BAB IV

PELAKSANAAN TERAPI ZIKIR

DI MAS MATHLA'UL ANWAR MALINGPING

A. Prosedur Pelaksanaan Terapi Zikir

Prosedur pelaksanaan terapi zikir ini merupakan prosedur pelaksanaan konseling individual yang melalui teknik relaksasi dari pendekatan rasional emotif. Pada dasarnya pelaksanaan teknik relaksasi ini tidak berbeda jauh dengan terapi zikir, hanya saja perbedaannya adalah jika teknik relaksasi selama proses berlangsung berfokus kepada siswa untuk rileks secara fisik dan mental.[1] Sedangkan untuk terapi zikir pada saat siswa relaksasi juga mengucapkan beberapa kalimat zikir.

Dalam pelaksanaannya, penulis menggunakan tahapan-tahapan konseling individual pada umumnya. Seperti yang sebutkan oleh Soyan S. Willis, tahap-tahap konseling meliputi: 1) tahap awal konseling, 2) tahap pertengahan konseling, 3) tahap akhir konseling.[2] Berikut adalah tahapan konseling individual yang penulis modifikasi menggunakan metode relaksasi dengan pendekatan terapi zikir:

---

[1] Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling* (Jakarta: Kencana, 2011), P. 173

[2] Sofyan S.Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktik*, ..., p.239

Tabel 4.1

Tahap-Tahap Pelaksanaan Konseling dengan pendekatan Terapi Zikir

Pelaksanaan	Tahapan Konseling	Tujuan
Observasi	Melakukan observasi ke MAS Mathla'ul Anwar	• Melakukan perizinan kepada pihak sekolah untuk melakukan penelitian. • Melakukan observasi langsung dengan menggunakan konseling klasikal. • Memperoleh nama-nama yang mengalami gejala kecemasan.
Pertemuan 1	1. Tahap Awal Konseling Melakukan Asesmen dan pendefinisian masalah	1.1 Perkenalan 1.2 Menjelaskan maksud pertemuan 1.3 Mendefinisikan masalah 1.4 Memberikan penjelasan tujuan melakukan konseling 1.5 Menanyakan kebersediaan siswa melakukan konseling 1.6 Merencanakan pertemuan selanjutnya
Pertemuan 2	2. Tahap Pertengahan Tahap Kerja: melakukan simulasi zikir dan memberikan penugasan melakukan terapi zikir	2.1 Menjelaskan kegiatan selanjutnya 2.2 Mengidentifikasi dan penilaian masalah 2.3 Mengetahui pengertian, intensitas zikir 2.4 Melaksanakan terapi zikir teknik 1 a. Melakukan (simulasi) relaksasi dan siswa diminta melafalkan zikir ringan sesuai yang konseli

		mampu. b. Mengevaluasi terapi zikir teknik 1 2.5 Menghubungkan masalah dengan zikir 2.6 Memberikan Penugasan (Terapi Zikir teknik 2) Melakukan Zikir dengan proses relaksasi setelah shalat. (Lihat; Adab-adab pelaksanaan zikir Imam Hasan Al Banna pada Bab I) 2.7 Mengakhiri sesi dan merencanakan pertemuan selanjutnya.
Pertemuan 3	3. Tahap Akhir Konseling Evaluasi proses konseling dan terapi zikir	3.1 Membuka sesi konseling 3.2 Mengevaluasi masalah dan penugasan 3.3 Memfasilitasi perubahan konseling 3.4 Mengembangkan Alternatif dan solusi 3.5 Evaluasi 3.6 Mengakhiri Konseling

B. Tahapan Pelaksanaan Layanan Terapi Zikir

Dalam pelaksanaan konseling, peneliti berpacu pada tahapan yang peneliti susun, adapun pada proses pelaksanaan disesuaikan dengan kebutuhan dan waktu yang tersedia untuk melakukan konseling. Untuk memudahkan penyebutan, peneliti menuliskan siswa sebagai siswa. Berdasarkan tahap-tahap pelaksanaan konseling tehadap siswa kelas XII

di MAS Mathla'ul Anwar maka penulis melakukan pelaksanaan sebagai berikut:

1. Siswa "IN"

   a. Pertemuan 1 (Tahap Awal Konseling)

      Pertemuan ini dilaksanakan pada 9 Maret 2017 di Sekolah setelah penulis melakukan observasi dan memberikan konseling klasikal kami memutuskan untuk saling bertemu. Peneliti menjelaskan maksud pertemuan yang dilakukan adalah untuk mengetahui kecemasan yang dialami siswa dan jika memungkinkan peneliti bermaksud memberikan melakukan konseling, Setelah siswa mengerti maksud dan tujuan pertemuan, peneliti melnjutkan ke sesi perkenalan, kami saling berkenalan lebih dalam, siswa diminta berbagi kisah perjalanan hidupnya, peneliti juga menyediakan lembar isian biodata dan meminta siswa untuk mengisinya.

      Selanjutnya, peneliti meminta siswa untuk berbagi keresahan yang dialami siswa dalam menghadapi ujian nasional. Kemudian, setelah siswa menjelaskan masalahnya, kami bersama-sama mendefinisikan masalah yang dialami siswa dengan menuliskan permasalahannya dalam sebuah kertas. Peneliti menjelaskan dari permasalahan yang dialami siswa

sebaiknya melakukan konseling lebih lanjut, peneliti menanyakan kebersediaan siswa melakukan konseling, siswa IN pun bersedia melakukan konseling, pertemuan pertama berakhir dengan merencanakan pertemuan selanjutnya

b. Pertemuan 2 (Tahap Pertengahan/Kerja)

Pertemuan kedua dilaksanakan di kediaman IN pada 4 April 2017. Pada pertemuan ini diawali dengan peneliti menjelaskan kegiatan selanjutnya. Setelah itu peneliti mengajak siswa mengidentifikasi dan menggolongkan masalah, pada pertemuan ini siswa lebih banyak diam. Setelah menggolongkan masalah peneliti meminta siswa agar mengurutkan masalah kecemasannya dari yang terberat sampai yang teringan. Siswa IN mengurutkan maslah yang terberat adalah ketika IN berusaha untuk menghindar dari UN karena takut gagal mengerjakan sola-soalnya.

Setelah itu, peneliti memohon ijin menjelaskan pengertian dan intensitas zikir. Peneliti juga menjelaskan hubungan anatara zikir dengan penurunan tingkat kecemasan. Setelah IN paham maksud peneliti, kami melakukan simulasi terapi zikir teknik 1, siswa IN diminta melafalkan zikir ringan sesuai yang konseli mampu.

Pada pelaksanaan simulasi, peneliti menjelaskan adab-adab zikir terlebih dahulu. Kemudian kami memulai melakukan simulasi relaksasi terapi zikir, siswa IN diminta untuk duduk tenang dan melakukan tarik nafas perlahan lahan setelah rileks siswa diminta untuk menutupkan matanya dan diminta fokus, setelah itu siswa diminta mengucapkan zikir ringan dalam hatinya berulang. Pada saat siswa melafalkan zikir, peneliti meminta siswa untuk juga membayangkan kecemasan yang dialaminya yang dia tulis dan dianggap paling berat, peneliti meminta siswa agar memasrahkan masalahnya dan memohon kepada Allah SWT agar kecemasan-kecemasan itu berkurang sambil terus melafalkan zikir. Pada tahap simulasi ini kami melakukan sekitar 30 menit dengan beberapa kali pengulangan.

Setelah simulasi dianggap cukup, peneliti meminta siswa IN untuk mengevaluasi simulasi terapi zikir yang dilakukannya, siswa IN merasa tenang dan hatinya terasa lega. Dari pernyataan siswa IN, peneliti menjelaskan kembali tentang hubungan masalah kecemasan dengan zikir, siswa IN pun merasakan manfaat zikir. Setelah peneliti meyakinkan siswa IN, peneliti memberikan Penugasan (Terapi Zikir teknik 2) kepada IN untuk melakukan Zikir dengan proses relaksasi setelah shalat lima

waktu dengan waktu minimal 10 menit, siswa IN pun menyetujuinya.

Setelah pertemuan ini dirasa cukup, peneliti mengakhiri pertemuan konseling dan merencanakan pertemuan selanjutnya.

c. Pertemuan 3 (Tahap Akhir Konseling)

Pertemuan keetiga dilaksankan pada 8 April 2017. Peneliti membuka sesi konseling, menanyakan kabar IN. Setelah itu peneliti mengevaluasi penugasan yang telah dilakukan siswa selama beberapa hari. Siswa IN melaksanakan terapi zikir setiap selesai menunaikan shalat lima waktu.

IN merasakan perubahan selama terapi dan merasakan ketenangan setelah melakukan zikir. Beberapa perubahan yang dialami siswa IN setelah melaksakan konseling adalah siswa IN menjadi tenang dan siap megikuti ujian. Setelah mendengar pernyataan siswa IN, kami bersepakat mengakhiri konseling.

2. Siswa “LP”

a. Pertemuan 1 (Tahap Awal Konseling)

Pertemuan dengan siswa LP juga dilaksanakan pada 9 Maret 2017 di Sekolah setelah penulis melakukan observasi dan memberikan konseling klasikal. Pertemua pertama dengan LP

juga peneliti menjelaskan maksud pertemuan yang dilakukan adalah untuk mengetahui kecemasan yang dialami siswa dan jika memungkinkan peneliti bermaksud memberikan melakukan konseling, Setelah siswa mengerti maksud dan tujuan pertemuan, peneliti melanjutkan ke sesi perkenalan, kami saling berkenalan lebih dalam, siswa diminta berbagi kisah perjalanan hidupnya, peneliti juga menyediakan lembar isian biodata dan meminta siswa untuk mengisinya.

Pada pertemuan ini peneliti bertanya kepada siswa tentang kecemasan yang dialami siswa dalam menghadapi ujian nasional. Setelah siswa LP menjelaskan masalahnya, peneliti mengajak siswa LP mendefinisikan masalah yang dialami siswa dengan menuliskan permasalahannya dalam sebuah kertas. Kemudian peneliti menanyakan kebersediaan LP melakukan konseling, siswa pun bersedia melakukan konseling, pertemuan pertama berakhir dengan merencanakan pertemuan selanjutnya.

b. Pertemuan 2 (Tahap Pertengahan/Kerja)

Pertemuan kedua dilaksanakan di Asrama pada 3 April 2017. Peneliti menanyakan kabar LP dan memulai sesi selanjutnya, selanjutnya peneliti menjelaskan kegiatan

selanjutnya. Pada pertemuan ini peneliti mengajak siswa mengidentifikasi dan menggolongkan dengan mengurutkan masalah kecemasannya dari yang terberat sampai yang teringan. Siswa LP mengurutkan masalah yang terberat adalah susah tidur, pada pertemuan ini LP berperan aktif pada proses konseling dan banyak bertanya.

Setelah itu, peneliti menjelaskan pengertian dan intensitas zikir. Peneliti juga menjelaskan hubungan anatara zikir dengan penurunan tingkat kecemasan. Setelah LP paham maksud peneliti, kami melakukan simulasi terapi zikir teknik 1, siswa LP diminta melafalkan zikir ringan sesuai yang siswa mampu.

Pada pelaksanaan simulasi (lihat; simulasi yang peneliti berikan kepada IN), simulasi yang LP lakukan sekitar10 menit tanpa pengulanga, LP langsung memahami maksud sesi ini, hal ini memudahkan proses konseling.

Setelah itu, siswa LP untuk mengevaluasi simulasi terapi zikir yang dilakukannya, LP merasakan tenang seolah masalah yang menumpuk terasa ringan sekali. Peneliti bertanya kembali kepada LP adakah perubahan setelah melakukan simulasi, siswa LP merasakan perubahannya. Oleh karena itu, peneliti langsung ke tahap pemberian Penugasan (Terapi Zikir teknik 2) kepada LP

untuk melakukan Zikir dengan proses relaksasi setelah shalat lima waktu dengan waktu minimal 10 menit.

Setelah pertemuan ini dirasa cukup, peneliti mengakhiri pertemuan konseling dan merencanakan pertemuan selanjutnya.

c. Pertemuan 3 (Tahap Akhir Konseling)

Pertemuan ketiga dilaksanakan pada 8 April 2017. Peneliti membuka sesi konseling, menanyakan kabar LP. Setelah itu peneliti mengevaluasi penugasan yang telah dilakukan siswa selama beberapa hari. Siswa LP melaksanakan terapi zikir setiap selesai menunaikan shalat lima waktu dan saat sebelum tidur. LP merasakan perubahan selama terapi dan merasakan ketenangan setelah melakukan zikir. Beberapa perubahan yang dialami siswa LP setelah melaksakan konseling adalah siswa LP menjadi tenang dan rileks jika hendak tidur dengan berzikir terlebih dahulu, selain itu LP juga berpasrah kepada Allah terhadap pelaksanaan ujian nanti. Drai pernyataan LP, penelitipun mengakhiri sesi konseling dengan memberikan motivasi semangat melaksanakan UN.

3. Siswa “SA”

a. Pertemuan 1 (Tahap Awal Konseling)

Pertemuan dengan siswa SA juga dilaksanakan pada 9 Maret 2017 di Sekolah setelah penulis melakukan observasi dan memberikan konseling klasikal. Dalam pertemuan pertama dengan SA peneliti menjelaskan maksud pertemuan untuk mengetahui kecemasan yang dialami siswa. Setelah siswa mengerti maksud dan tujuan pertemuan, peneliti melanjutkan ke sesi perkenalan, kami saling berkenalan lebih dalam, siswa diminta berbagi kisah perjalanan hidupnya, peneliti juga menyediakan lembar isian biodata dan meminta siswa untuk mengisinya.

Pada pertemuan ini peneliti bertanya kepada siswa tentang kecemasan yang dialami siswa dalam menghadapi ujian nasional. Setelah siswa SA menjelaskan masalahnya, peneliti mendefinisikan masalah yang dialami siswa SA dengan menuliskan permasalahannya dalam sebuah kertas. Kemudian peneliti menanyakan kebersediaan SA melakukan konseling, siswa SA pun bersedia melakukan konseling, pertemuan pertama berakhir dengan merencanakan pertemuan selanjutnya.

b. Pertemuan 2 (Tahap Pertengahan/Kerja)

Pertemuan kedua dilaksanakan di Kantin pada 4 April 2017 menyesuaikan waktu dengan SA. Peneliti menjelaskan

kegiatan selanjutnya. Pada pertemuan ini peneliti bertanya kembali masalah kecemasan siswa dan penyebabnya, setelah itu peneliti mengajak siswa mengurutkan masalah kecemasannya dari yang terberat sampai yang teringan. Siswa SA mengurutkan masalah yang terberat adalah susah tidur, merasa pusing ketika hendak belajar.

Kemudian peneliti menjelaskan pengertian dan intensitas zikir. Peneliti juga menjelaskan hubungan antara zikir dengan penurunan tingkat kecemasan. Setelah itu, peneliti menanyakan apakah SA mengerti maksud peneliti, SA paham hubungan zikir dengan kecemasan. Selanjutnya peneliti mengajak SA melakukan simulasi terapi zikir teknik 1, siswa SA diminta melafalkan zikir ringan sesuai yang siswa mampu. Pada pelaksanaan simulasi (lihat; simulasi yang peneliti berikan kepada IN), simulasi yang SA lakukan sekitar10 menit tanpa pengulangan.

Setelah itu, siswa SA untuk mengevaluasi simulasi terapi zikir yang dilakukannya. Peneliti bertanya kembali kepada SA adakah perubahan setelah melakukan simulasi, siswa SA merasakan perubahannya, akan tetapi masih ada rasa kekhawatiran dalam hatinya. Peneliti menyarankan kepada SA agar fokus ketika melakukan relaksasi.

Selanjutnya, peneliti langsung ke tahap pemberian Penugasan (Terapi Zikir teknik 2) kepada SA untuk melakukan Zikir dengan proses relaksasi setelah shalat lima waktu dengan waktu minimal 10 menit. Setelah pertemuan ini dirasa cukup, peneliti mengakhiri pertemuan konseling dan merencanakan pertemuan selanjutnya.

c. Pertemuan 3 (Tahap Akhir Konseling)

Pertemuan ketiga dilaksanakan pada 8 April 2017. Peneliti membuka sesi konseling, menanyakan kabar SA. Setelah itu peneliti mengevaluasi penugasan yang telah dilakukan siswa selama beberapa hari. Siswa SA melaksanakan terapi zikir setiap selesai menunaikan shalat lima waktu. SA merasakan perubahan selama terapi dan merasakan ketenangan setelah melakukan zikir.

Beberapa perubahan yang dialami siswa SA setelah melaksakan konseling adalah siswa SA menjadi tenang, tidak begadang memainkan handphone jika hendak tidur. Dari pernyataan SA, maka berakhirlah sesi konseling, penelitipun mengakhiri sesi konseling dengan mengingatkan ketika pelaksanaan UN tiba teruslah berpasrah kepada Allah supaya mendapat ketentraman dalam melaksanakan UN.

4. Siswa “NPR”

a. Pertemuan 1 (Tahap Awal Konseling)

Pertemuan ini dilaksanakan pada 9 Maret 2017 di Sekolah setelah penulis melakukan observasi dan memberikan konseling klasikal. Setelah peneliti menjelaskan maksud pertemuan yang dilakukan, setelah siswa mengerti maksud dan tujuan pertemuan. Selanjutnya peneliti mengajak NPR ke sesi perkenalan, NPR tidak banyak bicara jika tidak peneliti tanya sehingga pertemuan pertama sangat berfokus pada peneliti, peneliti juga menyediakan lembar isian biodata dan meminta siswa untuk mengisinya.

Selanjutnya, peneliti meminta siswa menjelaskan kecemasan yang dialami siswa dalam menghadapi ujian nasional. Kemudian peneliti bersama siswa mendefinisikan masalah yang dialami siswa dengan menuliskan permasalahannya dalam sebuah kertas. Peneliti menjelaskan dari permasalahan yang dialami siswa sebaiknya melakukan konseling lebih lanjut, awalnya siswa terlihat bingung namun peneliti meyakinkan siswa bahwa konseling ini bertujuan demi kebaikan siswa, akhirnya siswa NPR pun bersedia. Setelah NPR menyetujui akhirnya kami merencanakan pertemuan selanjutnya dengan diakhirinya pertemuan pertama.

b. Pertemuan 2 (Tahap Pertengahan/Kerja)

Pertemuan kedua dilaksanakan sore hari di halaman sekolah pada pada 4 april 2017. Pertemuan diawali pembahasan masalah siswa menghadapi ujian nasional. Setelah itu, peneliti memberikan gambaran pengertian dan intensitas zikir, NPR menjadi pendengar yang baik. Selanjutnya, peneliti mengajak NPR untuk melaksanakan simulasi terapi zikir dan siswa diminta melafalkan zikir ringan sesuai yang konseli mampu.

Setelah melakukan simulasi beberapa menit, peneliti bertanya kepada NPR setelah melakukan simulasi terapi zikir teknik, NPR merasa nyaman dan tenang. Setelah itu, peneliti meyekinkan siswa, jika simulasi itu dilakukan secara terus menerus maka kecemasan yang dialami siswa NPR akan berkurang. Kemudian peneliti memberikan penugasan untuk melakukan terapi zikir setelah shalat lima waktu, dan jika masih belum merasa berkurang peneliti menyarankan agar zikir dilakukan juga sebelum belajar, NPR pun mengerti dan siap melaksanakan. Kamipun mengakhiri pertemuan dan merencanakan pertemuan selanjutnya untuk melakukan evaluasi.

b. Pertemuan 3 (Tahap Akhir Konseling)

Pada pertemuan ke 3, kami bertemu di asrama pada 8 April 2017. Setelah menanyakan kabar NPR, peneliti langsung ke

pokok permasalahan siswa, peneliti menanyakan seberapa banyak NPR melakukan zikir dan seberapa efektif bagi siswa. Siswa NPR melakukan setelah selesai shalat lima waktu, akan tetapi tidak semua shalat waktu hanya yang sering maghrib dengan subuh, dampaknya terhadap siswa adalah siswa merasa lebih yakin dan percaya dalam mengahadapi ujian nasional. Namun, siswa masih merasa takut dengan kemampuannya nanti ketika menghadapi ujian nasional, peneliti menyarankan kepada siswa agar siswa merubah pikiran negatifnya dengan positif. Setelah itu, peneliti menanyakan apakah konseling ini bermanfaat bagi siswa, siswa NPR merasakan perubahan setelah melakukan terapi zikir.

5. Siswa “FPY”

a. Pertemuan 1 (Tahap Awal Konseling)

Pertemuan ini dilaksanakan pada 9 Maret 2017 di Sekolah setelah penulis melakukan observasi dan memberikan konseling klasikal kami memutuskan untuk saling bertemu. Pada pertemuan pertama dengan FPY sama dengan pertemuan pertama dengan yang siswa yang lain, peneliti menjelaskan maksud tujuan pertemuan dan melakukan perkenalan.

Selanjutnya, peneliti meminta siswa untuk berbagi keresahan yang dialami siswa dalam menghadapi ujian nasional.

Kemudian, setelah siswa menjelaskan masalahnya, kami bersama-sama mendefinisikan masalah yang dialami siswa dengan menuliskan permasalahannya dalam sebuah kertas. Peneliti menjelaskan konseling kepada siswa, dan menjelaskan dari permasalahan yang dialami siswa sebaiknya melakukan konseling lebih lanjut, siswapun bersedia melakukan konseling, pertemuan pertama berakhir dengan merencanakan pertemuan selanjutnya.

b. Pertemuan 2 (Tahap Pertengahan/Kerja)

Pertemuan kedua dilaksanakan di Asrama pada 4 April 2017 malam hari. Pada pertemuan ini peneliti bertanya kembali masalah kecemasan FPY dan penyebabnya, setelah itu peneliti mengajak siswa mengurutkan masalah kecemasannya dari yang terberat sampai yang teringan. FPY menjelaskan masalahnya dia sering pusing ketika belajar dan memikirkan ujian nasional, dan gelisah ketika memikirkan nilai dan kelulusan, hal itu mengganggu FPY ketika belajar dan tidak fokus.

Setelah FPY menjelaskan masalahnya, peneliti bertanya bagaimana intensitas zikir yang dilakukan FPY, dia menyatakan berdo’a dan berzikir adalah menjadi rutinitas dia dalam meminta pertolongan kepada Allah swt. Karena FPY dirasa cukup paham

terkait zikir, peneliti langsung menjelaskan hubungan antara zikir dengan penurunan tingkat kecemasan. Selanjutnya peneliti mengajak SA melakukan simulasi terapi zikir, siswa SA diminta melafalkan zikir ringan sesuai yang siswa mampu. Pada pelaksanaan simulasi, FPY diminta membayangkan masalah kecemasannya ketika berzikir dan memohon kepada Allah untuk menghilangkan kecemasannya.

Setelah itu, siswa FPY untuk mengevaluasi simulasi terapi zikir yang dilakukannya. Peneliti bertanya kepada siswa adakah perubahan setelah melakukan simulasi, siswa FPY merasakan tenang dan hatinya terasa tentram, dia mengungkapkan ternyata ketika berzikir seperti itu lebih efektif.

Selanjutnya, peneliti langsung ke tahap pemberian Penugasan kepada FPY untuk melakukan zikir dengan proses relaksasi setelah shalat lima waktu atau ketika pikirannya sedang kacau dengan waktu minimal 10 menit. Setelah pertemuan ini dirasa cukup, peneliti mengakhiri pertemuan konseling dan merencanakan pertemuan selanjutnya.

c. Pertemuan 3 (Tahap Akhir Konseling)

Pertemuan ketiga dilaksanakan pada 8 April 2017 maalam di Asrama. Peneliti membuka sesi konseling dengan menanyakan

kabar FPY dan persiapannya menjelang UN. Setelah itu peneliti mengevaluasi penugasan yang diberikan kepada siswa, FPY melaksanakan terapi zikir setiap selesai menunaikan shalat lima waktu.

Perubahan yang dialami siswa FPY setelah melaksakan konseling terapi zikir adalah siswa FPY menjadi tenang, pikirannya lebih positif dan siap menghadapi soal-soal ujian nanti. Dengan adanya perubahan yang dirasakan oleh FPY maka berakhirlah sesi konseling, penelitipun mengakhiri sesi konseling dengan mengingatkan kepada FPY agar selalu berpikir positif jika kita sudah melakukan usaha yang maksimal tentu akan mendapatkan hasil yang maksimal pula.

6. Siswa “AA”

a. Pertemuan 1 (Tahap Awal Konseling)

Pertemuan ini dilaksanakan pada 8 Maret 2017 di Sekolah. Pada pertemuan pertama dengan AA peneliti menjelaskan maksud tujuan pertemuan dan melakukan perkenalan secara lebih terbuka, AA juga diminta melakukan pengisian biodata untuk data penelitian.

Selanjutnya, peneliti meminta AA untuk menjelaskan kecemasan yang dialami siswa dalam menghadapi ujian nasional.

AA menjelaskan secara detail masalahnya, dan yang paling menghambat dia dalah karena AA merasa sangat malas sekali hal itu diakibatkan karena banyaknya ujian yang AA hadapi sehingga membuat dia susah membagi waktu. Setelah peneliti bersama siswa mendefinisikan maslah yang AA hadapi, peneliti menjelaskan konseling kepada siswa, dan menjelaskan dari permasalahan yang dialami siswa sebaiknya melakukan konseling lebih lanjut, siswapun bersedia melakukan konseling, pertemuan pertama berakhir dengan merencanakan pertemuan selanjutnya.

b. Pertemuan 2 (Tahap Pertengahan/Kerja)

Pertemuan kedua dilaksanakan di Sekolah pada 4 April 2017. Pada pertemuan ini peneliti bertanya kembali masalah kecemasan AA dan penyebabnya, AA menjelaskan masalahnya adalah karena kurang bisa membagi waktu sehingga timbul rasa malas, hal itu menyebabkan AA sangat kurang melakukan persiapan menjelang UN.

Setelah AA menjelaskan masalahnya, peneliti bertanya bagaimana intensitas zikir yang dilakukan AA, dia melakukan zikir setelah sholat maghrib. Sebelum pelaksanaan simulasi, peneliti terlebih dahulu melakukan penguatan positif kepada siswa agar menghilangkan kemalasannya yang hanya merugikan

AA dan tidak akan membuahkan hasil apapun bagi dia. Setelah AA di rasa memiliki rasa tanggung jawab melaksanakan UN, peneliti langsung menjelaskan hubungan antara zikir dengan penurunan tingkat kecemasan. Selanjutnya peneliti mengajak AA melakukan simulasi terapi zikir, siswa AA diminta melafalkan zikir ringan sesuai yang siswa mampu. Pada pelaksanaan simulasi, AA diminta membayangkan masalah kecemasan terberat yang dialaminya ketika berzikir dan memohon kepada Allah untuk menghilangkan kecemasannya. Pada pelaksanaan simulasi dengan AA membutuhkan waktu yang lama supaya AA bisa rileks dan fokus.

Setelah itu, siswa AA diminta mengevaluasi simulasi terapi zikir yang dilakukannya. AA merasakan tenang dan sadar bahwa ujian semakin dekat dan merasa pusing ketika ingat hal itu. Peneliti menjelaskan hal itu wajar, karena AA merasa belum melakukan persiapan, peneliti menguatkan kembali kepada AA bahwa masih ada waktu untuk AA berusaha dengan baik, AA pun mengiyakan.

Selanjutnya, peneliti mengingatkan waktu pelaksanaan ujian sebentar lagi, dan AA harus berusaha semaksimal mungkin menghadapi ujian. Kemudian peneliti memberikan penugasan

kepada FPY untuk melakukan zikir dengan proses relaksasi setelah shalat lima waktu atau ketika pikirannya sedang kacau dengan waktu minimal 10 menit. AA bersedia dan menyatakan hal itu akan sangat berguna bagi dia. Setelah pertemuan ini dirasa cukup, peneliti mengakhiri pertemuan konseling dan merencanakan pertemuan selanjutnya.

c. Pertemuan 3 (Tahap Akhir Konseling)

Pertemuan ketiga dilaksanakan pada 7 April 2017 malam di Asrama. Peneliti membuka sesi konseling dengan menanyakan kabar AA dan persiapannya menjelang UN. Setelah AA menjelaskan bahwa dia mulai berusaha belajar di waktu yang sebentar, AA pun menceritakan pengalamannya melakukan zikir setelah sholat.

Perubahan yang dialami siswa AA setelah melaksakan konseling terapi zikir adalah siswa AA menjadi tenang, emosinya lebih positif dan menyadari kelemahannya dan berusaha untuk menghilangkan sifat sia-sia yang telah dia lakukan. Akan tetapi AA masih takut jika dia gagal mengerjakan soal-soal nanti, peneliti meyakinkan AA bahwa dia pasti bisa melewati ujian nasional dengan baik jika AA berpiir positif..

Dengan adanya perubahan yang dirasakan oleh AA yaitu memiliki rasa tanggung jawab maka berakhirlah sesi konseling. Penelitipun mengakhiri sesi konseling dengan menawarkan kepada AA jika masih ada hal-hal yang ingin dia ceritakan peneliti siap untuk mendengarkan, dan peneliti mengingatkan AA untuk berpikir positif ketika menghadapi ujian nasional.

7. Siswa “S”

a. Pertemuan 1 (Tahap Awal Konseling)

Pertemuan ini dilaksanakan pada 8 Maret 2017 di sekolah. Pada pertemuan pertama dengan S sama dengan pertemuan pertama dengan yang siswa yang lain, peneliti menjelaskan maksud tujuan pertemuan dan melakukan perkenalan.

Setelah melakukan perkenalan, peneliti meminta siswa untuk berbagi masalah yang dialami siswa dalam menghadapi ujian nasional. Siswa S menjelaskan masalahnya, dia menjelaskan masalah yang dialaminya adalah kurang percaya diri dengan kemampuannya, dan takut gagal dalam mengisi soal nanti. Selanjutnya peneliti mengajak siswa untuk mendefinisikan masalah yang dialami siswa dengan menuliskan permasalahannya dalam sebuah kertas.

Setelah peneliti dan siswa mendefinisikan maslah, peneliti menjelaskan konseling kepada siswa dan menjelaskan dari permasalahan yang dialami siswa sebaiknya melakukan konseling lebih lanjut, siswa S bersedia melakukan konseling, pertemuan pertama berakhir dengan merencanakan pertemuan selanjutnya.

b. Pertemuan 2 (Tahap Pertengahan/Kerja)

Pertemuan kedua dilaksanakan di Asrama pada 4 April 2017. Pada pertemuan ini peneliti bertanya kembali masalah kecemasan yang dialami S, dan mengurutkan masalah kecemasannya dari yang terberat sampai yang teringan.

Setelah siswa S menjelaskan masalahnya, peneliti bertanya bagaimana intensitas zikir yang dilakukan S, dia melakukan zikir hanya setelah sholat maghrib dan subuh. Peneliti berusaha menjelaskan hubungan antara zikir dengan penurunan tingkat kecemasan, dan menjelaskan zikir dapat dilakukan kapanpun yang S butuhkan yang terpenting adalah tujuannya mengingat kepada Allah dan memohon pertolongan hanya kepada Allah. Selanjutnya peneliti mengajak S melakukan simulasi terapi zikir, siswa S diminta melafalkan zikir ringan sesuai yang siswa mampu. Pada pelaksanaan simulasi, S diminta

membayangkan masalah kecemasannya ketika berzikir dan memohon kepada Allah untuk menghilangkan kecemasannya.

Setelah melakukan simulasi, S diminta untuk mengevaluasi simulasi terapi zikir yang dilakukannya. Siswa S mengatakan merasa hatinya lebih tenang. Setelah melakukan simulasi, peneliti memberikan penugasan kepada S untuk melakukan zikir dengan proses relaksasi seperti yang dilakukannya saat simulasi setelah shalat lima waktu atau ketika pikirannya sedang kacau dengan waktu minimal 10 menit, dan pertemuan selanjutnya S akan melakukan evaluasi terapi zikir tersebut. Setelah pertemuan ini dirasa cukup, peneliti mengakhiri pertemuan konseling dan merencanakan pertemuan selanjutnya.

c. Pertemuan 3 (Tahap Akhir Konseling)

Pertemuan ketiga dilaksanakan pada 8 April 2017 di Asrama. Peneliti membuka sesi konseling dengan menanyakan kabar S dan bagaimana persiapannya menjelang UN. S menyatakan sudah siap, hanya dia ingin meminta restu kedua orang tuanya sebelum pelaksanaan ujian nasional. Kemudian peneliti mengevaluasi penugasan yang diberikan kepada siswa, S melaksanakan terapi zikir setiap selesai menunaikan shalat lima waktu.

Perubahan yang dialami siswa S setelah melaksakan konseling terapi zikir adalah siswa S menjadi tenang dan lebih percaya diri terhadap kemmapuannya. Dengan adanya perubahan yang dirasakan oleh S maka berakhirlah sesi konseling, penelitipun mengakhiri sesi konseling dengan memberikan semangat kepada S agar selalu percaya diri terhadap kemapuannya.

8. Siswa “ES”

a. Pertemuan 1 (Tahap Awal Konseling)

Pertemuan ini dilaksanakan pada 8 Maret 2017 di Sekolah. Pada pertemuan pertama dengan ES sama dengan pertemuan pertama dengan yang siswa yang lain, peneliti menjelaskan maksud tujuan pertemuan dan melakukan perkenalan.

Selanjutnya, siswa ES diminta untuk menjelaskan kecemasan yang dialami siswa dalam menghadapi ujian nasional. Kemudian siswa ES menjelaskan masalahnya, kami bersama-sama mendefinisikan masalah yang dialami siswa dengan menuliskan permasalahannya dalam sebuah kertas. Setelah siswa ES menjelaskan masalahnya, peneliti menjelaskan konseling kepada siswa, dan menjelaskan dari permasalahan yang dialami

siswa sebaiknya melakukan konseling lebih lanjut, ES pun bersedia melakukan konseling, pertemuan pertama berakhir dengan merencanakan pertemuan selanjutnya.

b. Pertemuan 2 (Tahap Pertengahan/Kerja)

Pertemuan kedua dilaksanakan di sekolah pada 4 April 2017. Pada pertemuan ini peneliti menggambarkan kembali masalah kecemasan ES, setelah itu peneliti mengajak ES mengurutkan masalah kecemasannya dari yang terberat sampai yang teringan. ES menjelaskan masalahnya dia gelisah, pusing, takut gagal hal itu menyebabkan ES ingin menghindar dari pelaksanaan UN.

Setelah ES menjelaskan masalahnya, peneliti bertanya bagaimana intensitas zikir yang dilakukan ES, dia jarang sekali melakukan zikir jika dilakukan sendiri, biasanya melakukan zikir ketika shalat berjama'ah. Peneliti menjelaskan hubungan antara zikir dengan penurunan tingkat kecemasan, dan menjelaskan manfaat zikir bagi seseorang yang memiliki masalah. Peneliti mengajak ES melakukan simulasi terapi zikir, siswa ES diminta melafalkan zikir ringan sesuai yang siswa mampu. Pada pelaksanaan simulasi, ES diminta membayangkan masalah

kecemasannya ketika berzikir dan memohon kepada Allah untuk menghilangkan kecemasannya.

Setelah itu, siswa ES untuk mengevaluasi simulasi terapi zikir yang dilakukannya. Peneliti bertanya kepada siswa adakah perubahan setelah melakukan simulasi, siswa ES merasakan hatinya tenang dan mengungkapkan ternyata ketika berzikir seperti itu lebih terhadap emosinya yang sering berubah-ubah.

Selanjutnya, peneliti langsung ke tahap pemberian Penugasan kepada ES untuk melakukan zikir dengan proses relaksasi setelah shalat dengan waktu minimal 10 menit. Setelah pertemuan ini dirasa cukup, peneliti mengakhiri pertemuan konseling dan merencanakan pertemuan selanjutnya.

c. Pertemuan 3 (Tahap Akhir Konseling)

Pertemuan ketiga dilaksanakan pada 8 April 2017 di Asrama. Peneliti membuka sesi konseling dengan menanyakan kabar ES dan persiapannya menjelang UN. Kemudian peneliti mengevaluasi penugasan yang diberikan kepada siswa, ES melaksanakan terapi zikir setiap selesai menunaikan shalat lima waktu.

Perubahan yang dialami siswa ES setelah melaksanakan konseling terapi zikir adalah siswa ES menjadi tenang dan dapat

mengontrol emosinya dengan baik, selain itu ES merasa pikirannya lebih positif dan siap menghadapi ujian. Dengan adanya perubahan yang dirasakan oleh ES maka berakhirlah sesi konseling, penelitipun mengakhiri sesi konseling dengan mengingatkan kepada ES untuk siap dan berusaha melakukan yang terbaik menghadapi ujian nasional.

C. Evaluasi Hasil Layanan Terapi Zikir

1. Keberhasilan Layanan Terapi Zikir

Dalam proses konseling seorang konselor harus melakukan evaluasi terhadap hasil konseling yang dia laksanakan. Ukuran keberhasilan konseling yang dilihat pada kemajuan tingkah laku siswa ke arah yang lebih positif.

> Menurut Willis (2009) seperti yang dikutip oleh Namora Lumongga Lubis, langkah terakhir sebuah proses konseling akan di tandai pada beberapa hal:[3]
>
> a. Menurunnya tingkat kecemasan siswa
> b. Adanya perubahan perilaku siswa ke arah yang lebih positif, sehat dan dinamis.
> c. Adanya rencana hidup di masa mendatang dengan program yang jelas.
> d. Terjadinya perubahan sikap positif. hal ini di tandai dengan siswa sudah mampu berpikir realistis dan percaya diri.

Setelah melaksanakan konseling individual dengan menggunakan pendekatan terapi zikir terhadap 8 siswa yang

[3] Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling*, (Jakarta: Kencana, 2011), p.86

mengalami kecemasan menghadapi ujian nasional di MAS Mathla'ul Anwar Malingping. Proses konseling yang peneliti lakukan dapat dikatakan berhasil, karena 8 siswa yang melakukan konseling mengalami perubahan ke arah yang positif. Perubahan tersebut dapat dilihat melalui tabel di bawah ini.

Tabel 4.2

Perubahan Kecemasan Siswa Sebelum Konseling dan Sesudah Konseling

No	Nama Siswa	Jenis Kelamin	Sebelum Konseling	Setelah Konseling
1	IN	P	1. Jantung berdebar 2. Keluar keringat dingin 3. Gelisah dan pusing 4. Takut gagal mengerjakan soal 5. Gemetar, kurang percaya diri 6. Sibuk bermain 7. Ingin berteriak ketika pikiran jenuh 8. Ingin menghindar	1. Rasa berdebarnya berkurang 2. Mengendalikan emosi 3. Tidak gelisah 4. Siap menanggung resiko 5. Lebih percaya diri 6. Membagi waktu antara belajar dan bermain 7. Melakukan hal positif ketika pikiran jenuh 8. Lebih siap menghadapi ujian
2	LP	P	1. Jantung berdebar 2. Tidur tidak nyenyak 3. Minder terhadap teman yang lebih pintar	1. Perasaannya positif ketika berbicara ujian 2. Melafalkan zikir sebelum tidur

			4. Keluar keringat dingin 5. Gelisah dan pusing 6. Takut gagal mengerjakan soal	3. Yakin terhadap kemampuan sendiri 4. Masih berkeringat 5. Tidak memaksakan jika belajar menemukan soal yang sulit 6. Siap mengahadpi soal seberapapun sulitnya
3	SA	P	1. Tidur tidak nyenyak 2. Minder terhadap teman yang lebih pintar 3. Gelisah dan pusing 4. Takut gagal mengerjakan soal	1. Berusaha untuk tidak begadang dengan menjauhkan handphone 2. Berusaha belajar dengan baik 3. Berkurang rasa gelisah dan pusingnya saat melakukan relaksasi 4. Siap menghadapi ujian
4	NPR	P	1. Tidur tidak nyenyak 2. Teman lebih pintar 3. Pusing banyak hafalan 4. Takut gagal mengerjakan soal	1. Melafalkan zikir sebelum tidur 2. Fokus terhadap kemampuan sendiri 3. Mendahulukan yang penting 4. Siap mengahadapi ujian dengan yakin
5	FPY	P	1. Jantung berdebar 2. Tidur tidak nyenyak 3. Gelisah dan pusing	1. Berzikir ketika jantungnya berdebar dan berusaha menenangkan

			4. Takut gagal mengerjakan soal 5. Tidak bisa membagi waktu	diri 2. Memberikan tubuh untuk beristirahat 3. Berkurang rasa gelisah dan pusingnya 4. Yakin terhadap hasil belajar yang dilakukannya 5. Berusaha memanfaatkan waktu
6	AA	P	1. Jantung berdebar 2. Pusing karena banyak ujian 3. Takut gagal mengerjakan soal 4. Tidak bisa membagi waktu	1. Berkurangnya rasa khawatir siswa 2. Menjalani ujian dengan senang hati 3. Berani menanggung resiko 4. Dapat membagi waktu dengan baik
7	ES	P	1. Jantung berdebar 2. Takut gagal mengerjakan soal 3. Kurang percaya diri	1. Berzikir ketika jantungnya berdebar 2. Siap menghadapi ujian 3. Yakin terhadap kemampuan diri sendiri
8	S	P	1. Gelisah dan pusing 2. Takut gagal mengerjakan soal 3. Kurang percaya diri 4. Ingin berteriak ketika pikiran jenuh	1. Berzikir ketika dalam keadaan gelisah dan pusing 2. Berusaha belajar dan yakin dapat mengerjakan soal

				3. Yakin bahwa kemampuan diri sendiri lebih utama 4. Berpasrah kepada Allah

2. Faktor Pendukung Pelaksanaan Layanan Terapi Zikir

Pada pelaksanaan konseling yang dilakukan peneliti ada beberapa hal yang mendukung keberhasilan konseling, pendukung konseling tersebut adalah:

a. Faktor pendukung internal

Faktor pendukung internal merupakan faktor dari dalam diri siswa, meliputi:

1) Gejala kecemasan yang dialami siswa adalah kecemasan sedang, sehingga hal tersebut memudahkan sesi konseling dalam waktu yang relatif singkat;
2) Sebagian siswa sudah terbiasa melakukan zikir, hal tersebut mendukung jalannya terapi zikir, peneliti hanya menekankan manfaat zikir bagi siswa.

b. Faktor pendukung eksternal

Faktor pendukung eksternal ini merupakan faktor dari luar siswa, meliputi:

1) Sekolah berbasis pengajaran islami, sehingga peneliti tidak terlalu sulit menjelaskan definisi zikir dan pelaksanaannya.

2) Tempat konseling menyesuaikan keinginan konseling, sehingga memungkinkan sifat keterbukaan siswa ketika proses konseling.

3. Faktor Penghambat Pelaksanaan Layanan Terapi Zikir

Adapun faktor yang menghambat pelaksanaan terapi zikir pada siswa di MAS Mathla'ul Anwar Malingping adalah sebagai berikut:

a. Faktor penghambat internal

Faktor penghambat internal merupakan faktor dari dalam diri siswa, meliputi:

1) Siklus konseling yang sebentar karena padatnya jadwal siswa menjelang UN, kepadatan jadwal siswa sebelum melaksanakan ujian dan keterbatasan peneliti sehingga tidak bisa menyesuaikan waktu siswa, hal ini berdampak pada sedikitnya waktu sesi konseling;

b. Faktor penghambat eksternal

Faktor penghambat eksternal ini merupakan faktor dari luar siswa, meliputi:

1) Sekolah tidak memiliki dokumen konseling dan permasalahan siswa, sehingga dalam analisis data siswa

mengharuskan peneliti melakukan asesmen langsung terhadap siswa.

2) Peneliti tidak mendampingi siswa selama menjelang UN, sehingga peneliti tidak melihat secara langsung perubahan siswa selama konseling diluar sesi konseling.