

TERAPI ZIKIR

DI MAS MATHLA'UL ANWAR MALINGPING

(Studi Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling dalam Mengurangi
Kecemasan Siswa Kelas XII Menghadapi UN)

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk
Memperoleh Gelar Sarjana Sosial Islam (S.Sos)
Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas Ushuluddin Dakwah dan Adab



Oleh:

RUKOYAH
NIM. 133400283

FAKULTAS DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)
SULTAN MAULANA HASANUDDIN BANTEN
TAHUN 2017 M/1438 H

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang saya tulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Konseling Islam dan diajukan pada Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin, Dakwah dan Adab, Universitas Islam Negeri "Sultan Maulana Hasanuddin" Banten, ini sepenuhnya asli merupakan hasil karya tulis ilmiah saya pribadi.

Adapun tulisan maupun pendapat orang lain yang terdapat dalam skripsi ini telah saya sebutkan kutipannya secara jelas sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku di bidang penulisan karya ilmiah.

Apabila di kemudian hari terbukti bahwa sebagian atau seluruh isi skripsi ini merupakan hasil perbuatan plagiat atau mencontek karya tulis orang lain, saya bersedia untuk menerima sanksi berupa pencabutan gelar kesarjanaan yang saya terima ataupun sanksi akademik lain sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Serang, 20 Agustus 2017

Rukovah

NIM. 133400283

ABSTRAK

Nama: **Rukayah**, NIM: 133400283, Judul Skripsi: **Terapi Zikir Di MAS Mathla'ul Anwar Malingping** (Studi Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling dalam Mengurangi Kecemasan Siswa Kelas XII Menghadapi UN).

Kecemasan dapat diartikan sebagai reaksi negatif individu akibat dari rangsangan ancaman yang belum seseorang alami. Setiap orang pasti pernah mengalami kecemasan tidak terkecuali siswa ketika akan menghadapi ujian. Siswa yang akan menghadapi ujian nasional disebabkan oleh beberapa komponen yaitu: kekhawatiran (*worry*), emosionalitas (*imotionality*), serta gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas.

Dari latar belakang tersebut, penulis merumuskan masalah sebagai berikut:

- 1) Bagaimana bentuk kecemasan siswa kelas XII di MAS Mathla'ul Anwar Malingping?
 - 2) Bagaimana tahapan pelaksanaan terapi zikir di MAS Mathla'ul Anwar Malingping?
 - 3) Faktor apa saja yang mendukung dan menghambat pelaksanaan terapi zikir di MAS Mathla'ul Anwar Malingping?
- Sedangkan tujuan penelitian ini yaitu: 1) Untuk mendeskripsikan bentuk kecemasan siswa kelas XII di MAS Mathla'ul Anwar Malingping 2) Untuk mendeskripsikan tahapan pelaksanaan terapi zikir di MAS Mathla'ul Anwar Malingping. 2) Untuk mendeskripsikan Faktor yang mendukung dan menghambat pelaksanaan terapi zikir di MAS Mathla'ul Anwar Malingping.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan penelitian tindakan bimbingan dan konseling. Peneliti juga menggunakan pendekatan islami melalui metode terapi zikir. Data-data yang dikumpulkan berdasarkan hasil wawancara, observasi dan dokumen. Setelah peneliti mendapatkan gambaran gejala kecemasan, peneliti melakukan tindakan layanan bimbingan dan konseling yaitu pendekatan islami melalui metode terapi zikir. Responden dalam penelitian ini berjumlah 8 orang siswa yang mengalami gejala kecemasan di MAS Mathla'ul Anwar Malingping.

Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa bentuk kecemasan yang dialami 8 orang siswa kelas XII MAS Mathla'ul Anwar Malingping adalah jantung berdebar, tidur tidak nyenyak, minder terhadap teman yang lebih pintar, keluar keringat dingin, gelisah dan pusing, takut gagal mengerjakan soal, gemetar, kurang percaya diri, tidak bisa membagi waktu, ingin berteriak ketika pikiran jemu, dan ingin menghindar dari ujian nasional. Tahapan pelaksanaan terapi zikir di MAS Mathla'ul Anwar Malingping menggunakan teori konseling individual dengan metode relaksasi yang menggunakan pendekatan terapi zikir. Tahap-tahap terapi zikir tersebut meliputi: 1) Tahap awal konseling; 2) Tahap pertengahan konseling (tahap kerja); 3) Tahap akhir konseling. Faktor pendukung dan penghambat pelaksanaan layanan terapi zikir terbagi dua faktor, yaitu: 1) Faktor internal; faktor diri siswa 2) Faktor eksternal; faktor lingkungan.

Kata kunci: Kecemasan, Terapi Zikir

ABSTRACT

Name: **Rukayah**, NIM: 133400283, The Title of Paper: **Zikir Therapy In MAS Mathla'ul Anwar Malingping** (Study of Action Research Guidance and Counseling in Reducing Anxiety of Students of Class XII Facing UN).

Anxiety can be interpreted as an individual negative reaction resulting from the stimulation of a threat that has not been a natural person. Everyone must have experienced anxiety not to mention the students when going to the test. Students who will face the national exam is caused by several components, namely: worry (worry), emotionality (emosionality), as well as disruption and obstacles in completing the task.

From the background, the authors formulate the following problems: 1) What is the form of anxiety of XII class students at MAS Mathla'ul Anwar Malingping? 2) What is the stage of the practice of remembrance in MAS Mathla'ul Anwar Malingping? 3) What factors support and inhibit the implementation of the remembrance therapy in MAS Mathla'ul Anwar Malingping ?. While the purpose of this study are: 1) To describe the anxiety form of class XII students in MAS Mathla'ul Anwar Malingping 2) To describe the stages of the implementation of remedial therapy in MAS Mathla'ul Anwar Malingping. 2) To describe Factors that support and inhibit the implementation of dhikr therapy in MAS Mathla'ul Anwar Malingping.

In this study, researchers used research guidance and counseling action. Researchers also use the Islamic approach through the method of dhikr therapy. The data collected based on interviews, observations and documents. After the researchers get the picture of anxiety symptoms, the researcher performs guidance and counseling service that is Islamic approach through the method of dhikr therapy. Respondents in this study amounted to 8 students who experienced anxiety symptoms in MAS Mathla'ul Anwar Malingping.

From this study it can be concluded that the anxiety experienced by 8 students of class XII MAS Mathla'ul Anwar Malingping is heart pounding, sleeping soundly, inferior to a smarter friend, cold sweats, anxiety and dizziness, fear of failure to do the problem, , lack of confidence, can not divide the time, want to shout when the mind is saturated, and want to avoid the national exam. The stages of the practice of remembrance in MAS Mathla'ul Anwar Malingping using individualized counseling theory with relaxation methods that use the approach of dhikr therapy. The stages of dhikr therapy include: 1) Initial phase of counseling; 2) the mid stage of counseling (stage of work); 3) The final stage of counseling. Factors supporting and inhibiting the implementation of zikir therapy service is divided into two factors, namely: 1) internal factors; student self factors 2) external factors; environmental factor.

Keywords: Anxiety, Zikir Therapy

**FAKULTAS USHULUDDIN DAKWAH DAN ADAB
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
“SULTAN MAULANA HASANUDDIN” BANTEN**

Nomor : Nota Dinas
Lamp : 1 (Satu) Eksemplar
Hal : **Usulan Munaqasyah**
a.n. Rukoyah
NIM : 133400283

Kepada Yth
Bapak Dekan Fakultas
Ushuluddin, Dakwah dan Adab
UIN “SMH” Banten
Di –
Serang

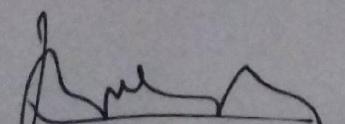
Assalamu'alaikum Wr.Wb

Dipermaklumkan dengan hormat, setelah membaca dan mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami berpendapat bahwa skripsi saudari Rukoyah NIM : 133400283, yang berjudul **Terapi Zikir Di MAS Mathla’ul Anwar Malingping** (Studi Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling dalam Mengurangi Kecemasan Siswa Kelas XII Menghadapi UN) telah memenuhi syarat untuk melengkapi ujian munaqasyah pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin Dakwah dan Adab, UIN “Sultan Maulana Hasanuddin” Banten. Maka kami ajukan skripsi ini dengan harapan dapat segera dimunaqasyahkan. Demikian atas perhatian bapak, kami ucapan terima kasih.

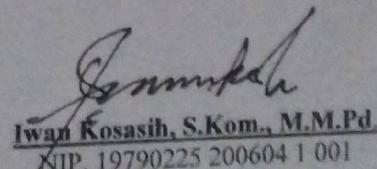
Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Serang, 20 Agustus 2017

Pembimbing I


Muhibuddin, M.Si
NIP. 19700620 199903 1 004

Pembimbing II


Iwan Kosasih, S.Kom., M.M.Pd.
NIP. 19790225 200604 1 001

**TERAPI ZIKIR DI MAS MATHLA'UL ANWAR
MALINGPING**

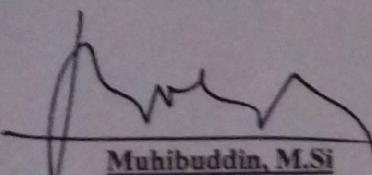
(Studi Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling dalam Mengurangi
Kecemasan Siswa Kelas XII Menghadapi UN)

Oleh:

RUKOYAH
NIM. 133400283

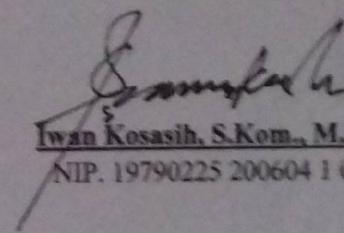
Menyetujui,

Pembimbing I


Muhibuddin, M.Si

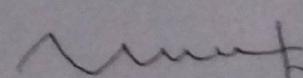
NIP. 19700620 199903 1 004

Pembimbing II

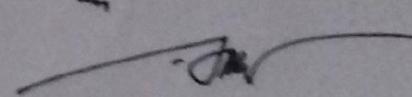

Iwan Kosasih, S.Kom., M.M.Pd.
NIP. 19790225 200604 1 001

Mengetahui,

Dekan
Fakultas Ushuluddin, Dakwah dan Adab


Prof. Dr. H. Udi Mufradi Mawardi, Lc., M.Ag
NIP. 19610209 199403 1 001

Ketua Jurusan
Bimbingan dan Konseling Islam


Ahmad Fadhil, Lc., M.Hum
NIP. 19760704 200003 1 002

PENGESAHAN

Skripsi a.n. Rukayah, NIM: 133400283, Judul Skripsi: Terapi Zikir di MAS Mathla'ul Anwar Malingping (Studi Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling dalam Mengurangi Kecemasan Siswa Kelas XII Menghadapi UN), telah diujikan dalam sidang Munaqasyah Universitas Islam Negeri "Sultan Maulana Hasanuddin" Banten pada tanggal 20 Agustus 2017.

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Fakultas Ushuluddin Dakwah dan Adab Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri "Sultan Maulana Hasanuddin" Banten.

Serang, 20 Agustus 2017

Sidang Munaqasyah,

Ketua Merangkap Anggota

Sekretaris Merangkap Anggota

Agus Ali Dzawafi, M.Fil.I.
NIP. 19770817 200901 1 013

Hilda Rosida, S.S., M.Pd.
NIP. 19831121 201101 2 001

Anggota,

Pengaji I

Pengaji II

Dr. Hunainah, M.M.
NIP. 19670414 199303 2 003

Asep Furqonuddin, S.Ag., M.M.Pd.
NIP. 19780512 200312 1 001

Pembimbing I

Pembimbing II

Muhibuddin, M.Si
NIP. 19700620 199903 1 004
Iwan Kosasih, S.Kom., M.M.Pd.
NIP. 19790225 200604 1 001

MOTTO

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۖ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُ الْقُلُوبُ

“(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allahlah hati menjadi tenram.”

(QS. al-Ra’ d [13]: 28)

PERSEMBAHAN

Sebagai rasa syukur dan ibadah kepada Allah SWT, setiap rangkaian kata dalam skripsi ini ku persembahkan untuk Bapak (Rohani), Ibu (Yayah), yang selalu memberikan petuah, motivasi dan bantuan tiada henti kepadaku. Keberadaan mereka tidak dapat digantikan dengan apa pun dan aku sangat mencintai mereka karena Allah SWT.

Tak lupa pula untuk Beasiswa [Bidikmisi] yang memberikan kesempatan kepadaku untuk menimba ilmu, semoga rangkaian kata yang belum sempurna ini dapat bermanfaat untuk kemajuan bangsa Indonesia.

Teruntuk orang-orang yang menyayangiku. Terima kasih banyak atas segala doa, perhatian, kasih sayang dan motivasi luar biasa yang telah kalian berikan kepadaku. Semoga Alloh meridhoinya.

Jazakumullah Khoiron Katsiron.

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama “Rukayah” nama yang diberikan dari pasangan Rohani dan Yayah ini dilahirkan di Lebak, 17 November 1994. Tepatnya daerah Lebak Selatan di Kp. Bojong Genteng, Desa Kandangsapi, Kec. Cijaku.



Pendidikan formal yang ditempuh penulis adalah sebagai berikut: SD Negeri II Cihujan lulus tahun 2007, SMP Berdikari Cijaku lulus tahun 2010, MAS MA Malingping lulus tahun 2013, dan pada tahun 2013 masuk Perguruan Tinggi IAIN “Sultan Maulana Hasanuddin Banten”, pada Fakultas Dakwah, Jurusan Bimbingan Konseling Islam. Penulis sendiri saat ini berprofesi sebagai pengajar bimbingan belajar.

Selama masa perkuliahan, penulis pernah mengikuti kegiatan yang ada di Kampus IAIN “SMH” Banten, yaitu ketua bidang KOMINFO Himpunan Mahasiswa Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Himpunan Mahasiswa Bidikmisi UIN “SMH” Banten, asisten relawan di Bantenologi, sekretaris umum di Kesatuan Aksi Mahasiswa Muslim Indonesia (KAMMI) UIN SMH Banten, Sekretaris II Dewan Eksekutif Mahasiswa Universitas, dan sekarang masih aktif di KAMMI Daerah serang.

KATA PENGANTAR

Puji syukur hanya bagi Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan kemudahan kepada hamba-Nya, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan tepat pada waktunya. Shalawat beserta salam semoga tetap tercurahkan kepada Rasulullah SAW, keluarga, para sahabat dan para pengikutnya hingga akhir zaman.

Skripsi ini kemungkinan besar tidak dapat diselesaikan tanpa bantuan dari berbagai pihak. Oleh karenanya penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya, terutama kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Udi Mufrodi.,Lc selaku Dekan Fakultas Ushuluddin Dakwah dan Adab yang telah mendorong penulis untuk menyelesaian studi dan skripsi.
2. Bapak Ahmad Fadhil, Lc, M.Hum selaku Ketua Jurusan Bimbingan Konseling dan Islam Bapak H. Agus Sukirno, M.M.Pd selaku sekretaris Jurusan yang telah mengarahkan, mendidik serta memberikan motivasi kepada penulis, tidak lupa kepada.
3. Bapak Muhibuddin, M.Si. selaku Pembimbing I dan Bapak Iwan Kosasih, S.Kom., M.M.Pd selaku Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan dan motivasi kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
4. Bapak dan Ibu Dosen IAIN “Sultan Maulana Hasanuddin Banten”, khususnya untuk Bpk. Agus Ali Dzawafi, Bpk. A.M Fahrurrozi, Ibu Hunainah, dan seluruh dosen yang telah mengajar dan mendidik penulis selama kuliah di UIN “SMH” Banten.

5. Seluruh keluarga terutama kakak tercinta Neneng Rohimah, Wawan Hudri, Nasrudin dan Adik Yunus yang telah menjadi motivasi dan memberikan doa selama penyusunan skripsi ini.
6. Seluruh keluarga besar Kesatuan Aksi Mahasiswa Indonesia yang telah memberikan doa dan motivasi selama penyusunan skripsi ini, untuk BPH 2016. Tidak lupa untuk Murrobiah dan teman satu lingkaran, keluarga rumah ceria yang memberikan do'a dan semangat.
7. Seluruh Responden di MAS Mathla'ul Anwar yang telah memberikan informasi dan memberikan dukungan agar skripsi ini dapat segera diselesaikan.
8. Seluruh kawan-kawan di BKI terkhusus kelas B, partner Relawan Bantenologi, Dewan Eksekutif Mahasiswa 2017, dan semua teman-teman yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu.
9. Semua orang yang telah turut banyak memberikan doa, motivasi dan bantuannya dalam penyusunan skripsi ini.

Atas segala bantuan yang telah diberikan, penulis berharap semoga Allah SWT meridhoinya dan membalasnya dengan pahala yang berlimpah. Penulis juga menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, baik dari segi isi maupun metodologi penulisannya.

Untuk itu, kritik dan saran dari pembaca sangat penulis harapkan guna perbaikan selanjutnya. Akhirnya hanya kepada Allah penulis berharap, semoga skripsi ini bermanfaat bagi kita semua. Aamiin.

Serang, 20 Agustus 2017

Penulis,

Rukayah
NIM.133400283

DAFTAR ISI

Halaman Judul

Pernyataan Keaslian Skripsi	i
Abstrak	ii
Abstract	iii
Nota Dinas	iv
Lembar Persetujuan Munaqosah	v
Lembar Pengesahan	vi
Motto	vii
Persembahan	viii
Riwayat Hidup	ix
Kata Pengantar	x
Daftar Isi	xii
Daftar Tabel	xiv
Daftar Bagan	xv

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Kajian Pustaka	5
F. Kerangka Pemikiran	8
G. Metode Penelitian	15
H. Sistematika Penulisan	19

BAB II GAMBARAN UMUM

A. Gambaran Lokasi Penelitian	21
B. Kegiatan Siswa Menjelang Ujian Nasional.....	26

BAB III GAMBARAN KECEMASAN PADA SISWA

A. Gambaran Deskripsi Responden	29
B. Gambaran dan Faktor-Faktor yang menyebabkan Terjadinya Kecemasan.....	33

BAB IV PELAKSANAAN TERAPI ZIKIR DI MAS MATHLA'UL ANWAR MALINGPING

A. Prosedur Pelaksanaan Terapi Zikir	50
B. Pelaksanaan Layanan Terapi Zikir	52
C. Evaluasi Hasil Layanan Terapi Zikir	74

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	79
B. Saran-saran.....	80

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 3.1 Kecemasan yang di Alami Siswa	49
Tabel 4.1 Tahap-Tahap Pelaksanaan Konseling dengan pendekatan Terapi Zikir	51`
Tabel 4.2 Perubahan Kecemasan Siswa Sebelum Konseling dan Sesudah Konseling	75

DAFTAR BAGAN

Halaman

Bagan 2.1 Struktur Organisasi Madrasah Aliyah Mathla'ul Anwar	
Malingping	26
Bagan 2.2 Kegiatan Siswa Menjelang UN	30