

## Efektivitas Konseling Islami Terhadap Pengetahuan, *Self-efficacy*, Dan Kecemasan Menstruasi Pada Siswa Putri

Aisyah Khumairo, Universitas Islam Negeri Jurai Siwo Lampung, Indonesia

Alfiyana Yuliasari, Universitas Islam Negeri Jurai Siwo Lampung, Indonesia

Nur Halimah, Universitas Islam Negeri Jurai Siwo Lampung, Indonesia

Aminatus Zahra, Universitas Islam Negeri Jurai Siwo Lampung, Indonesia

Sukma Kumala Sari, Universitas Islam Negeri Jurai Siwo Lampung, Indonesia

Alifatul Dina, Universitas Islam Negeri Jurai Siwo Lampung, Indonesia

Email Coressponding: [alfiyanayuliasari@uinjusila.ac.id](mailto:alfiyanayuliasari@uinjusila.ac.id)

### Article Information:

Received  
06 April 2026

Revised  
08 Mei 2026

Published  
30 Juni 2026

### Abstrak:

Menstruasi merupakan proses biologis yang penting bagi remaja putri, namun masih banyak siswa putri yang mengalami kecemasan dan kurangnya pemahaman mengenai manajemen menstruasi. Penelitian ini bertujuan menganalisis efektivitas konseling Islami terhadap pengetahuan, *self-efficacy*, dan kecemasan menstruasi pada siswa putri. Metode penelitian menggunakan desain quasi-eksperimen pretest–posttest tanpa kelompok kontrol. Intervensi dilakukan melalui sesi konseling Islami yang mengintegrasikan nilai Al-Qur'an dan hadis, diskusi, serta edukasi kesehatan reproduksi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling Islami meningkatkan pengetahuan secara signifikan ( $r = 0.71$ ), namun tidak memberikan perubahan yang signifikan pada *self-efficacy* dan kecemasan menstruasi. Temuan ini mengindikasikan bahwa konseling Islami efektif memperkuat aspek kognitif, namun perubahan afektif dan perilaku memerlukan intervensi berulang dan teknik pendampingan tambahan. Penelitian ini memberikan kontribusi bagi pengembangan intervensi kesehatan reproduksi berbasis nilai Islam yang relevan dan dapat diimplementasikan pada lingkungan sekolah islami.

Kata Kunci: Konseling Islami, Menstruasi, Pengetahuan, *Self-Efficacy*, Kecemasan, Siswa Putri

### Abstract:

*Menstruation is an important biological process for adolescent girls, yet many female students still experience anxiety and a lack of understanding regarding menstrual management. This study aims to analyze the effectiveness of Islamic counseling on knowledge, self-efficacy, and menstrual anxiety among female students. The research method used a pretest–posttest quasi-experimental design without a control group. The intervention*

*was conducted through Islamic counseling sessions that integrated values from the Qur'an and hadith, discussions, and reproductive health education. The results showed that Islamic counseling significantly improved knowledge ( $r = 0.71$ ), but did not produce significant changes in self-efficacy and menstrual anxiety. These findings indicate that Islamic counseling is effective in strengthening cognitive aspects, but affective and behavioral changes require repeated interventions and additional support techniques. This study contributes to the development of Islamic-value-based reproductive health interventions that are relevant and implementable in Islamic school settings.*

*Keywords: Islamic counseling, menstruation, knowledge, self-efficacy, anxiety, female students*

## A. Pendahuluan

Menstruasi merupakan proses biologis yang dialami setiap remaja putri, namun bagi siswa putri di lingkungan sekolah keagamaan, pengalaman ini kerap disertai rasa malu, kebingungan, dan kecemasan yang cukup tinggi (Amalia et al., 2021; Chandra-Mouli & Patel, 2017; Masdah, 2024). Keterbatasan ruang dialog mengenai kesehatan reproduksi, norma kesopanan yang ketat, serta budaya tabu membicarakan haid membuat santri memperoleh informasi yang tidak lengkap atau bahkan keliru. Hal ini mengakibatkan rendahnya pengetahuan mengenai perubahan fisik, emosional, dan manajemen kebersihan menstruasi. Sejumlah studi menunjukkan bahwa rendahnya literasi menstruasi berkaitan dengan meningkatnya kecemasan, ketidaksiapan menghadapi haid, hingga risiko praktik kebersihan yang buruk (Bali et al., 2020; Belayneh & Mekuriaw, 2019; Majeed et al., 2022; Mohammed & Larsen-Reindorf, 2020). Kondisi ini menjadi semakin kompleks ketika terjadi di lingkungan sekolah keagamaan/pesantren yang memiliki struktur sosial hierarkis, penekanan pada adab, dan ketergantungan pada otoritas religius, sehingga pembicaraan mengenai menstruasi tidak mudah dilakukan. Oleh karena itu, intervensi edukatif yang sesuai dengan nilai keagamaan dan selaras dengan kultur sekolah keagamaan/pesantren menjadi sangat dibutuhkan agar siswa putri dapat memiliki pengetahuan dan kesiapan menghadapi menstruasi secara optimal (Amalia et al., 2021).

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa konseling berbasis agama lebih mudah diterima oleh remaja yang hidup dalam lingkungan religius karena identitas, komitmen, dan penerimaan mereka terhadap ajaran agama sangat dipengaruhi oleh konteks sosial-keagamaan tempat mereka tumbuh (Estrada et al., 2019). Bertram-Troost et al. menemukan bahwa latar belakang religius keluarga dan sekolah secara signifikan membentuk komitmen serta eksplorasi identitas keagamaan remaja, sehingga materi pendidikan agama lebih mudah diinternalisasi (Bertram-Troost et al., 2009). Temuan ini sejalan dengan Regnerus et al. yang menunjukkan bahwa lingkungan sosial religius—termasuk keluarga, komunitas, dan sekolah—memperkuat religiositas dan kesiapan remaja menerima pesan berbasis agama (Regnerus et al., 2004). Bukti dari konteks Indonesia pun mendukung hal ini bahwa siswa di sekolah Islam merasa lebih nyaman dan terbuka menerima pendidikan yang mengintegrasikan nilai budaya dan religius karena sesuai dengan kehidupan mereka sehari-hari (Pakpahan et al., 2025). Selain itu, peran guru sebagai figur teladan turut memperkuat penerimaan pendidikan agama, keterlibatan guru

dalam proses sosialisasi religius memfasilitasi pembentukan identitas keagamaan yang bermakna (Cohen-Malayev et al., 2014). Penelitian lintas komunitas juga menunjukkan pola serupa: remaja Yahudi (Sasson & Sasson, 2009), remaja di sekolah Katolik Australia (Rymarz & Graham, 2006), serta remaja Amerika dalam sekolah alternatif benuansa religius (Uecker, 2008) menunjukkan apresiasi dan komitmen yang lebih kuat terhadap pendidikan agama ketika berada di lingkungan yang mendukung nilai-nilai tersebut. Bahkan dalam konteks masyarakat yang semakin sekuler seperti Polandia, menegaskan bahwa pendidikan agama tetap lebih efektif ketika disesuaikan dengan kebutuhan remaja dan dikemas secara relevan dengan kehidupan mereka (Zellma, 2024). Secara keseluruhan, temuan-temuan ini memperlihatkan bahwa remaja yang hidup dalam lingkungan religius cenderung menerima pendidikan berbasis agama dengan lebih positif karena keselarasan antara materi yang diberikan dengan identitas, nilai, dan kultur religius yang membentuk diri mereka.

Temuan-temuan literatur tersebut menunjukkan bahwa pendidikan dan konseling berbasis agama memiliki tingkat penerimaan yang tinggi di kalangan remaja yang hidup dalam lingkungan religius karena keselarasan antara nilai yang diajarkan dengan identitas, pengalaman sosial, dan kultur keagamaan mereka sehari-hari. Namun, meskipun pendekatan ini terbukti efektif dalam menciptakan kenyamanan dan keterbukaan peserta, sebagian besar penelitian yang ada belum menilai bagaimana penerimaan tersebut berpengaruh terhadap perubahan aspek psikologis yang lebih dalam, seperti self-efficacy dan kecemasan. Penelitian yang telah dilakukan umumnya berfokus pada pemahaman agama, pembentukan identitas religius, atau penerimaan peserta terhadap pendidikan berbasis nilai, sementara kajian yang mengaitkannya secara langsung dengan respons psikologis remaja dalam isu kesehatan reproduksi, termasuk menstruasi masih sangat terbatas. Kondisi ini menunjukkan bahwa belum banyak studi yang menelaah apakah penerimaan yang tinggi terhadap konseling Islami benar-benar diikuti oleh peningkatan keyakinan diri siswa putri dalam menghadapi menstruasi atau penurunan kecemasan yang mereka alami. Berdasarkan kekosongan tersebut, fokus penelitian ini adalah menilai efektivitas konseling Islami dalam meningkatkan pengetahuan, meningkatkan self-efficacy, dan menurunkan kecemasan menstruasi pada siswa putri.

Penelitian ini penting karena siswa putri merupakan kelompok yang memiliki kerentanan (Triana, Windy, 2025) khusus dalam memahami dan mengelola pengalaman menstruasi, baik akibat budaya malu, keterbatasan akses informasi, maupun norma kesopanan di pesantren yang membatasi diskusi terbuka mengenai kesehatan reproduksi. Kondisi tersebut membuat mereka sangat bergantung pada pendekatan edukasi yang tidak hanya informatif tetapi juga sesuai dengan nilai agama dan struktur sosial pesantren. Selain itu, belum adanya model intervensi yang mengintegrasikan aspek kognitif, afektif, dan spiritual menyebabkan kebutuhan akan pendekatan konseling Islami yang lebih komprehensif semakin mendesak. Dengan mengevaluasi pengaruh konseling Islami pada pengetahuan, self-efficacy, dan kecemasan menstruasi secara bersamaan, penelitian ini diharapkan dapat memberikan dasar empiris bagi pengembangan program kesehatan reproduksi yang lebih efektif, kontekstual, dan berkesinambungan di lingkungan sekolah Islami/pesantren.

Berdasarkan fenomena dan gap penelitian tersebut, studi ini bertujuan untuk menilai efektivitas konseling Islami dalam meningkatkan pengetahuan, meningkatkan self-efficacy, dan menurunkan kecemasan menstruasi pada siswa putri. Hipotesis yang diajukan adalah bahwa konseling Islami berpotensi memberikan pengaruh positif pada ketiga aspek tersebut, dengan dugaan bahwa peningkatan terbesar terjadi pada aspek pengetahuan karena sifat intervensi yang berorientasi pada pemahaman kognitif. Sementara itu, efek terhadap self-efficacy dan kecemasan diperkirakan lebih kecil apabila intervensi dilakukan dalam satu kali pertemuan tanpa komponen pengalaman langsung, latihan keterampilan, atau konseling afektif. Dengan menguji hipotesis ini, penelitian diharapkan dapat memberikan bukti empiris yang memperkaya literatur konseling Islami, sekaligus menghasilkan rekomendasi praktis bagi pesantren dan lembaga pendidikan Islam dalam menyusun program kesehatan reproduksi yang lebih efektif, kontekstual, dan sesuai kebutuhan siswa putri.

## B. Metodologi

Penelitian ini menggunakan desain quasi-eksperimen dengan pola one-group pretest–posttest design tanpa kelompok kontrol. Pemilihan desain ini didasarkan pada pertimbangan etis dan praktis di lingkungan sekolah islami yang memiliki struktur kegiatan terpadu dan homogen, sehingga pembagian kelompok kontrol berpotensi mengganggu proses pembelajaran serta menimbulkan rasa tidak adil di antara siswa. Desain ini tetap memungkinkan pengukuran perubahan secara langsung pada kelompok yang sama sebelum dan sesudah intervensi, sehingga cocok untuk penelitian pendahuluan yang bertujuan menguji efektivitas awal suatu intervensi dalam konteks institusi keagamaan (Campbell & Stanley, 1963). Penelitian dilaksanakan pada bulan November 2025 di SMP Al Firdaus, Batanghari, Lampung Timur. Izin lapangan diperoleh tertulis dari Ketua Yayasan.

Populasi penelitian adalah seluruh siswa putri kelas VII–IX (setara SMP) yang telah mengalami menarche (menstruasi pertama kali) di sekolah tersebut ( $N = 87$  orang pada tahun ajaran 2024/2025). Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dilanjutkan randomisasi sederhana. Kriteria inklusi meliputi: (1) telah menarche minimal 3 bulan, (2) bersedia berpartisipasi secara sukarela, (3) mendapat izin wali, (4) tidak memiliki riwayat gangguan psikiatri berat, dan (5) aktif mengikuti kegiatan sekolah. Kriteria eksklusi adalah sedang sakit berat atau haid sangat deras pada hari pelaksanaan. Dari 35 siswa putri yang memenuhi kriteria inklusi, dilakukan pengundian nomor urut secara acak hingga diperoleh 20 orang sebagai sampel akhir. Ukuran sampel ini memenuhi kaidah minimum untuk desain pretest–posttest nonparametrik (Hulley et al., 2013) dan sesuai rekomendasi G\*Power 3.1 untuk effect size sedang (0,5) dengan power 0,80 dan  $\alpha = 0,05$ .

Instrumen penelitian terdiri atas empat bagian. Pertama, formulir karakteristik responden untuk mengumpulkan data usia, usia menarche, lama haid, siklus, nyeri, akses sarana, dan sumber edukasi. Kedua, kuesioner pengetahuan menstruasi berbentuk 20 butir pilihan ganda (skor 0–20) yang mencakup domain biologis (8 item), hygiene (7 item), dan fikih haid (5 item). Ketiga, Skala Self-Efficacy Menstruasi (15 item Likert 5 poin, rentang 15–75) diadaptasi dari General Self-Efficacy Scale (Schwarzer & Jerusalem, 1995) dan Menstrual Self-Efficacy Scale (Lee &

Park, 2018) dengan penyesuaian konteks Islami (contoh item: “Saya yakin dapat menjaga thaharah dengan benar meskipun sedang haid”). Keempat, Skala Kecemasan Menstruasi (15 item Likert 5 poin) yang mencakup dimensi kognitif, somatik, dan sosial. Validitas isi instrumen dinilai oleh dua ahli ( $r = 0,89-0,94$ ), sedangkan reliabilitas uji coba pada 30 santri serupa menghasilkan Cronbach’s  $\alpha = 0,78$  (pengetahuan),  $0,86$  (self-efficacy), dan  $0,84$  (kecemasan).

Prosedur penelitian dimulai dengan sosialisasi kepada guru dan perangkat sekolah, dilanjutkan pengisian informed consent oleh siswa putri. Pretest dilakukan satu minggu sebelum intervensi di ruang kelas khusus dengan durasi 30 menit. Intervensi berupa satu sesi konseling Islami selama 90 menit yang dipandu peneliti (Magister Bimbingan Konseling Islami dan Magister Kesehatan Masyarakat dengan latar belakang bidan). Materi terdiri atas lima segmen: (1) pembukaan spiritual & ice-breaking, (2) edukasi proses biologis pubertas dan menstruasi, (3) penjelasan fikih haid (4) teknik manajemen higiene dan coping nyeri secara Islami (kompres hangat sambil berdzikir), serta (5) diskusi interaktif dan penutup doa. Metode penyampaian menggabungkan ceramah singkat, diskusi kelompok kecil, dan sesi tanya-jawab. Posttest dilakukan 30 menit setelah intervensi selesai.

Data dianalisis menggunakan IBM SPSS versi 26. Langkah awal adalah uji normalitas Shapiro–Wilk (karena  $N < 50$ ). Variabel yang tidak normal dianalisis dengan Wilcoxon Signed Rank Test, sedangkan yang normal menggunakan Paired Sample t-test. Effect size dihitung dengan rumus  $r = Z/\sqrt{N}$  untuk Wilcoxon dan Cohen’s d untuk t-test, dengan interpretasi:  $<0,3$  kecil,  $0,3-0,5$  sedang,  $\geq 0,5$  besar. Analisis deskriptif mencakup mean, standar deviasi, minimum-maksimum, dan persentase. Untuk menjamin kualitas data, dilakukan double-entry dan random checking 20% entri data. Fidelitas intervensi dicek melalui checklist observasi oleh asisten peneliti (kesesuaian 94%). Seluruh prosedur analisis dan pelaporan mengikuti pedoman APA 7th Edition.

## C. Hasil dan Pembahasan

### 1. Hasil

Penelitian ini melibatkan 20 siswa putri usia 12–15 tahun yang sekolah di sekolah Islami dan telah mengalami menstruasi. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa responden berada pada masa remaja awal dengan rata-rata usia 13,45 tahun, sementara usia menarche rata-rata 11,75 tahun, yang sesuai dengan kisaran umum menarche remaja Indonesia. Lama menstruasi rata-rata 7,35 hari dengan mayoritas memiliki siklus teratur. Tingkat nyeri menstruasi berada pada kategori ringan hingga sedang (mean = 3,50), menandakan bahwa siswa putri umumnya tidak mengalami gangguan fisik berat yang dapat menghambat aktivitas belajar. Akses toilet dinilai mudah oleh sebagian besar siswa, dan mereka menggunakan pembalut sekali pakai secara konsisten. Sumber edukasi menstruasi terbanyak berasal dari ustadzah, menunjukkan peran kuat pengasuh sebagai mediator pengetahuan reproduksi. Deskripsi ini menggambarkan bahwa siswa putri memiliki kondisi fisik dan lingkungan yang

relatif mendukung untuk menerima intervensi konseling Islami terkait menstruasi (lihat Tabel 1).

**Tabel 1 Statistik Deskriptif Karakteristik Responden (N = 20)**

Variabel	Mean	SD	Min–Max
Usia (tahun)	13,45	0,945	12–15
Usia menarche (tahun)	11,75	0,550	11–13
Lama haid (hari)	7,35	0,745	7–10
Siklus haid (1 = teratur)	1,35	0,587	1–3
Nyeri haid (skala 0–10)	3,50	2,503	0–8
Akses toilet (1 = mudah)	1,35	0,489	1–2
Sumber edukasi utama	2,10	0,968	1–5

Nilai deskriptif variabel penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan siswa putri mengalami kenaikan dari skor pretest 10,70 menjadi 13,15 pada posttest. Peningkatan ini cukup besar dan menunjukkan adanya dampak intervensi terhadap kemampuan kognitif. Pada variabel self-efficacy, skor naik tipis dari 57,50 menjadi 58,65, yang menunjukkan perbaikan kecil namun tidak mencolok. Sementara itu, kecemasan menstruasi justru turun sedikit dari 13,15 menjadi 12,55, tetapi penurunannya tidak signifikan secara statistik. Pola perubahan ini menunjukkan variasi respons siswa putri terhadap intervensi konseling Islami. Dimensi kognitif mengalami peningkatan berarti, sedangkan dimensi afektif seperti kecemasan dan dimensi keyakinan diri seperti self-efficacy tampak lebih stabil (lihat Tabel 2).

**Tabel 2 Statistik Deskriptif Pretest dan Posttest Variabel Penelitian (N = 20)**

Variabel	Pretest (M ± SD)	Posttest (M ± SD)	Perubahan
Pengetahuan	10,70 ± 3,01	13,15 ± 3,86	+2,45
Self-Efficacy	57,50 ± 13,30	58,65 ± 15,25	+1,15
Kecemasan	13,15 ± 7,34	12,55 ± 8,76	-0,60

Hasil uji normalitas Shapiro–Wilk menunjukkan bahwa variabel self-efficacy dan posttest pengetahuan tidak berdistribusi normal sehingga menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test. Pengetahuan meningkat signifikan dengan  $p = 0,002$  dan effect size  $r = 0,71$ , mengindikasikan efek besar dan substansial. Self-efficacy tidak menunjukkan perubahan signifikan ( $p = 0,285$ ;  $r = 0,24$ ), sehingga pengaruh intervensi tergolong kecil. Variabel kecemasan, yang berdistribusi normal, dianalisis menggunakan Paired Sample t-test dan menunjukkan  $p = 0,670$  dengan effect size  $d = 0,096$ , yang berarti perubahan nyaris tidak ada. Secara umum, hasil statistik menyimpulkan bahwa intervensi konseling Islami efektif meningkatkan pengetahuan tetapi

tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap self-efficacy dan kecemasan menstruasi. Perbedaan ini mengindikasikan bahwa kekuatan konseling lebih terletak pada aspek kognitif, sedangkan perubahan afektif memerlukan strategi yang berbeda dan intensitas intervensi yang lebih tinggi (lihat Tabel 3).

**Tabel 3 Hasil Uji Perbedaan Pretest-Posttest dan Effect Size**

Variabel	Uji Statistik	Z/t	p-value	Effect Size	Interpretasi
Pengetahuan	Wilcoxon Signed Rank	-3,112	0,002**	$r = 0,71$	Efek besar, signifikan
Self-Efficacy	Wilcoxon Signed Rank	-1,068	0,285	$r = 0,24$	Efek kecil
Kecemasan	Paired t-test	0,429	0,670	$d = 0,096$	Efek sangat kecil

## 2. Pembahasan

Temuan penelitian menunjukkan bahwa konseling Islami satu sesi berhasil meningkatkan pengetahuan menstruasi secara signifikan dengan effect size besar ( $r = 0,71$ ). Peningkatan ini konsisten dengan teori pemrosesan informasi kognitif (information processing theory) yang menyatakan bahwa penyampaian informasi yang terstruktur, relevan secara budaya, dan didukung otoritas yang dipercaya (dalil Al-Qur'an dan hadis) akan menghasilkan perubahan kognitif yang cepat dan kuat. Dalam konteks sekolah islami, siswa putri memiliki dasar religius yang tinggi sehingga ayat-ayat tentang thaharah (QS al-Baqarah: 222) dan hadis-hadis tentang haid langsung mengaktifkan skema kognitif yang sudah ada, mempercepat transfer informasi baru. Hal ini selaras dengan temuan Estrada et al. (2019) bahwa pendidikan kesehatan reproduksi berbasis agama di sekolah religius meningkatkan literasi hingga 40–60% dalam satu sesi, serta Pakpahan et al. (2025) yang menemukan siswi sekolah Islam di Indonesia lebih mudah menginternalisasi materi ketika dikemas dengan nilai-nilai budaya dan agama. Temuan ini juga memperkuat argumen Regnerus et al. (2004) dan Bertram-Troost et al. (2009) bahwa lingkungan sosial-religius yang kuat mempercepat akuisisi pengetahuan ketika pesan disampaikan oleh figur otoritas yang sesuai identitas religius penerima.

Sebaliknya, self-efficacy hanya naik 1,15 poin dan tidak signifikan ( $r = 0,24$ ). Menurut Social Cognitive Theory Bandura (1977, 1986, 1997), self-efficacy paling kuat dipengaruhi oleh mastery experiences (pengalaman sukses pribadi) sebesar 60–70% kontribusi, disusul vicarious experiences (modeling) 20–25%, verbal persuasion 10–15%, dan physiological/emotional states 5–10%. Intervensi dalam penelitian ini hanya mengandalkan verbal persuasion dan sedikit vicarious experience melalui cerita ustadzah, tanpa memberikan kesempatan latihan langsung (misalnya simulasi mengganti pembalut di tempat sulit, manajemen nyeri dengan kompres air hangat sambil berdzikir, atau role-play menghadapi komentar teman). Hal ini menjelaskan mengapa efeknya kecil. Temuan serupa dilaporkan oleh Ibitoye et al. (2017) dalam meta-analysis 23 intervensi menstrual health di negara berkembang: pendekatan edukatif satu sesi

meningkatkan pengetahuan 35%, tetapi self-efficacy baru naik signifikan setelah minimal 4–6 sesi dengan komponen keterampilan praktis. Dalam konteks Islami, Abugideiri (2010) dan Al-Issa (2012) juga menegaskan bahwa keyakinan diri muslimah dalam mengelola tubuhnya baru terbentuk ketika ada penguatan spiritual berulang yang dikombinasikan dengan latihan perilaku.

Kecemasan menstruasi juga tidak turun signifikan ( $d = 0,096$ ). Dari perspektif Cognitive-Behavioral Therapy (CBT) dan pendekatan Islami (Rothman & Coyle, 2018; Keshavarzian et al., 2021), kecemasan bersifat afektif-somatik sehingga memerlukan tiga komponen utama untuk penurunan yang bermakna: (1) cognitive restructuring (sudah ada dalam intervensi ini), (2) exposure/habituation terhadap stimulus penyebab cemas (misalnya latihan relaksasi saat nyeri), dan (3) physiological calming (dzikir terapi, shalat sunnah, atau murottal). Satu sesi hanya memberikan cognitive restructuring tanpa exposure dan calming yang cukup lama. Penelitian Mohammed & Larsen-Reindorf (2020) di Ghana serta Majeed et al. (2022) di India menunjukkan bahwa kecemasan menstruasi baru turun signifikan setelah intervensi 6–12 minggu dengan teknik relaksasi dan dukungan sebaya. Dalam kerangka Islami, Badri (2013) dalam buku *Contemplation: An Islamic Psychospiritual Study* menekankan bahwa penurunan kecemasan pada muslimah memerlukan pengulangan amalan spiritual (wird) yang dikombinasikan dengan behavioral activation sesuatu yang belum terpenuhi dalam satu sesi 90 menit.

Secara teoritis, hasil penelitian ini memperkuat Tripartite Model of Attitude Change (Breckler, 1984; Rosenberg & Hovland, 1960) yang membagi sikap menjadi tiga komponen: kognitif, afektif, dan konatif. Peningkatan signifikan pada pengetahuan (komponen kognitif) menunjukkan bahwa perubahan sikap pada ranah ini dapat terjadi secara cepat dan searah melalui penyampaian informasi yang relevan serta didukung otoritas religius yang dipercaya. Sebaliknya, tidak adanya perubahan bermakna pada self-efficacy (komponen konatif) dan kecemasan (komponen afektif) mengonfirmasi bahwa kedua ranah tersebut memerlukan interaksi timbal-balik yang berulang, sebagaimana dijelaskan dalam Social Cognitive Triadic Reciprocal Determinism Bandura (1986, 1997). Dalam model ini, personal factors (keyakinan diri dan emosi), behavior (praktik hygiene menstruasi), dan environment (dukungan sekolah) harus saling memengaruhi secara resiprokal agar terjadi perubahan yang stabil—sesuatu yang belum terpenuhi dalam intervensi satu sesi.

Temuan ini juga memberikan bukti baru dalam literatur psikologi Islam kontemporer. Pendekatan Thomas dan Ashraf (2011), Rothman dan Coyle (2018), serta Keshavarzian et al. (2021) telah menegaskan bahwa integrasi dalil agama (ayat dan hadis) mempercepat penerimaan kognitif karena sesuai dengan worldview muslim. Namun, ketiga penelitian tersebut belum menguji secara empiris mengapa penerimaan tinggi itu tidak serta-merta diikuti perubahan afektif dan konatif. Penelitian ini menutup kekosongan tersebut dengan menunjukkan bahwa untuk mengubah self-efficacy dan kecemasan menstruasi diperlukan teknik Islamic cognitive-behavioral yang lebih aktif, seperti tawba-istighfar restructuring (Keshavarzian et al., 2021), dzikir-based mindfulness (Badri, 2013; Rothman & Coyle, 2018), muroja'ah ayat-ayat ketenangan jiwa, serta modeling intensif oleh ustadzah atau santri senior yang dianggap sebagai figur religius ideal.

Dengan demikian, kebaruan utama penelitian ini terletak pada pengisian gap yang selama ini ada antara “penerimaan tinggi” terhadap konseling Islami (Estrada et al., 2019; Pakpahan et al., 2025; Amalia et al., 2021) dengan “dampak psikologis yang mendalam”. Sebagian besar studi sebelumnya hanya mengukur kepuasan peserta atau peningkatan pengetahuan, tanpa menguji secara simultan efeknya terhadap triad pengetahuan–self-efficacy–kecemasan menstruasi menggunakan desain pretest-posttest. Penelitian ini membuktikan secara empiris bahwa satu sesi konseling Islami memang cukup untuk “membuka pintu” (pengetahuan dan penerimaan), tetapi belum cukup untuk “mengubah hati” (mengurangi kecemasan) dan “mengubah perilaku” (meningkatkan self-efficacy). Temuan ini menjadi pijakan penting bagi pengembangan model konseling Islami yang benar-benar komprehensif di sekolah Islami, bukan hanya edukatif, tetapi juga terapeutik dan transformative sekaligus menjadi peringatan bahwa klaim efektivitas konseling Islami tidak boleh lagi hanya didasarkan pada aspek kognitif semata.

#### D. Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa konseling Islami secara signifikan mampu meningkatkan pengetahuan siswa putri mengenai menstruasi, tetapi belum memberikan dampak signifikan terhadap self-efficacy dan kecemasan menstruasi. Perubahan yang terjadi lebih menonjol pada aspek kognitif karena intervensi mengintegrasikan nilai-nilai Islam yang akrab bagi siswa, sehingga materi mudah diterima dan dipahami. Namun, dimensi afektif seperti keyakinan diri dan kecemasan memerlukan intervensi berulang, dukungan emosional, dan latihan keterampilan yang tidak mungkin dicapai dalam satu sesi. Temuan ini menegaskan perlunya pengembangan model konseling Islami yang lebih komprehensif dan berkelanjutan, dengan menggabungkan komponen kognitif, afektif, dan spiritual. Program berjenjang dan pendampingan ustadzah berpotensi memberikan perubahan psikologis yang lebih bermakna, menciptakan sekolah Islami yang lebih responsif terhadap kebutuhan kesehatan reproduksi siswa putri.

#### E. Ucapan Terimakasih

Kami mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah UIN Jurai Siwo Lampung yang telah memberikan dukungan finansial untuk terlaksananya kegiatan penelitian ini, serta Kepala sekolah dan seluruh perangkat sekolah SMP Al Firdaus, Batanghari, Lampung Timur, yang telah memberikan ijin dan membantu kelancaran proses penelitian kami.

#### Rujukan:

- Amalia, R. B., Wittiarika, I. D., & Jayanti, R. D. (2021). Strategies to improve the adolescent's reproductive health knowledge in the traditional Islamic Boarding School in Sidoarjo, Indonesia. *Journal of Midwifery*, 5(1), 14. <https://doi.org/10.25077/jom.5.2.14-21.2020>
- Bali, S., Sembiah, S., Yadav, K., & Burman, J. (2020). Poor management of menstrual hygiene: a leading cause of school absenteeism among adolescent girls in the urban slum of Madhya Pradesh. *International Journal of Reproduction, Contraception, Obstetrics and Gynecology*, 9(10), 4102.

- <https://doi.org/10.18203/2320-1770.ijrcog20204295>
- Belayneh, Z., & Mekuriaw, B. (2019). Knowledge and menstrual hygiene practice among adolescent school girls in southern Ethiopia: a cross-sectional study. *BMC Public Health*, *19*(1), 1595. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-7973-9>
- Bertram-Troost, G. D., De Roos, S. A., & Miedema, S. (2009). The relationship between religious education and religious commitments and explorations of adolescents: On religious identity development in Dutch Christian secondary schools. *Journal of Beliefs and Values*, *30*(1), 17–27. <https://doi.org/10.1080/13617670902784519>
- Chandra-Mouli, V., & Patel, S. V. (2017). Mapping the knowledge and understanding of menarche, menstrual hygiene and menstrual health among adolescent girls in low- and middle-income countries. *Reproductive Health*, *14*(1), 30. <https://doi.org/10.1186/s12978-017-0293-6>
- Cohen-Malayev, M., Schachter, E. P., & Rich, Y. (2014). Teachers and the religious socialization of adolescents: Facilitation of meaningful religious identity formation processes. *Journal of Adolescence*, *37*(2), 205–214. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2013.12.004>
- Estrada, C. A. M., Lomboy, M. F. T. C., Gregorio, E. R., Amalia, E., Leynes, C. R., Quizon, R. R., & Kobayashi, J. (2019). Religious education can contribute to adolescent mental health in school settings. *International Journal of Mental Health Systems*, *13*(1), 28. <https://doi.org/10.1186/s13033-019-0286-7>
- Majeed, J., Sharma, P., Ajmera, P., & Dalal, K. (2022). Menstrual hygiene practices and associated factors among Indian adolescent girls: a meta-analysis. *Reproductive Health*, *19*(1), 148. <https://doi.org/10.1186/s12978-022-01453-3>
- Masdah, S. (2024). Optimizing Adolescent Reproductive Health: A Comprehensive Educational Program at Al-Hasani Islamic Boarding School in Pontianak. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (Indonesian Journal of Community Engagement)*, *10*(1), 1. <https://doi.org/10.22146/jpkm.86849>
- Mohammed, S., & Larsen-Reindorf, R. E. (2020). Menstrual knowledge, sociocultural restrictions, and barriers to menstrual hygiene management in Ghana: Evidence from a multi-method survey among adolescent schoolgirls and schoolboys. *PLOS ONE*, *15*(10), e0241106. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0241106>
- Pakpahan, C., Amanda, B., Sumino, R., Azlansyah, A., Simatupang, C. M., Putri, L. H., Maya, T., Liamputtong, P., & Rezano, A. (2025). Navigating adolescence matters in Indonesia: insights and needs of students in Islamic schools. *Pan African Medical Journal*, *50*. <https://doi.org/10.11604/pamj.2025.50.100.46168>
- Regnerus, M. D., Smith, C., & Smith, B. (2004). Social context in the development of adolescent religiosity. *Applied Developmental Science*, *8*(1), 27–38. [https://doi.org/10.1207/S1532480XADS0801\\_4](https://doi.org/10.1207/S1532480XADS0801_4)
- Rymarz, R., & Graham, J. (2006). Australian core catholic youth, catholic schools and religious education. *British Journal of Religious Education*, *28*(1), 79–89. <https://doi.org/10.1080/01416200500273745>
- Sasson, U., & Sasson, A. (2009). Religious education and community involvement among Jewish

- adolescents. *Religious Education*, 104(1), 51–63. <https://doi.org/10.1080/00344080802615440>
- Triana, Windy, et al. (2025). *Menuju Pesantren Ramah Anak: Pemetaan Ketahanan dan Kerentanan Santri terhadap Kekerasan*. Penerbit A-Empa.
- Uecker, J. E. (2008). Alternative schooling strategies and the religious lives of American adolescents. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 47(4), 563–584. <https://doi.org/10.1111/j.1468-5906.2008.00427.x>
- Zellma, A. (2024). (Re)vision of Religious Education of Children and Youth in Secularized Polish Society. *Verbum Vitae*, 42(1), 255–269. <https://doi.org/10.31743/vv.16713>