hasil yang diperoleh dan dilengkapi dengan pembahasan yang mengupas tentang hasil yang telah didapatkan dengan teori pendukung yang digunakan.

A. Dinamika Kecemasan Psikologis yang Dialami Generasi Z dalam Konteks Kehidupan Modern Di SMA N 1 Sragi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan akademik merupakan bentuk kecemasan yang paling dominan dialami oleh peserta didik SMA Negeri 1 Sragi. Kecemasan tersebut muncul ketika hasil belajar yang diperoleh tidak sesuai dengan harapan, khususnya ketika nilai yang didapat berada di bawah Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM). Kondisi ini menyebabkan siswa merasa kecewa, kehilangan kepercayaan diri, serta mempertanyakan efektivitas usaha belajar yang telah dilakukan. Temuan ini sejalan dengan karakteristik Generasi Z yang memiliki ekspektasi tinggi terhadap pencapaian diri, namun pada saat yang sama rentan mengalami tekanan psikologis ketika target yang diharapkan tidak tercapai. Tingginya tingkat kecemasan pada Generasi Z dibandingkan generasi sebelumnya menunjukkan bahwa tekanan akademik menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap meningkatnya permasalahan

kesehatan mental pada remaja (Singh, 2014).

Selain faktor akademik, kualitas komunikasi dalam keluarga juga berperan dalam membentuk kondisi psikologis peserta didik. Hasil wawancara menunjukkan bahwa sebagian siswa merasa kurang mendapatkan ruang untuk menyampaikan perasaan, pengalaman, maupun permasalahan yang mereka hadapi kepada orang tua. Kurangnya komunikasi yang bersifat suportif menyebabkan siswa cenderung menyimpan masalah sendiri sehingga meningkatkan risiko munculnya kecemasan. Padahal, kesehatan mental yang baik ditandai dengan kemampuan individu dalam menghadapi tekanan kehidupan sehari-hari dan tetap mampu menjalankan fungsi sosialnya secara optimal sebagaimana indikator yang ditetapkan oleh World Health Organization (WHO). Kurangnya literasi kesehatan mental dalam lingkungan keluarga juga dapat menjadi salah satu faktor yang menyebabkan rendahnya kesadaran terhadap pentingnya menjaga kesehatan mental pada remaja Generasi Z.

Temuan penelitian juga memperlihatkan bahwa teman sebaya menjadi sumber dukungan sosial utama bagi siswa ketika menghadapi berbagai permasalahan. Siswa merasa lebih nyaman berbagi cerita dengan teman karena dianggap mampu memahami situasi yang mereka alami serta memberikan masukan yang relevan terhadap permasalahan yang dihadapi. Kondisi ini menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki peran penting dalam membantu remaja mengelola kecemasan dan tekanan psikologis. Karakteristik Generasi Z yang menyukai komunikasi interpersonal, memiliki kepedulian terhadap orang lain, serta cenderung membangun jaringan sosial yang luas turut mendukung terbentuknya hubungan pertemanan yang menjadi sumber dukungan emosional dan pemecahan masalah bagi mereka (Marzuki et al., 2024).

Menariknya, meskipun Generasi Z dikenal sebagai generasi yang sangat dekat dengan teknologi digital, hasil penelitian menunjukkan bahwa media sosial bukan menjadi sarana utama bagi siswa untuk

mengekspresikan perasaan maupun permasalahan pribadi. Sebagian besar siswa menilai bahwa interaksi melalui media sosial kurang mampu memberikan respons yang mendalam dibandingkan komunikasi secara langsung dengan teman. Temuan ini menunjukkan bahwa penggunaan teknologi tidak selalu menjadi solusi terhadap kebutuhan emosional remaja. Bahkan, penggunaan teknologi dan media sosial secara berlebihan dapat meningkatkan risiko munculnya kecemasan, tekanan sosial, gangguan tidur, serta ketergantungan terhadap smartphone yang pada akhirnya berdampak pada kesehatan mental dan hubungan sosial remaja (Singh, 2014) (Sitanggang & Halimah, 2023). Penggunaan smartphone yang tidak terkontrol juga berpotensi menimbulkan gejala tolerance dan withdrawal yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari (Hasanah, 2020).

Selain itu, penelitian menemukan bahwa masih terdapat persepsi yang kurang tepat mengenai fungsi layanan Bimbingan dan Konseling (BK) di sekolah. Sebagian siswa memandang guru BK hanya berperan dalam menangani pelanggaran tata

tertib sehingga enggan memanfaatkan layanan tersebut sebagai sarana konsultasi. Padahal, guru BK memiliki fungsi yang lebih luas dalam membantu peserta didik mengatasi masalah pribadi, sosial, akademik, maupun perencanaan karier. Temuan ini menunjukkan bahwa upaya peningkatan kesehatan mental remaja perlu dilakukan secara komprehensif melalui kolaborasi antara keluarga, sekolah, teman sebaya, dan layanan konseling. Dengan demikian, siswa dapat memperoleh dukungan yang memadai untuk mengembangkan kemampuan mengenali potensi diri, mengelola stres, tetap produktif, serta berkontribusi secara positif dalam lingkungan sosialnya sesuai dengan indikator kesehatan mental yang ditetapkan oleh WHO.

B. Konsep Integrasi Nilai Rahmah dalam Konseling Humanistik sebagai Pendekatan Intervensi Kecemasan Psikologis pada Peserta Didik Generasi Z di SMA Negeri 1 Sragi

Konseling humanistik merupakan pendekatan yang memandang individu sebagai pribadi yang memiliki potensi untuk berkembang,

memahami dirinya, dan mengambil keputusan secara bertanggung jawab. Pendekatan ini menekankan hubungan konseling yang dibangun melalui empati, penerimaan tanpa syarat (*unconditional positive regard*), kehangatan, dan keaslian hubungan antara konselor dan konseli. Menurut Fitriana (2025). konseling humanistik bertujuan menciptakan lingkungan yang aman dan suportif sehingga peserta didik mampu mengembangkan potensi dirinya serta mengatasi berbagai persoalan emosional yang dihadapi. Pandangan tersebut sejalan dengan pemikiran eksistensial-humanistik yang menempatkan manusia sebagai individu yang memiliki kesadaran diri, kebebasan memilih, dan tanggung jawab atas kehidupannya (Pranajaya, 2020)

Dalam perspektif Islam, prinsip-prinsip humanistik memiliki keterkaitan erat dengan nilai rahmah yang mencakup kasih sayang, empati, kepedulian, kelembutan, dan penghormatan terhadap martabat manusia. Oleh karena itu, integrasi nilai rahmah dalam konseling humanistik dapat dipahami sebagai upaya menginternalisasikan nilai

kasih sayang ke dalam proses konseling sehingga hubungan antara konselor dan konseli tidak hanya berorientasi pada penyelesaian masalah, tetapi juga pada penguatan kesejahteraan psikologis dan spiritual peserta didik (Nora et al., 2025). Dalam konteks ini, empati diwujudkan melalui kepedulian yang tulus, penerimaan tanpa syarat melalui penghargaan terhadap fitrah manusia, dan pengembangan diri melalui keseimbangan aspek psikologis serta spiritual.

Berdasarkan temuan penelitian, integrasi nilai rahmah dalam konseling humanistik tampak melalui pentingnya sikap empatik dalam hubungan konseling. Salah satu siswa menyatakan, *“Kalau ada masalah saya pengennya didengar dulu, baru dikasih saran atau solusi”* (Wawancara Siswa, 26 Mei 2026). Temuan ini menunjukkan bahwa peserta didik membutuhkan ruang yang memungkinkan mereka merasa dipahami dan diterima. Sejalan dengan Fitriana (Fitriana, 2025) empati memungkinkan konselor memahami pengalaman subjektif konseli secara mendalam. Dalam perspektif pendidikan Islam,

hubungan yang dialogis dan empatik juga merupakan bentuk implementasi rahmah. Ivansyah, Kholidi, dan Jazilurrahman (2025) menjelaskan bahwa pendekatan humanistik yang diintegrasikan ke dalam pendidikan Islam mendorong terciptanya interaksi yang empatik, dialogis, dan berorientasi pada kebutuhan peserta didik sehingga dapat meningkatkan motivasi, kepercayaan diri, dan keterlibatan mereka dalam proses pembelajaran.

Nilai rahmah juga diwujudkan melalui penerimaan tanpa syarat (unconditional positive regard). Salah satu siswa mengungkapkan, *“Pas konseling saya nggak merasa dihakimi. Guru BK cuma mendengarkan dan kasih solusi”* (Wawancara Siswa, 26 Mei 2026). Pengalaman tersebut menunjukkan bahwa hubungan konseling yang dibangun telah mencerminkan penghargaan terhadap peserta didik sebagai individu yang berharga. Menurut Pertiwi (2025) penerimaan tanpa syarat berperan penting dalam membangun kepercayaan konseli terhadap konselor. Hal ini sejalan dengan pandangan Setiawati (2009) yang menegaskan bahwa

pendekatan humanistik dalam bimbingan dan konseling menempatkan empati, penghargaan terhadap individu, dan hubungan interpersonal yang positif sebagai fondasi utama dalam membantu perkembangan peserta didik.

Selain itu, integrasi nilai rahmah juga tampak dalam pengembangan kesadaran diri peserta didik. Salah satu siswa menyatakan, *“Kalau lagi cemas saya biasanya mikir lagi kurangnya saya di mana, terus mencoba memperbaikinya”* (Wawancara Siswa, 26 Mei 2026). Pernyataan tersebut menunjukkan adanya proses refleksi diri yang sejalan dengan konsep muhasabah dalam Islam. Menurut Ilmiah, Mu'alimin, dan Mukaffan (2025) integrasi konseling modern dengan nilai-nilai Islam dapat dilakukan melalui pengembangan kesadaran diri, refleksi, dan pembinaan karakter yang berorientasi pada keseimbangan aspek psikologis dan spiritual.

Meskipun demikian, hasil wawancara menunjukkan bahwa sebagian peserta didik masih ragu untuk memanfaatkan layanan BK karena kekhawatiran terhadap

kerahasiaan masalah pribadi dan adanya stigma bahwa ruang BK hanya diperuntukkan bagi siswa yang bermasalah. Dalam perspektif rahmah, menjaga kerahasiaan konseli merupakan bentuk penghormatan terhadap martabat manusia. Lestari, Naqiyah, dan Khusumadewi (2025) menjelaskan bahwa konseling berbasis rahmah menekankan relasi empatik, penghargaan terhadap individu, dan pendampingan yang dilakukan secara humanis serta penuh kasih sayang. Oleh karena itu, penguatan kepercayaan peserta didik terhadap layanan BK menjadi bagian penting dalam implementasi pendekatan ini.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa peserta didik membutuhkan figur yang mampu mendengarkan tanpa menghakimi, memberikan penerimaan terhadap kondisi yang dialami, membantu proses refleksi diri, serta menyediakan dukungan emosional yang menenangkan. Kebutuhan tersebut menunjukkan adanya keterkaitan antara prinsip-prinsip konseling humanistik dan nilai rahmah dalam Islam yang sama-sama menempatkan penghargaan terhadap martabat manusia sebagai

dasar proses pendampingan peserta didik.

Berdasarkan hasil penelitian dan kajian teoritis, konsep integrasi nilai rahmah dalam konseling humanistik di SMA Negeri 1 Sragi dapat dirumuskan ke dalam empat dimensi utama, yaitu empati, penerimaan tanpa syarat, pengembangan kesadaran diri (muhasabah), dan dukungan emosional yang berlandaskan kasih sayang. Keempat dimensi tersebut menjadi landasan dalam membangun hubungan konseling yang aman, humanis, dan menghargai martabat peserta didik. Dengan demikian, integrasi nilai rahmah dalam konseling humanistik tidak hanya berfungsi sebagai pendekatan intervensi terhadap kecemasan psikologis, tetapi juga sebagai sarana pengembangan kesejahteraan psikologis dan spiritual peserta didik secara holistik.

C. Implementasi Integrasi Nilai Rahmah dalam Konseling Humanistik di SMA N 1 Sragi

Hasil wawancara dengan siswa di SMA N 1 Sragi menunjukkan bahwa layanan bimbingan dan konseling (BK) dipahami bukan sekadar

sebagai ruang penanganan pelanggaran, melainkan sebagai wahana bantuan psikopedagogis yang mendukung perkembangan akademik dan personal peserta didik. Dalam praktiknya, guru BK dipersepsikan sebagai sosok yang tegas tetapi tetap ramah, mudah diajak berbicara, serta mampu memberi arahan ketika siswa menghadapi masalah belajar maupun masalah pribadi. Menurut (Mumpuni, 2018) sejalan dengan fungsi guru BK sebagai fasilitator, pemberi informasi, dan pendamping yang membantu peserta didik memahami situasi dirinya serta menemukan jalan keluar atas kesulitan yang dialami.

1. Peran Guru BK dalam Sekolah

Berdasarkan keterangan siswa, guru BK di SMA N 1 Sragi telah menjalankan peran secara cukup konstruktif. Siswa menilai guru BK tidak menunjukkan sikap menghakimi, melainkan lebih sering memberikan solusi dan dukungan emosional. Kondisi tersebut penting karena layanan BK hanya dapat berfungsi optimal apabila relasi konselor-konseli dibangun di atas rasa aman dan kepercayaan. Literatur tentang asas kerahasiaan

menegaskan bahwa kerahasiaan merupakan asas kunci dalam layanan BK. Ketika asas ini terpelihara, kepercayaan siswa terhadap konselor cenderung meningkat dan ruang konseling menjadi lebih efektif (Mudjijanti et al., 2025). Sejalan dengan itu, (Vallance, 2016) menunjukkan bahwa pemeliharaan kerahasiaan dapat memperkuat keterlibatan yang penuh kepercayaan serta menjaga rapport terapeutik. Demikian pula, (Kafka & Kothgassner, 2024) menegaskan bahwa confidentiality merupakan prinsip etik yang sangat penting karena berkaitan langsung dengan rasa aman dan keterbukaan remaja dalam layanan psikologis.

2. Pengalaman Siswa Saat Konseling

Pengalaman konseling yang dialami siswa cenderung bernilai positif. Mereka merasa lebih tenang setelah mengungkapkan permasalahan dan menerima masukan yang dianggap relevan. Secara psikologis, pengalaman tersebut menunjukkan bahwa self-disclosure dapat berfungsi sebagai sarana membangun kedekatan dan kepercayaan interpersonal. Dalam

kajian konseling (Muallifah Muallifah & Maulana, 2023), keterbukaan diri dipahami sebagai kemampuan individu menyampaikan pikiran dan perasaan kepada orang lain untuk membentuk hubungan yang lebih aman dan suportif. Selain itu, hubungan konseling yang ditandai oleh empati, penerimaan, dan kepercayaan terbukti berkontribusi terhadap keberhasilan proses bantuan psikologis serta meningkatkan kesejahteraan emosional individu (Norcross & Lambert, 2018). Karena itu, konseling menjadi bermakna ketika siswa merasa didengar terlebih dahulu sebelum diberi arahan.

3. Hambatan: Stigma BK, Kerahasiaan, dan Keterbukaan Siswa

Meskipun guru BK dinilai ramah, hambatan psikologis masih tampak dalam bentuk rendahnya keterbukaan penuh dari siswa. Siswa mengaku belum sepenuhnya percaya karena masalah pribadi dianggap terlalu sensitif dan masih ada kekhawatiran bahwa cerita mereka dapat tersebar. Sikap ini menunjukkan bahwa masalah utama bukan hanya kualitas layanan, melainkan juga persepsi

siswa terhadap keamanan informasi. Implementasi asas kerahasiaan menunjukkan bahwa keberhasilan konseling sangat bergantung pada keyakinan siswa bahwa informasi pribadinya benar-benar dijaga (Mudjijanti et al., 2025). Di sisi lain, stigma terhadap bantuan psikologis masih menjadi persoalan yang lazim di masyarakat, termasuk anggapan bahwa mencari bantuan menunjukkan kelemahan. Dalam konteks sekolah, stigma semacam ini dapat membuat siswa memaknai BK sebagai tempat “siswa bermasalah”, bukan sebagai ruang bantuan yang normal dan strategis.

4. Kecemasan Siswa dan Dampaknya terhadap Akademik

Kecemasan yang muncul pada siswa lebih dominan terkait capaian akademik. Mereka cemas ketika hasil belajar berada di bawah KKM atau tidak sesuai dengan usaha yang telah dilakukan, sebab kondisi tersebut dipersepsikan sebagai kegagalan yang berpotensi mengecewakan orang tua dan menghambat rencana melanjutkan pendidikan ke jenjang kuliah. Pola ini sejalan dengan definisi kecemasan akademik

sebagai kekhawatiran berlebihan terhadap prestasi, ujian, dan tugas sekolah. Penelitian (Rangka et al., 2022) juga menunjukkan bahwa kecemasan akademik berkorelasi negatif dengan self-regulated learning; semakin tinggi kecemasan, semakin lemah kemampuan siswa mengelola belajar secara mandiri. Dengan kata lain, kegelisahan terhadap nilai bukan sekadar emosi sesaat, tetapi dapat memengaruhi konsentrasi, motivasi, dan ketekunan belajar.

5. Perbandingan Sosial, Dukungan Keluarga, dan Sumber Dukungan Emosional Siswa

Hasil wawancara juga memperlihatkan bahwa siswa membandingkan dirinya dengan teman lain, terutama dalam aspek kecerdasan dan keluasan pengetahuan. Perbandingan sosial seperti ini lazim terjadi pada masa remaja dan berpengaruh pada pembentukan konsep diri akademik. Studi tentang social comparison menunjukkan bahwa siswa sering menilai kemampuan dirinya dengan membandingkan pencapaian dengan teman sebaya, baik secara individual

maupun melalui rata-rata kelas. Situasi tersebut dapat memperkuat rasa minder ketika siswa merasa posisinya berada di bawah teman lain. Dalam kondisi seperti itu, dukungan orang tua menjadi faktor protektif yang penting. Selain itu, dukungan keluarga yang memadai membantu remaja menghadapi berbagai tuntutan perkembangan dan tekanan akademik sehingga mampu mempertahankan penilaian diri yang lebih positif (Kunaryanti, Muhammad Sowwam, 2025). Temuan longitudinal menunjukkan bahwa dukungan orang tua dan minimnya interaksi negatif berkaitan dengan kemampuan remaja menghadapi tekanan akademik. Di sisi lain, ketika komunikasi keluarga dirasakan kurang terbuka, siswa cenderung mencari kenyamanan pada teman dekat yang lebih mudah mendengarkan dan memberi solusi konkret.

6. Implikasi bagi Implementasi BK di SMA N 1 Sragi

Secara empiris, temuan wawancara ini menegaskan bahwa implementasi BK di SMA N 1 Sragi sudah memiliki modal sosial yang cukup baik, yakni guru BK yang

komunikatif dan siswa yang mulai melihat manfaat konseling. Namun, penguatan masih diperlukan pada aspek sosialisasi fungsi BK, jaminan kerahasiaan, dan pembiasaan ruang konseling sebagai tempat aman untuk bercerita (Mudjijanti et al., 2025). Sosialisasi yang konsisten penting agar siswa tidak lagi memandang BK sebagai ruang hukuman, melainkan sebagai layanan preventif dan kuratif yang mendukung perkembangan akademik serta emosional. Dalam kerangka ini, BK berperan strategis untuk membantu siswa mengelola kecemasan akademik, membangun kepercayaan diri, dan memperkuat kemampuan self-disclosure secara sehat.

D. Implikasi Integrasi Nilai Rahma Terhadap Penanganan Kecemasan Psikologis Siswa DI SMA N 1 SRAGI

Dalam dunia pendidikan integrasi nilai rahma perlu diterapkan di setiap sekolah dalam penanganan kecemasan psikologis siswa. Nilai rahma atau kasih sayang, empati, yang dilakukan sekolah terhadap siswanya terutama dalam penanganan kecemasan psikologis siswa akan memberikan pengaruh

besar terhadap keterbukaan siswa pada guru BK. Penelitian Raharjo, Mugiarto, dan Setyowani menemukan bahwa empati merupakan prediktor yang signifikan terhadap keterbukaan diri siswa dalam layanan konseling individu, dengan kontribusi sebesar 51,2% terhadap peningkatan keterbukaan diri siswa (Raharjo et al., 2022). Hal tersebut juga serupa dengan penelitian ini yang dilakukan di SMA N 1 SRAGI yang mana siswa lebih suka dengan cara guru BK menggunakan nilai rahma sebagai pendekatan dalam melakukan penanganan terhadap kecemasan siswa yang terjadi di SMA N 1 SRAGI. Maka dari itu nilai rahma sangat penting diterapkan di setiap sekolah terutama pada guru BK.

Selain itu nilai rahma juga mempunyai implikasi terhadap penanganan kecemasan psikologis siswa. Dalam penelitian yang dilakukan Di SMA N 1 SRAGI implikasi terhadap siswa mengenai penerapan nilai rahma yang dilakukan oleh guru BK dalam penanganan kecemasan psikologi siswa diantaranya, membuat siswa lebih nyaman ketika melakukan

konseling individu tanpa ada rasa tekanan maupun rasa takut terhadap guru BK, (Yusuf et al., 2025)mengatakan bahwa nilai rahmah juga menciptakan suasana psikologis yang aman (*psychological safety*). Lingkungan yang penuh penerimaan dan kasih sayang membuat siswa merasa dihargai sehingga tidak takut mengalami penolakan atau penilaian negatif ketika mengungkapkan perasaan maupun masalah pribadinya. Selain itu menjadikan siswa lebih berani untuk terbuka dalam menyampaikan kecemasan yang dialami juga menjadi implikasi dari penerapan nilai rahma yang dilakukan di SMA N 1 SRAGI, seperti yang dikatakan oleh (Mulawarman et al., 2021) keterbukaan diri yang berkembang melalui penerapan nilai rahmah memberikan dampak positif terhadap perkembangan psikologis siswa. Siswa yang mampu mengungkapkan perasaan dan masalahnya cenderung memiliki hubungan sosial yang lebih sehat, kemampuan pemecahan masalah yang lebih baik, serta tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi. Maka dari itu implikasi dalam penerapan nilai rahma pada bimbingan konseling yang ada di

SMA N 1 SRAGI sangat memberikan dampak yang positif bagi siswa.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa kecemasan psikologis yang dialami peserta didik Generasi Z di SMA Negeri 1 Sragi merupakan fenomena yang kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan. Kecemasan akademik menjadi bentuk kecemasan yang paling dominan, terutama berkaitan dengan ketidakmampuan mencapai target hasil belajar yang diharapkan. Selain itu, kualitas komunikasi dalam keluarga, kedisiplinan diri, serta tuntutan kehidupan modern turut memengaruhi kondisi psikologis peserta didik. Temuan ini menunjukkan bahwa kecemasan pada Generasi Z tidak hanya berasal dari faktor individu, tetapi juga dipengaruhi oleh lingkungan keluarga, sekolah, dan sosial yang membentuk pengalaman keseharian mereka.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki peran penting dalam membantu peserta didik menghadapi berbagai bentuk kecemasan. Teman sebaya

menjadi sumber dukungan utama karena dianggap lebih mampu memahami kondisi yang dialami serta memberikan respons yang sesuai dengan kebutuhan mereka. Sebaliknya, keterbatasan komunikasi dengan orang tua menyebabkan sebagian siswa lebih memilih menyimpan permasalahan sendiri atau mencari dukungan dari lingkungan pertemanan. Temuan ini menegaskan bahwa keberadaan lingkungan sosial yang suportif merupakan faktor protektif yang penting dalam menjaga kesehatan mental remaja.

Lebih lanjut, hasil penelitian menunjukkan bahwa integrasi nilai rahmah dalam konseling humanistik memiliki relevansi yang kuat sebagai pendekatan intervensi terhadap kecemasan psikologis peserta didik. Nilai rahmah yang diwujudkan melalui empati, penerimaan tanpa syarat, pengembangan kesadaran diri (muhasabah), serta dukungan emosional yang penuh kasih sayang mampu menciptakan hubungan konseling yang aman, nyaman, dan menghargai martabat peserta didik. Pendekatan ini tidak hanya membantu siswa mengelola kecemasan yang dialami, tetapi juga

mendorong perkembangan kesejahteraan psikologis dan spiritual secara lebih holistik sesuai dengan kebutuhan perkembangan Generasi Z.

Implementasi integrasi nilai rahmah dalam layanan bimbingan dan konseling di SMA Negeri 1 Sragi memberikan implikasi positif terhadap peningkatan keterbukaan diri, rasa aman psikologis, serta kepercayaan peserta didik terhadap guru BK. Oleh karena itu, penguatan layanan BK berbasis nilai rahmah perlu terus dikembangkan melalui kolaborasi antara sekolah, keluarga, dan lingkungan sosial peserta didik. Sinergi tersebut diharapkan mampu menciptakan lingkungan pendidikan yang lebih humanis, suportif, dan responsif terhadap kebutuhan kesehatan mental peserta didik, sehingga mereka mampu berkembang secara optimal baik dalam aspek akademik, sosial, maupun spiritual.

DAFTAR PUSTAKA

- Eliza Pertiwi, R. (2025). Nurturing Adolescent Identity: Humanistic Approach Practices in Counseling for Vocational High School Students. *Counsnesia Indonesian Journal Of Guidance and Counseling*, 6(2), 204–217. <https://doi.org/10.36728/cijgc.v6i2.5396>
- Fitriana, A. S. (2025). Pentingnya Pendekatan Konseling Humanistik dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Siswa. *JBK Jurnal Bimbingan Konseling*, 3(2), 51–57.
- Hasanah, U., Hijrianti, U. R., & I. (2020). PENGARUH SMARTPHONE ADDICTION TERHADAP PERILAKU AGRESIF PADA REMAJA. 15(2), 182–191.
- Ilmiah, M., Mu'alimin, & Mukaffan. (2025). Desain Model Bimbingan Islami: Integrasi Konseling Modern Dengan Nilai Al-Qur'an Dan Hadis. *Jurnal Media Akademik (JMA)*, 3(10), 1–14.
- Ivansyah, M., & Jazilurrahman, F. K. (2025). Integrasi Pendekatan Konseling Humanistik dalam Pembelajaran Pendidikan Agama Islam di MTs Zainul Hasan : Perspektif Pemikiran Pendidikan Islam Kontemporer. *LexIslamica : A Multidiciplinary Approach to Islamic Law and Its Contemporary Applications*,

- 01(06), 1–9.
<https://doi.org/10.33650/joki.v4i2>
- Kafka, J. X., & Kothgassner, O. D. (2024). *A Matter of Trust: Confidentiality in Therapeutic Relationships during Psychological and Medical Treatment in Children and Adolescents with Mental Disorders*.
- Kunaryanti, Muhammad Sowwam, M. P. N. A. L. (2025). *THE EFFECT OF FAMILY SUPPORT ON SELF-CONCEPT OF ADOLESCENTS AT SMAN 1 SAMBUNGMACAN SRAGEN*
Pendahuluan Masa remaja merupakan suatu proses pertumbuhannya yang pesat dalam mencapai kematangan . Masa remaja ini umumnya di anggap sebagai proses pembentukan iden. 13(2), 298–307.
- Lestari, S. W., Naqiyah, N., & Khusumadewi, A. (2025). Implementasi Konseling Realitas berbasis Rahma untuk mengatasi Perilaku Membolos Siswa (Tinjauan Perspektif Psikologi Islam). *EL-BANAT: Jurnal Pemikiran Dan Pendidikan Islam*, 15(2), 539–553.
- Marzuki, I., Vina DamayaMarzuki, I., Vina Damayanti, A., & Muhammad Rizal Fadli, dan. (2024). Upaya Sekolah Ramah Anak Dalam Mendorong Karakter Peserta Didik Di Upt Sdn 4 Petrokimia Gresik. *Jtiee*, 8(1), 16–25.
- nti, A., & Muhammad Rizal Fadli, D. (2024). Upaya Sekolah Ramah Anak Dalam Mendorong Karakter Peserta Didik Di Upt Sdn 4 Petrokimia Gresik. *Jtiee*, 8(1), 16–25.
- Muallifah Muallifah, R. H., & Maulana. (2023). *Psychological Dynamics of Self-Disclosure in Counseling*. Atlantis Press SARL. <https://doi.org/10.2991/978-2-38476-032-9>
- Mudjijanti, F., Nugroho, F. T., Katolik, U., & Mandala, W. (2025). *Implementasi asas kerahasiaan dalam layanan konseling di sekolah menengah se-Indonesia : sebuah studi deskriptif. 9(1), 112–122.* <https://doi.org/10.26539/teraputik.913532>
- Mulawarman, Menany, S. D., & Soputan, M. (2021). *KETERBUKAAN DIRI SEBAGAI PREDIKTOR KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS SISWA. 05(2020).*

- Mumpuni, S. D. (2018). *PERAN GURU BIMBINGAN DAN KONSELING DALAM MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR PESERTA DIDIK DALAM MENGHADAPI UJIAN NASIONAL KELAS XI (STUDI KASUS DI SMAN 2 KOTA TEGAL)*. 36–40.
- Nora, A. R., Meita, Y., & Masril. (2025). Integrasi Nilai-Nilai Islam Dalam Pendekatan Konseling Individual Berbasis Feminist Therapy. *At-Tasyrih Jurnal Pendidikan Dan Hukum Islam*, 11(September), 360–370.
- Norcross, J. C., & Lambert, M. J. (2018). *Psychotherapy Relationships That Work III*. 55(4), 303–315.
- Pranajaya, syatria A. et. a. (2020). Eksistensial Humanistik Dalam Perspektif Bimbingan Konseling Islam. *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 3(1), 27–41.
- Raharjo, S. A., Mugiarto, H., & Setyowati, N. (2022). *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*. 9(2).
- Rangka, I. B., Folastri, S., & Sofyan, A. (2022). *Kecemasan Akademik Siswa di Sekolah: Suatu Tinjauan Singkat*. 2(3).
- Setiawati, F. A. (2009). PENDEKATAN HUMANISTIK DALAM BIMBINGAN KONSELING DI SEKOLAH UNTUK MENGEMBANGKAN KETERAMPILAN SOSIAL SISWA. *Jurnal Paradigma*, 08(Juli), 45–58.
- Sholehah Azkia, BG, Dea Viska, SA, & Rahmah, S. (2024). PERAN BIMBINGAN DAN KONSELING DALAM MENINGKATKAN NILAI-NILAI ISLAM PADA PESERTA DIDIK. *Urnal Ilmiah Psikologi Dan Kesehatan Masyarakat*, 2(2), 1–16.
- Singh, A. (2014). Challenges and Issues of Generation Z. *Journal of Business and Management (IOSR-JBM)*, 16(7), 59–63.
- Sitanggang, Y. A., & Halimah, N. (2023). *TINGKAT KECEMASAN REMAJA YANG MENGGUNAKAN SMARTPHONE DI SMK NEGERI 1 MARTAPURA KABUPATEN BANJAR TAHUN 2022*. 4(2), 134–138.
- Vallance, A. K. (2016). ‘ Shhh! Please don ’ t tell ...’ Confidentiality in child and

adolescent mental health. 22,
25–35.

<https://doi.org/10.1192/apt.bp.114.013854>

Yusuf, M., Asrori, M., & Putri, A.
(2025). *Analisis Keterbukaan Diri
(Self-Disclosure) Siswa Laki-
Laki Kepada Guru BK di SMA
Negeri 01 Pulau Maya.*
3(November).