

Kecemasan Akademik sebagai Pemicu Learned Helplessness pada Peserta didik: Tinjauan Perspektif Pendidikan Islam

Diena Qaulan Tsaqila¹, Rosdialena²

¹ Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang, Indonesia
email : dienaqaulan0@gmail.com

² Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang, Indonesia
email : rosdialena@gmail.com

Abstrak

Kecemasan akademik merupakan salah satu permasalahan psikologis yang kerap dialami peserta didik dalam proses pembelajaran. Ketika kecemasan akademik tidak tertangani secara tepat, kondisi ini berpotensi memicu munculnya Learned Helplessness, yakni kondisi psikologis di mana peserta didik merasa tidak berdaya, pasif, dan kehilangan motivasi untuk berusaha. Artikel ini bertujuan mengkaji hubungan konseptual antara kecemasan akademik sebagai pemicu Learned Helplessness pada peserta didik serta menelaah solusi yang ditawarkan perspektif pendidikan Islam. Metode yang digunakan adalah kajian literatur (library research) dengan pendekatan deskriptif-analitik terhadap sumber-sumber primer dan sekunder yang relevan. Hasil kajian menunjukkan bahwa kecemasan akademik yang berkepanjangan memperlemah efikasi diri, mendistorsi konsep diri peserta didik ke arah negatif, dan pada akhirnya membentuk pola Learned Helplessness. Pendidikan Islam menawarkan solusi komprehensif melalui internalisasi nilai-nilai tawakal, sabar, syukur, dan dzikrullah yang terbukti secara empiris mampu meredakan kecemasan dan membangun ketahanan mental peserta didik. Kebaruan artikel ini terletak pada integrasi dua konstruk psikologi pendidikan kecemasan akademik dan Learned Helplessness dalam satu kerangka analisis perspektif pendidikan Islam yang belum banyak dikaji sebelumnya. Implikasi penelitian ini relevan bagi pendidik, konselor, dan pengembang kurikulum pendidikan Islam dalam merancang intervensi berbasis nilai-nilai Islami untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis peserta didik.

Kata Kunci: Kecemasan Akademik, Learned Helplessness, Pendidikan Islam, Efikasi Diri, Tawakal

Abstract

Academic anxiety is one of the psychological issues that students often experience during the learning process. When academic anxiety is not properly addressed, it has the potential to trigger Learned Helplessness a psychological condition in which students feel powerless, passive, and lose the motivation to try. This article aims to examine the conceptual relationship between academic anxiety as a trigger for Learned Helplessness in students and to explore solutions offered by the Islamic educational perspective. The method used is a literature review (library research) employing a descriptive-analytical approach to relevant primary and secondary sources. The results of the study indicate that prolonged academic anxiety weakens self-efficacy, distorts students' self-concept in a negative direction, and ultimately fosters patterns of Learned Helplessness. Islamic education offers a comprehensive solution through the internalization of the values of tawakal (trust in God), patience, gratitude, and remembrance of God (dzikrullah), which have

been empirically proven to alleviate anxiety and build students' mental resilience. The novelty of this article lies in the integration of two educational psychology constructs academic anxiety and Learned Helplessness within a single analytical framework from an Islamic educational perspective, which has not been extensively studied previously. The implications of this study are relevant for educators, counselors, and Islamic education curriculum developers in designing interventions based on Islamic values to improve students' psychological well-being.

Keywords: *Academic Anxiety, Learned Helplessness, Islamic Education, Self-Efficacy, Tawakkul*

Pendahuluan

Tekanan akademik yang dialami peserta didik di era modern semakin kompleks dan multidimensional. Peserta didik tidak hanya dihadapkan pada tuntutan penguasaan materi pelajaran, tetapi juga pada ekspektasi orang tua, persaingan antarteman, dan standar evaluasi yang ketat. Kondisi ini menjadi lahan subur bagi tumbuhnya kecemasan akademik, sebuah kondisi psikologis yang ditandai oleh perasaan khawatir, tegang, dan tidak nyaman yang berkaitan langsung dengan situasi-situasi akademik seperti ujian, presentasi, atau penyerahan tugas (Cassady, 2022). Di Indonesia, fenomena ini tidak hanya terjadi di sekolah umum, tetapi juga merambah lingkungan madrasah dan sekolah Islam, di mana tekanan akademik berpadu dengan tuntutan normatif keagamaan yang kadang justru menambah beban psikologis peserta didik (Muzayanah et al., 2025).

Permasalahan menjadi lebih serius ketika kecemasan akademik yang tidak tertangani berkembang menjadi *Learned Helplessness*. Konsep ini pertama kali dikemukakan oleh Seligman melalui serangkaian eksperimen yang menunjukkan bahwa individu yang berulang kali mengalami kegagalan tak terkendali akan belajar untuk berhenti berusaha, bahkan ketika peluang untuk berhasil sebenarnya telah tersedia (Peterson, Maier, & Seligman, 1995). Dalam konteks pendidikan, *Learned Helplessness* memanifestasikan diri sebagai sikap pasif, hilangnya motivasi belajar, prokrastinasi akademik, dan keyakinan bahwa usaha apapun tidak akan mengubah hasil (AL-Maraziq et al., 2024). Pérez-Marco, Fuster, dan González (2025) secara eksplisit menemukan bahwa hubungan antara *Learned Helplessness* dan kecemasan terkait sekolah sudah mapan secara empiris, di mana peserta didik yang mengalami LH cenderung mengembangkan penolakan kecemasan terhadap tugas-tugas sekolah karena persepsi mereka tentang kurangnya kendali atas kegagalan.

Dari perspektif pendidikan Islam, kedua fenomena ini kecemasan akademik dan *Learned Helplessness* bukan sekadar masalah psikologis semata, melainkan juga

merefleksikan krisis nilai dan spiritualitas dalam diri peserta didik. Wantini (2023) menegaskan bahwa psikologi pendidikan Islam tidak hanya mengulas perilaku individu dalam pendidikan, tetapi juga mengkaji isu-isu problematika pendidikan Islam yang meliputi pendidik, murid, dan berbagai aspek pembentukan kepribadian. Sementara itu, Rochmah (2024) menyatakan bahwa konsep diri negatif yang erat berkaitan dengan kondisi *Learned Helplessness* dapat diatasi melalui pengembangan pemahaman diri berdasarkan nilai-nilai Al-Qur'an yang menekankan potensi fitrah positif setiap manusia.

Meskipun studi tentang kecemasan akademik dan *Learned Helplessness* masing-masing telah cukup banyak dilakukan, kajian yang secara khusus mengintegrasikan keduanya dalam satu kerangka analisis perspektif pendidikan Islam masih sangat terbatas. Inilah yang menjadi research gap sekaligus kebaruan (novelty) dari artikel ini. Dengan demikian, artikel ini bertujuan untuk: (1) mengkaji konsep dan faktor-faktor kecemasan akademik pada peserta didik; (2) menganalisis bagaimana kecemasan akademik berperan sebagai pemicu *Learned Helplessness*; dan (3) menelaah perspektif pendidikan Islam dalam mengatasi kecemasan akademik dan *Learned Helplessness* pada peserta didik. Kontribusi teoretis artikel ini diharapkan dapat memperkaya khazanah psikologi pendidikan Islam, sementara kontribusi praktisnya dapat menjadi acuan bagi pendidik dan konselor dalam merancang intervensi berbasis nilai Islam.

Metode

Artikel ini menggunakan pendekatan kajian literatur (library research) dengan metode deskriptif-analitik. Kajian literatur dipilih karena penelitian ini bertujuan membangun kerangka konseptual yang komprehensif berdasarkan analisis kritis terhadap berbagai sumber ilmiah yang relevan, bukan menguji hipotesis melalui data empiris lapangan. Sumber data primer dalam kajian ini meliputi buku-buku psikologi pendidikan Islam karya Wantini (2023) dan Rochmah (2024), serta jurnal-jurnal ilmiah bereputasi yang dapat diakses secara terbuka (open access). Sumber data sekunder mencakup artikel jurnal internasional dan nasional yang diperoleh dari berbagai basis data ilmiah seperti PubMed Central, Frontiers in Psychology, DOAJ, dan repositori perguruan tinggi Islam di Indonesia.

Kriteria inklusi literatur dalam kajian ini meliputi: (1) relevansi topik dengan kecemasan akademik, *Learned Helplessness*, dan/atau pendidikan Islam; (2) tahun publikasi antara 2021–2025 untuk jurnal ilmiah, guna memastikan kemutakhiran referensi; dan (3) aksesibilitas penuh teks artikel. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis isi (content analysis) dan analisis kritis (critical analysis), yakni dengan menelaah, membandingkan, dan mensintesis temuan-temuan dari berbagai sumber untuk membangun argumen konseptual yang koheren. Keabsahan kajian dijaga

melalui prinsip triangulasi sumber, yakni mengonfirmasi setiap klaim konseptual dengan minimal dua sumber literatur yang independen.

Hasil dan Pembahasan

Kecemasan Akademik: Konsep, Dimensi, dan Faktor Penyebab

Kecemasan akademik (*academic anxiety*) merupakan konstruk psikologis yang merujuk pada respons emosional negatif yang muncul dalam konteks situasi-situasi akademik. Cassady (2022) dalam *Handbook of Stress and Academic Anxiety* mendefinisikannya sebagai kondisi di mana peserta didik mengalami ketegangan kognitif dan afektif yang terkait dengan penilaian akademik, mulai dari ujian, presentasi, hingga penyelesaian tugas. Kecemasan ini bersifat multidimensional, mencakup komponen kognitif (pikiran negatif tentang kemampuan diri), afektif (perasaan takut dan khawatir), dan perilaku (penghindaran tugas akademik).

Berbagai faktor berkontribusi terhadap munculnya kecemasan akademik pada peserta didik. Dari sisi internal, rendahnya efikasi diri akademik menjadi faktor dominan. Peserta didik yang memiliki keyakinan lemah atas kemampuannya cenderung menginterpretasikan tugas-tugas akademik sebagai ancaman, bukan tantangan yang bisa diatasi. Rochmah (2024) menegaskan hal ini dengan menyatakan bahwa seseorang yang menganggap dirinya tidak mampu akan takut mencoba hal-hal baru dan takut tidak berhasil, yang merupakan manifestasi dari keyakinan diri yang negatif. Dari sisi eksternal, tekanan dari orang tua, ekspektasi guru yang terlalu tinggi, dan iklim kompetisi di kelas turut memperparah kecemasan akademik peserta didik (Pérez-marco et al., 2025).

Penelitian terbaru yang dilakukan oleh Shanmathi (2024) pada 200 remaja menemukan bahwa faktor-faktor psikologis seperti depresi, locus of control eksternal, dan konsep diri negatif secara signifikan berkaitan dengan tingginya kecemasan akademik. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa kecemasan akademik bukan sekadar respons situasional, melainkan merupakan kondisi psikologis yang berakar pada persepsi diri peserta didik tentang kemampuan dan kendali yang mereka miliki atas hasil belajar mereka.

Dalam konteks sekolah Islam di Indonesia, Wibowo dan Sofanudin (2025) menemukan bahwa tingkat stres peserta didik madrasah selama pembelajaran jarak jauh cukup tinggi, dengan komponen kecemasan akademik sebagai salah satu kontributor utama. Kondisi ini diperparah oleh model pembelajaran PAI yang masih

didominasi pendekatan kognitif-konseptual dan belum sepenuhnya menyentuh dimensi afektif-spiritual peserta didik, sehingga kebutuhan emosional peserta didik sering kali terabaikan di tengah tuntutan pencapaian akademik.

Learned Helplessness: Dari Teori Menuju Realitas Kelas

Learned Helplessness (LH) adalah kondisi psikologis di mana individu yang telah berulang kali mengalami kegagalan yang tidak dapat dikendalikan akhirnya mengembangkan keyakinan bahwa dirinya tidak memiliki kendali atas hasil yang akan terjadi, sehingga memilih untuk berhenti berusaha (Peterson, Maier, & Seligman, 1995). Dalam reformulasi teori LH oleh Abramson, Seligman, dan Teasdale (1978), cara individu mengatribusikan kegagalan apakah bersifat internal-eksternal, stabil-tidak stabil, dan global-spesifik menjadi penentu seberapa parah dampak LH yang dialaminya. Peserta didik yang mengatribusikan kegagalan secara internal ("saya memang bodoh"), stabil ("ini akan selalu terjadi"), dan global ("saya gagal di semua bidang") akan mengalami LH yang paling destruktif.

Dalam konteks pendidikan, *Learned Helplessness* memanifestasikan diri melalui serangkaian perilaku yang mudah dikenali: prokrastinasi akademik, sikap pasif dalam pembelajaran, absensi dari kegiatan sekolah, hingga perasaan putus asa yang mendalam. Al-Maraziq et al. (2024) menemukan bahwa LH memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik, dengan motivasi diri sebagai mediator yang dapat melemahkan dampak negatif tersebut. Artinya, semakin tinggi LH yang dialami peserta didik, semakin besar kecenderungan mereka untuk menunda-nunda kewajiban akademik. Dalam penelitian berbeda, Jannatunaim, Safarina, dan Iramadhani (2025) menemukan hubungan negatif yang signifikan antara LH dengan adversity quotient pada peserta didik SMA, yang berarti semakin tinggi LH, semakin rendah kemampuan peserta didik dalam menghadapi dan mengatasi hambatan hidup.

Lebih jauh, Pérez-Marco, Fuster, dan González (2025) menegaskan bahwa LH dalam konteks sekolah merupakan respons peserta didik yang ditandai oleh kurangnya kepercayaan diri, bias interpretatif negatif, dan pandangan pesimis terhadap keberhasilan dalam menghadapi tantangan akademik. Kondisi ini berkorelasi kuat dengan gangguan internalisasi seperti kecemasan, depresi, dan penolakan sekolah. Realitas ini sejalan dengan konsep konsep diri negatif yang diuraikan Rochmah (2024), di mana seseorang yang memiliki konsep diri negatif memperlihatkan karakteristik: sensitif terhadap kritik, tidak sanggup mengungkapkan penghargaan pada orang lain, merasa tidak disenangi, dan pesimis terhadap kompetisi karakteristik yang secara substantif bertumpang tindih dengan ciri-ciri *Learned Helplessness*.

Perbandingan Karakteristik Kecemasan Akademik dan *Learned Helplessness*

Aspek	Kecemasan Akademik	<i>Learned Helplessness</i>
Definisi	Respon emosional negatif terhadap situasi akademik	Keyakinan bahwa usaha tidak akan mengubah hasil
Komponen utama	Kognitif, afektif, perilaku	Kognitif, motivasional, perilaku
Pemicu	Ujian, tugas, ekspektasi tinggi	Kegagalan berulang yang tidak terkendali
Manifestasi perilaku	Penghindaran tugas, ketegangan	Pasif, prokrastinasi, putus asa
Dampak pada efikasi diri	Melemahkan efikasi diri	Menghancurkan efikasi diri secara sistematis
Arah hubungan	Pemicu / anteseden	Dampak / konsekuensi

Kecemasan Akademik sebagai Pemicu *Learned Helplessness*

Hubungan antara kecemasan akademik dan *Learned Helplessness* bersifat siklikal dan saling memperkuat. Kecemasan akademik yang tinggi melemahkan keyakinan peserta didik atas kemampuan dirinya (efikasi diri), yang kemudian meningkatkan kerentanan terhadap atribusi kegagalan yang maladaptif, dan pada akhirnya memperparah kondisi LH (Pérez-marco et al., 2025). Sebaliknya, peserta didik yang sudah berada dalam kondisi LH akan lebih mudah memicu kecemasan akademik karena mereka masuk ke setiap situasi penilaian dengan keyakinan bahwa mereka pasti akan gagal.

Mekanisme psikologis yang menghubungkan kedua konstruk ini dapat dijelaskan melalui tiga jalur utama. Pertama, jalur kognitif: kecemasan akademik yang tinggi menghasilkan pikiran-pikiran intrusif negatif yang mendistorsi persepsi peserta didik tentang kemampuan mereka. Ketika kegagalan terjadi, pikiran-pikiran negatif ini memperkuat atribusi internal-stabil-global yang menjadi inti dari LH (Sanami et al., 2024). Kedua, jalur motivasional: kecemasan yang berkepanjangan menguras sumber daya kognitif dan emosional peserta didik sehingga mereka tidak lagi mampu mempertahankan motivasi intrinsik untuk belajar. Ketika motivasi habis, LH mengisi kekosongan tersebut sebagai mekanisme perlindungan diri yang paradoksial berhenti

berusaha agar tidak perlu merasakan sakitnya kegagalan lagi (AL-Maraziq et al., 2024). Ketiga, jalur perilaku: kecemasan akademik yang tinggi mendorong perilaku penghindaran (avoidance behavior) terhadap tugas-tugas akademik. Penghindaran ini di satu sisi mengurangi kecemasan jangka pendek, tetapi di sisi lain menghilangkan kesempatan peserta didik untuk mengalami keberhasilan, sehingga memperdalam keyakinan LH bahwa mereka memang tidak mampu.

Rochmah (2024) menjelaskan bahwa dalam perspektif psikologi sosial kognitif Bandura, self-efficacy merupakan prekursor terhadap perkembangan konsep diri. Peserta didik yang memiliki keyakinan diri yang lemah akibat kecemasan akademik yang tinggi tidak hanya mengalami gangguan konsep diri, tetapi juga kehilangan kapasitas untuk meregulasi perilaku belajar mereka secara adaptif. Inilah yang kemudian menjadi jembatan psikologis menuju kondisi LH: ketika peserta didik tidak lagi percaya bahwa usahanya bermakna, mereka berhenti berusaha dan dalam bingkai pendidikan Islam, kondisi ini merupakan bentuk pengingkaran terhadap potensi fitrah positif yang telah Allah anugerahkan kepada setiap manusia.

Perspektif Pendidikan Islam: Solusi Holistik terhadap Kecemasan Akademik dan *Learned Helplessness*

Pendidikan Islam menawarkan kerangka solusi yang bersifat holistik mencakup dimensi kognitif, afektif, spiritual, dan sosial dalam mengatasi kecemasan akademik dan *Learned Helplessness*. Wantini (2023) mengidentifikasi lima prinsip utama psikologi pendidikan Islam yang relevan: tawakal, syukur, sabar, dzikrullah, dan tauhid. Kelima prinsip ini tidak hanya berfungsi sebagai panduan moral, tetapi juga memiliki implikasi psikologis yang terukur dalam membangun ketahanan mental peserta didik.

Pertama, tawakal sebagai antidot kecemasan akademik. Wantini (2023) menjelaskan bahwa tawakal mengandung makna penerimaan sepenuhnya terhadap kenyataan diri dari hasil usahanya, dan seseorang yang mampu bertawakal menunjukkan kesehatan mentalnya yang baik. Secara psikologis, tawakal merupakan mekanisme regulasi emosi yang unik: ia mengajarkan peserta didik untuk memberikan upaya terbaik (ikhtiar) sambil menyerahkan hasil kepada Allah, sehingga mengurangi beban kecemasan yang bersumber dari obsesi terhadap hasil. Temuan empiris Musslifah, Cahyani, dan Huning (2025) pada konteks pesantren di Indonesia mengonfirmasi bahwa psikoedukasi Islami yang memasukkan nilai tawakal terbukti signifikan mengurangi stres akademik dan meningkatkan keterlibatan belajar peserta didik.

Kedua, sabar sebagai pembentuk ketahanan terhadap *Learned Helplessness*. Dalam perspektif Wantini (2023), sabar bukan sekadar pasivitas, melainkan merupakan

proses kejiwaan aktif yang memerlukan latihan dan pembiasaan. Sabar membantu peserta didik untuk tidak menyerah ketika menghadapi kegagalan berulang justru kondisi yang menjadi akar dari LH. Dengan menginternalisasi sabar, peserta didik belajar bahwa kegagalan adalah bagian dari proses belajar yang harus dihadapi, bukan bukti ketidakmampuan yang permanen. Kelas menjadi penguat spiritual bahwa kesabaran dalam menghadapi tantangan akademik akan berbuah keteguhan jiwa.

Ketiga, konsep diri positif berbasis Al-Qur'an sebagai penangkal LH. Rochmah (2024) memaparkan bahwa Al-Qur'an Surat Asy-Syams (91): 9-10 menegaskan bahwa setiap manusia memiliki potensi yang dapat mengarah ke arah yang baik atau buruk, dan keberhasilan adalah milik mereka yang mensucikan jiwanya. Dalam konteks LH, pemahaman ini menjadi landasan kognitif yang kuat: peserta didik yang memahami dan menginternalisasi bahwa Allah telah menganugerahkan potensi fitrah (himayatul-'aql) kepada setiap manusia tidak akan mudah terseret ke dalam keyakinan bahwa dirinya tidak mampu. Rochmah (2024) lebih lanjut menegaskan bahwa orang yang memiliki konsep diri positif memiliki keyakinan akan kemampuan mereka dan tidak mudah menyerah serta selalu mencoba hal-hal baru gambaran yang bertolak belakang sepenuhnya dengan profil *Learned Helplessness*.

Keempat, syukur sebagai pembangun persepsi diri yang sehat. Wantini (2023) mendefinisikan syukur sebagai proses kejiwaan dan ungkapan batin atas hal yang diperoleh, dan menegaskan bahwa syukur merupakan bukti kesehatan mental seseorang. Dalam konteks kecemasan akademik dan LH, praktik syukur membantu peserta didik untuk mengalihkan fokus dari apa yang belum dicapai (sumber kecemasan) kepada apa yang sudah berhasil diraih, sehingga membangun persepsi kompetensi yang lebih realistis dan positif. Penelitian Elfattah (2025) memperkuat temuan ini dengan menunjukkan bahwa integrasi nilai-nilai Islam termasuk syukur dalam program pendidikan secara signifikan mengurangi gejala kecemasan dan depresi pada peserta didik.

Kelima, dzikrullah dan shalat sebagai intervensi berbasis spiritualitas. Wantini (2023) menekankan bahwa dalam pendidikan Islam, mengingat Allah (dzikrullah) merupakan fondasi dari segala aktivitas belajar. Allah SWT berfirman dalam Q.S. Ar-Ra'd: 28

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۚ ۲۸

"(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan

mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram." Ketenangan hati yang dihasilkan oleh dzikrullah bekerja langsung sebagai counter terhadap kecemasan akademik yang bersifat kognitif-afektif. Jurnal Sinergi (2025) dalam kajian naratifnya menemukan bahwa praktik spiritual dalam pendidikan Islam termasuk dzikir dan shalat tidak hanya mengurangi stres akademik tetapi juga membangun mekanisme koping internal yang mencegah peserta didik tergelincir ke dalam kondisi LH.

Dari perspektif yang lebih luas, Rochmah (2024) menegaskan bahwa keberhasilan pendidikan Islam dalam membentuk pribadi yang tangguh bertumpu pada kemampuan peserta didik untuk mengenal diri mereka sendiri sebagai makhluk Allah seorang hamba sekaligus khalifah di bumi. Identitas diri yang kuat dan berlandaskan spiritualitas Islam inilah yang menjadi tameng paling efektif terhadap kecemasan akademik dan *Learned Helplessness*, karena peserta didik yang mengenal jati dirinya dalam bingkai keislaman tidak akan mudah kehilangan harapan dan daya juang ketika menghadapi kegagalan akademik.

Pemetaan Nilai Pendidikan Islam sebagai Solusi Kecemasan Akademik dan *Learned Helplessness*

Nilai Islam	Landasan	Mekanisme Psikologis	Sasaran Utama
Tawakal	Q.S. At-Thalaq: 3	Regulasi emosi, reduksi obsesi hasil	Kecemasan Akademik
Sabar	Q.S. Ar-Rum: 60	Membangun ketahanan terhadap kegagalan	<i>Learned Helplessness</i>
Syukur	Q.S. Ibrahim: 7	Membangun persepsi kompetensi positif	Kecemasan akademik
Dzikrullah	Q.S. Ar-Ra'd: 28	Ketenangan jiwa, stabilitas afektif	Kecemasan akademik
Konsep diri Islami	Q.S. Asy-Syams: 9-10	Rekonstruksi keyakinan atas potensi fitrah	<i>Learned Helplessness</i>

Kesimpulan

Kajian ini telah menunjukkan bahwa kecemasan akademik merupakan pemicu signifikan bagi terbentuknya *Learned Helplessness* pada peserta didik melalui tiga jalur utama: jalur kognitif (distorsi atribusi kegagalan), jalur motivasional (penipisan

motivasi intrinsik), dan jalur perilaku (pola penghindaran tugas). Hubungan antara keduanya bersifat siklikal dan saling memperkuat, sehingga memerlukan intervensi yang komprehensif dan tidak hanya bersifat remedial.

Pendidikan Islam menawarkan solusi yang holistik dan berbasis nilai: tawakal mereduksi kecemasan dengan mengajarkan penyerahan hasil kepada Allah setelah berikhtiar maksimal; sabar membangun ketahanan terhadap kegagalan berulang yang menjadi akar LH; konsep diri positif berbasis Al-Qur'an mengonstruksi keyakinan atas potensi fitrah setiap peserta didik; syukur membangun persepsi kompetensi yang sehat; dan dzikrullah memberikan ketenangan jiwa yang menjadi tameng terhadap kecemasan akademik.

Implikasi praktis kajian ini mencakup tiga rekomendasi utama. Bagi pendidik, diperlukan integrasi nilai-nilai psikologi Islam khususnya tawakal, sabar, dan dzikrullah secara eksplisit dalam proses pembelajaran dan bimbingan, tidak hanya sebagai konten kognitif tetapi sebagai praktik afektif-spiritual yang dihayati. Bagi konselor sekolah Islam, pendekatan konseling yang memadukan teknik psikologi modern dengan nilai-nilai Islami perlu dikembangkan sebagai intervensi khusus bagi peserta didik yang menunjukkan gejala kecemasan akademik dan *Learned Helplessness*. Bagi peneliti berikutnya, kajian empiris yang menguji secara kuantitatif pengaruh internalisasi nilai-nilai pendidikan Islam terhadap penurunan kecemasan akademik dan LH pada peserta didik madrasah di Indonesia sangat diperlukan untuk memperkuat landasan ilmiah yang sudah dibangun melalui kajian konseptual ini.

Daftar Rujukan

- Al-Maraziq, M. A. M., Al-Hawamdeh, B. M., Al-Qiam, H. A. A., Al-Jarrah, W. M. M., & Atoom, H. M. A. (2024). The impact of learned helplessness on academic procrastination mediated by self-motivation among Jordanian university students. *Kurdish Studies*, 12(2).
- Cassady, J. C. (2022). Anxiety in the schools: Causes, consequences, and solutions for academic anxieties. In L. R. V. Gonzaga, L. L. Dellazzana-Zanon, & A. M. Becker da Silva (Eds.), *Handbook of stress and academic anxiety* (pp. xx-xx). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-031-12737-3_2
- Elfattah, H. Y. A. (2025). Faith-based mental health promotion in Muslim communities: The role of Islamic education and spiritual practices. *Sinergi International Journal of Islamic Studies*, 3(1). <https://doi.org/10.61194/ijis.v3i1.709>

- Fadli, M. R. (2021). Memahami desain metode penelitian kualitatif. *Humanika: Kajian Ilmiah Mata Kuliah Umum*, 21(1), 33–54. <https://doi.org/10.21831/hum.v21i1.38075>
- Jannatunaim, R., Safarina, N. A., & Iramadhani, D. (2025). Hubungan learned helplessness dengan adversity quotient pada peserta didik sekolah menengah atas (SMA) yang bekerja di Kecamatan Dewantara. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(2).
- Lubis, S. P., Hasibuan, A. D., & Rusman, A. A. (2025). Efektivitas teknik reframing untuk mengentaskan learned helplessness pada peserta didik. *Jurnal Pendidikan dan Riset*, 3(2).
- Musslifah, A. R., Cahyani, R. R., Anwariningsih, S. H., & Deporos, S. R. C. (2025). Islamic psycho-education for student engagement and academic stress reduction: A quasi-experimental study in Indonesian pesantren. *International Journal of Islamic Educational Psychology*, 6(2). <https://doi.org/10.18196/ijiep.v6i2.29313>
- Muzayanah, U., Muawanah, S., Wibowo, A. M., & Sofanudin, A. (2025). Stress level of Islamic junior and senior high school students in distance learning during the COVID-19 outbreak. *Cogent Education*, 12(1). <https://doi.org/10.1080/2331186X.2025.2577910>
- Pérez-Marco, M., Fuster, A., & González, C. (2025). School non-attendance and learned helplessness: Latent profiles and ROC curves. *Frontiers in Psychology*, 16, Article 1557915. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1557915>
- Peterson, C., Maier, S. F., & Seligman, M. E. P. (1995). *Learned helplessness: A theory for the age of personal control*. Oxford University Press.
- Rochmah, E. Y. (2024). *Psikologi pendidikan Islam*. Deepublish.
- Sanami, M., Taghvaeinia, A., & Nikdel, F. (2024). Effectiveness of motivational intervention based on mindset on academic procrastination and learned helplessness. *Journal of Educational Psychology Studies*, 21(56).
- Shanmathi, M. (2024). The study on relationship between learned helplessness and adjustment among young adults. *International Journal of Indian Psychology*, 12(4).
- Subagiya, B. (2023). Eksplorasi penelitian pendidikan agama Islam melalui kajian literatur: Pemahaman konseptual dan aplikasi praktis. *Ta'dibuna: Jurnal Pendidikan Islam*, 12(3), 304–318. <https://doi.org/10.32832/tadibuna.v12i3.14113>
- Wantini. (2023). *Psikologi pendidikan agama Islam*. UAD Press.