BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada siswa yang mengalami kecemasan menjelang ujian nasional tentang Terapi Zikir di MAS Mathla'ul Anwar Malingping, dapat ditarik beberapa kesimpulan:

1. 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 jenuh, dan ingin menghindar dari ujian nasional.
2. 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; melakukan asesmen dan pendefinisian masalah, 2) Tahap pertengahan konseling (tahap kerja); melakukan simulasi zikir dan memberikan penugasan melakukan terapi zikir, 3) Tahap akhir konseling; evaluasi proses konseling terapi zikir dan mengakhiri sesi konseling.

3. Faktor pendukung pelaksanaan layanan terapi zikir terbagi dua faktor, yaitu: 1) Faktor pendukung internal yang meliputi; Gejala kecemasan yang dialami siswa adalah kecemasan sedang, sebagian siswa sudah terbiasa melakukan zikir. 2) Faktor pendukung eksternal: Sekolah berbasis pengajaran islami, Tempat konseling menyesuaikan keinginan. Faktor penghambat layanan terapi zikir juga disebabkan dua faktor, yaitu: 1) Faktor penghambat internal yang meliputi: Siklus konseling yang sebentar karena padatnya jadwal siswa menjelang UN .2) Faktor penghambat eksternal: Sekolah tidak memiliki dokumen konseling dan permasalahan siswa, peneliti tidak mendampingi siswa selama menjelang UN.

B. Saran-saran

Setelah peneliti melakukan penelitian, maka ada beberapa saran yang peneliti ajukan, antara lain:

1. Peneliti berharap bahwa akan ada penelitian yang lebih mendalam terkait terapi zikir pada kecemasan menghadapi ujian nasional lebih mendalam.
2. Sekolah dalam hal ini guru BK/Konselor dan orangtua memberikan apresiasi dan membantu kesulitan-kesulitan yang dialami siswa dalam menghadapi ujian nasional. Terapi zikir menjadi salah satu tindakan

yang tepat untuk menaggulangi gejala kecemasan siswa dalam menghadapi UN.

3. UIN SMH Banten sebagai kampus berbasis Islam selayaknya memberikan perhatian pada penelitian yang berfokus dalam bidang kajian keislaman dalam hal ini konseling yang menggunakan terapi atau pendekatan islami.