

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang masalah

Pondok pesantren berasal dari dua kata, pondok berasal dari kata Arab ‘funduk’ berarti hotel atau asrama, sedangkan kata pesantren berasal dari kata santri yang diberi awalan ‘pe’ dan akhiran ‘an’ yang berarti tempat tinggal para santri. Keduanya memiliki konotasi yang sama, yakni menunjukkan pada suatu kompleks untuk kediaman dan belajar santri. Jadi, pondok pesantren dapat diartikan sebagai asrama tempat tinggal para santri.¹

Pesantren tidak hanya berfungsi sebagai lembaga pendidikan tetapi juga berfungsi sebagai lembaga sosial dan penyiaran keagamaan. Sebagai lembaga pendidikan, pesantren menyelenggarakan pendidikan formal (Madrasah, sekolah umum, perguruan tinggi) dan nonformal. Sebagai lembaga sosial, pesantren menampung anak-anak dari segala lapisan masyarakat Muslim tanpa membedakan status sosial, menerima tamu dari masyarakat umum dengan motif yang berbeda. Sebagai penyiaran agama Islam, masjid pesantren berfungsi sebagai masjid

¹Abdullah Idi dan Safarina, *Etika Pendidikan Keluarga, Sekolah dan Masyarakat*, (Jakarta: Rajagrafindo, 2015), cet. ke-1, p.153.

umum, yakni sebagai tempat belajar agama dan ibadah bagi para jamaah.²

Pola kehidupan di pesantren sangat berbeda dengan pola kehidupan di luar pesantren seperti di lingkungan keluarga atau masyarakat. Bagi mereka yang sebelumnya tidak pernah merasakan dunia pesantren tentu akan merasa sulit untuk mengadaptasikan dirinya dengan lingkungan atau kondisi di pesantren. Kondisi pesantren tidaklah serupa dengan kondisi rumah yang pada umumnya senantiasa tercukupi segala kebutuhan oleh orang tua. Di pesantren santri dididik untuk mandiri, mengatur segala kebutuhannya sendiri; mulai dari kebutuhan sandang, pakaian, manajemen keuangan, hingga kebutuhan sehari-hari lainnya.

Santri adalah sebagai elemen penting dalam perkembangan sebuah pesantren. Santri berasal dari bahasa *Sanskerta*, yakni “*shastri*” yang memiliki akar kata yang sama dengan kata *sastra* yang berarti kitab suci, agama dan pengetahuan. Artinya, pesantren adalah bagi orang-orang yang pandai membaca dan menulis. Istilah santri

²Samsul Nizar, *Sejarah Pendidikan Islam Menelusuri Jejak Sejarah Pendidikan Era Rasulullah sampai Indonesia*, (Jakarta: Kencana, 2009), p.288.

dikatakan pula, yakni peserta didik yang biasanya tinggal di asrama atau pondok, kecuali santri yang rumahnya dekat dengan pesantren.³

Kecemasan merupakan pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan mengenai kekhawatiran atau ketegangan berupa perasaan cemas, tegang dan emosi yang dialami oleh seseorang. Kecemasan adalah keadaan tertentu, yang menghadapi situasi yang tidak pasti dan tidak menentu terhadap kemampuannya dalam menghadapi ujian. Hal tersebut berupa emosi yang kurang menyenangkan yang dialami oleh individu dan bukan kecemasan sebagai sifat yang melekat pada kepribadian.⁴

Kecemasan menghadapi ujiansangat menarik perhatian para guru, pelajar dan orang tua. Karena kecemasan yang muncul saat menghadapi ujian dapat berakibat buruk terhadap hasil belajar siswa, cara belajar, kepercayaan diri maupun konsep diri siswa. Kecemasan tersebut menurunkan akademik siswa dan menjadikan siswa panik yang berpengaruh terhadap rendahnya prestasi siswa.⁵

³Abdullah Idi, dan Safarina, *Etika Pendidikan Keluarga, Sekolah dan Masyarakat ...*, p.153.

⁴Nur Ghufron & Rini Risnawati, *Teori-teori Psikologi*, (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2011), cet. ke- 2, p.141.

⁵Rifa Hidayah, *Psikologi Pengasuhan Anak*, (Gajayana: UMP, 2009), cet. ke-1, pp.224-225.

Kesulitan belajar menunjukkan pada adanya kegagalan-kegagalan dalam pencapaian prestasi akademik. Penyebab utama kesulitan belajar (*learning disabilities*) dipengaruhi oleh dua faktor yaitu, internal dan eksternal. Faktor internal yaitu, kemungkinan adanya disfungsi *neurologis*, sedangkan faktor eksternalnya adalah berupa strategi pembelajaran yang keliru, pengelolaan kegiatan belajar yang tidak membangkitkan motivasi belajar anak, dan pemberian ulangan penguatan (*reinforcement*) yang tidak tepat.⁶

Siswa yang cemas selama menempuh ujian akan memperoleh nilai yang lebih buruk dibandingkan dengan siswa yang tenang dan santai dalam ujian. Dikutip oleh Nanang Martono dalam bukunya sosiologi pendidikan, menurut Foucault mengatakan bahwa; Ujian adalah sebuah mekanisme evaluasi dan perbandingan secara simultan yang terjalin di dalam sekolah melalui ritual kekuasaan yang terulang secara konstan.⁷ Peserta ujian hanya mendapatkan serangkaian tugas soal, dan mereka harus mengerjakannya. Ujian sebagai kegiatan pengukuran pencapaian kompetensi peserta didik yang dilakukan oleh

⁶Mulyono Abdurrahman, *Pendidikan Bagi Anak Berkesulitan Belajar*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2003), cet. ke-2, p.13.

⁷Nanang Martono, *Sosiologi Pendidikan*, (Jakarta: PT Rajagrafindo Persada, 2014), cet. ke-1, p.111.

satuan pendidikan untuk memperoleh pengakuan atas prestasi belajar dan merupakan salah satu persyaratan kelulusan dari satuan pendidikan.

Pendekatan *Client Center Counseling* menjadi salah satu solusi bagi penderita kecemasan. Pendekatan *Client Center Counseling* difokuskan pada tanggung jawab dan sanggupan klien untuk menemukan cara-cara menghadapi kenyataan secara lebih penuh. Klien, sebagai orang yang paling mengetahui dirinya sendiri, adalah orang yang harus menemukan tingkah laku yang lebih pantas bagi dirinya.⁸ Menurut pendekatan *Client Center Counseling* dalam bukunya Gerald Corey ini mengatakan bahwa psikoterapi hanyalah salah satu contoh dari hubungan pribadi yang konstruktif. Klien mengalami pertumbuhan psikoterapeutik di dalam dan melalui hubungannya dengan seseorang yang membantunya melakukan apa yang tidak bisa dilakukannya sendirian. Itu adalah hubungan dengan konselor yang selaras (menyeimbangkan tingkah laku dan ekspresi eksternal dengan prasaan-prasaan dan pemikiran-pemikiran internal), bersikap menerima dan empatik yang bertindak sebagai agen perubahan terapeutik bagi klien.⁹

⁸Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2013), cet. ke-7, p.92.

⁹Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling ...*, p.93.

Dari hasil observasi peneliti di pesantren, didapatkan santri Daarul-Falah khususnya kelas enam mengalami kesulitan dalam menghadapi ujian pondok. Ujian tersebut merupakan masalah yang sangat mengganggu pikiran para santri. Hal ini menjadi ketertarikan tersendiri bagi peneliti untuk mencari solusi bagaimana penerapan *Client Center Counseling* mengatasi kecemasan santri dalam menghadapi ujian pondok.

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti mengambil tema yang berjudul “Penerapan *Client Center Counseling* Untuk Mengatasi Kecemasan Santri Dalam Menghadapi Ujian Pondok” (Studi Kasus di Pondok Pesantren Daarul-Falah, Kampung Masigit, Desa Careng Udik Kopo, Kabupaten-Serang).

B. Rumusan masalah

Adapun perumusan masalah peneliti di atas adalah:

1. Apa bentuk dan faktor kecemasan santri kelas enam dalam menghadapi ujian pondok pesantren Daarul-Falah Kabupaten Serang?
2. Bagaimana teknik penerapan *Client Center Counseling* terhadap kecemasan santri dalam menghadapi ujian pondok pesantren Daarul-Falah Kabupaten Serang?

3. Bagaimana efektifitas penerapan *Client Center Counseling* terhadap kecemasan santri dalam menghadapi ujian pondok pesantren Daarul-Falah Kabupaten Serang?

C. Tujuan Penelitian

Dari rumusan masalah tersebut peneliti menggarisbesarkan tujuan penelitian ini antara lain:

1. Untuk menjelaskan bentuk dan faktor kecemasan santri kelas enam dalam menghadapi ujian Pondok Pesantren Daarul-Falah Kabupaten Serang.
2. Untuk menjelaskan teknik penerapan *Client Center Counseling* untuk mengatasi kecemasan santri dalam menghadapi ujian pondok di Pesantren Daarul-Falah Kabupaten Serang.
3. Untuk menjelaskan efektifitas penerapan *Client Center Counseling* terhadap kecemasan santri dalam menghadapi ujian pondok di Pesantren Daarul-Falah Kabupaten Serang.

D. Manfaat Penelitian

Setiap karya tentu saja harus memiliki manfaat, begitupun skripsi ini. Dalam hal ini peneliti membagi pemanfaatannya dengan dua aspek, diantaranya:

1. Secara teoritis

Penelitian ini memberikan informasi tambahan bagi penelitian-penelitian di masa yang akan datang serta memberikan gambaran utuh tentang kualitas dan kualifikasi konselor.

2. Secara praktis

Penelitian ini dapat menjadi masukan kepada para guru Bimbingan dan Konseling Islam, Kepala madrasah aliyah (MA), Santri Daarul-Falah, dan menambah pengetahuan terhadap calon konselor. Khususnya terkait dengan penerapan *Client Center Counseling* ini yang dapat membantu mengurangi perasaan cemas yang berlebihan.

E. Kajian Pustaka

Berdasarkan pengamatan dan penelusuran yang peneliti lakukan sejauh ini, ada beberapa karya ilmiah dalam bentuk skripsi maupun buku yang membahas tentang kecemasan siswa dalam menghadapi ujian pondok. Adapun karya ilmiah yang relevan memiliki tekanan yang berbeda.

Pertama, Tirtha Segoro dalam tesisnya yang berjudul “*Strategi Coping Santri dalam Menghadapi Standar Kelulusan di Pondok Pesantren*” di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta 2015. Dalam tesis ini mengemukakan bahwa santri memiliki kesulitan dalam menghadapi standar kelulusan, sulit untuk mengatur waktu dan skala prioritas belajar karena adanya kegiatan pondok yang begitu padat. Tujuan dari penelitiannya adalah untuk menangani stress dan kesulitan dalam beberapa keadaan serta untuk memecahkan masalah dalam menghadapi situasi problematis. Metode penelitiannya penulis menggunakan metode kualitatif fenomenologi, yaitu penelitian kualitatif yang berakar pada filosofi dan psikologi, dan berfokus pada konsep fenomena strategi *Coping*. Informan dalam penelitian ini adalah Santri Pondok Pesantren Assalam dan Pondok Pesantren A-Qur’an Al-Muayyad kelas XII SMA berusia 16-18 tahun.¹⁰

Adapun sisi perbedaan dari hasil penelitian sebelumnya, penulis hanya menceritakan kesulitan santri dalam menghadapi standar kelulusan, sulit untuk mengatur waktu dan skala prioritas belajar karena adanya kegiatan pondok yang begitu padat. Sedangkan penelitian ini, akan mendeskripsikan gejala-gejala kecemasan yang

¹⁰Tirtha Segoro, “Strategi Coping Santri Dalam Menghadapi Standar Kelulusan Di Pondok Pesantren” (*Tesis*, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta, 2015).

dideritabeberapa santri saat menghadapi ujian pondok dan menangani kecemasan tersebut dengan penerapan terapi *Client Center Counseling*.

Kedua, Regina Krisna Santi dalam skripsinya yang berjudul “*Efektivitas Terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) Menurunkan Tingkat Kecemasan Siswa Asrama SMA Stella Duce Yogyakarta Kelas X Hendak Menghadapi Ujian Akhir Semester Ganjil*” di Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta 2015. Dalam skripsinya penulis mengemukakan bahwa tujuan dari penelitiannya adalah untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam mempersiapkan ujian dan menurunkan kecemasan, metode yang dilakukan dalam penelitiannya penulis menggunakan metode Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)*. Adapun indikator keberhasilan dari penelitiannya yaitu, adanya keterbukaan pada diri klien untuk mengemukakan semua masalah yang sedang dihadapinya, siswi dapat berfikir positif dan percaya diri.¹¹

Perbedaan yang paling mendasar dari skripsi ini dan sebelumnya, terletak pada penggunaan terapi, peneliti sebelumnya menggunakan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)*.

¹¹Regina Krisna Santi, “Efektivitas Terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) Menurunkan Tingkat Kecemasan Siswa Asrama SMA Stella Duce Yogyakarta Kelas X Hendak Menghadapi Ujian Akhir Semester Ganjil” (*Skripsi*, Universitas Sanata Dharma Yogyakarta, Yogyakarta, 2015).

Sedangkan peneliti menggunakan terapi penerapan *Client Center Counseling*.

Ketiga, ditulis oleh Rita Rosita dalam skripsinya yang berjudul “*Kecemasan Mahasiswa Semester Akhir dalam Menghadapi Dunia Kerja*” di Fakultas Ushuluddin Dakwah dan Adab 2015. Dalam skripsinya penulis menjelaskan secara umum kecemasan merupakan suatu perasaan kacau atau tidak enak yang memperingatkan individu akan adanya suatu ancaman. Dari hasil analisis keseluruhan, penulis menyimpulkan bahwa tingkat kecemasan mahasiswa akhir dalam menghadapi dunia kerja menggapai 51% yang diolah dari data angket. Dalam penelitiannya penulis menggunakan indikator kecemasan menurut Greenberger dan Padesky.¹²

Adapun perbedaan skripsi ini, subjek yang digunakan yaitu mahasiswa semester akhir dalam menghadapi dunia kerja, penulis tersebutnya menganalisis tingkat kecemasan mahasiswa yang diolah dari data angket. Sedangkan dalam penelitian ini, akan meneliti kecemasan pada santri kelas enam, di analisis, kemudian memberikan penanganan fenomena kecemasan dengan terapi penerapan *Client Center Counseling*.

¹²Rita Rosita, “Kecemasan Mahasiswa Semester Akhir dalam Menghadapi Dunia Kerja” (*Skripsi*, IAIN, Serang, 2013).

F.Kerangka Teori

1. Kecemasan

a. Definisi Kecemasan

Kecemasan atau *anxiety* merupakan salah satu bentuk emosi individu yang berkenaan dengan adanya rasa terancam oleh sesuatu, biasanya dengan objek ancaman yang tidak begitu jelas. Kecemasan dengan intensitas yang wajar dapat dianggap memiliki nilai positif sebagai motivasi. Tetapi apabila intensitasnya sangat kuat dan bersifat negatif, justru malah akan menimbulkan kerugian dan dapat mengganggu keadaan fisik dan psikis individu yang bersangkutan. Kecemasan adalah suatu keadaan tegang yang memotivasi kita untuk berbuat sesuatu. Fungsinya adalah memperingatkan adanya ancaman bahaya.¹³

Kecemasan merupakan kekuatan pengganggu utama yang menghambat perkembangan hubungan interpersonal yang sehat. Menurut Sullivan dalam bukunya teori kepribadian bahwa kecemasan parah dapat menimbulkan pukulan yang sangat keras pada kepala. Kecemasan membuat manusia tidak mampu belajar, merusak ingatan, menyempitkan sudut pandang, dan

¹³Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi ...*, p.17.

bahkan dapat menyebabkan amnesia total.¹⁴ Beberapa tokoh psikologi mendefinisikan kecemasan menghadapi ujian sebagai perasaan khawatir, gelisah, dan ketakutan yang nampak pula pada gejala fisik, seperti sakit perut, susah istirahat, gangguan tidur, nafsu makan berkurang, iritabilitas dalam menghadapi ujian, dan berpengaruh terhadap gangguan konsentrasi, sehingga banyak membuat kesalahan dalam mengerjakan ujian.¹⁵

b. Bentuk gejala kecemasan

Bentuk gejala dari kecemasan menghadapi ujian adalah:

1. Kesulitan memahami perintah soal, kesalahan memahami soal, memiliki pengalaman buruk saat menghadapi ujian.
2. Menghabiskan terlalu banyak waktu untuk memahami soal dengan membacanya serta berulang-ulang dan tegang.
3. Memiliki perasaan panik.
4. Waktu terlalu cepat berlangsung belum dapat menyelesaikan semua soal yang ditanyakan.
5. Bermaksud untuk menghindar dari ujian, dengan cara keluar dari ruang ujian atau berpura-pura sakit.

¹⁴Jess Feist dan Gregory J. Feist, *Teori Kepribadian Theories of personality*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2011), buku 1, cet. ke-2, p.260.

¹⁵Rifa Hidayah, *Psikologi Pengasuh Anak ...*, p.229.

6. Secara fisik nampak saat sedang belajar untuk mempersiapkan ujian, sedang menunggu waktu ujian, maupun selama ujian berlangsung.
7. Gejala-gejala psikis di antaranya: lupa tentang apa yang telah dipelajari dan kesulitan berkonsentrasi.
8. Gangguan pada fungsi fisik, seperti: pusing kepala, sesak nafas, dan tegang.
9. Merasa khawatir gagal dalam ujian.
10. Merasakan lelah sebab terlalu banyak kekhawatiran sehingga memengaruhi ujian yang akan datang.

Kecemasan memiliki tiga reaksi yaitu: (a) reaksi fisik meliputi: pusing kepala, otot tegang, mual, mulut kering, atau gangguan pernapasan. (b) reaksi tingkah laku, diantaranya seseorang yang cemas menghadapi ujian mempunyai ketidakmampuan untuk bertindak, kesulitan dalam membuat keputusan, mengekspresikan kemampuan, atau kesulitan menghadapi situasi ujian, membaca dan memahami ujian, strategi mengerjakan ujian, memberikan kata kunci dan mengkonsepnya, dan kesulitan dalam mengerjakan ujian serta sulit mengingat jawaban dalam ujian tersebut. (c) reaksi psikis,

meliputi: perhatian dan perasaan, serta meragukan kemampuan diri sendiri.¹⁶

Jadi gejala-gejala kecemasan menjelang ulangan atau ujian adalah suasana hati yang menunjukkantidaktenangan psikis, pikiran yang tidak menentu, motivasi untuk mencapai sesuatu,reaksi-reaksi biologis yang tidak terkendali.

c. Faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan

Penyebab adanya kecemasan terdapat dua faktor yaitu:

1. Pengalaman masa lalu

Pengalaman ini merupakan hal yang tidak menyenangkan pada masa lalu mengenai peristiwa yang dapat terulang lagi pada masa mendatang, apabila individu tersebut menghadapi situasi atau kejadian yang sama dan juga tidak menyenangkan, misalnya pernah gagal dalam ujian, hal tersebut merupakan pengalaman umum yang menimbulkan kecemasan siswa dalam menghadapi ujian.

2. Pikiran yang tidak rasional

Para psikolog memperdepatkan bahwa kecemasan terjadi bukan karena suatu kejadian, melainkan kepercayaan atau keyakinan tentang kejadian itulah yang menjadi penyebab kecemasan.

¹⁶Rifa Hidayah, *Psikologi Pengasuhan Anak ...*, pp.230-231.

Secara umum faktor-faktor yang menyebabkan timbulnya kecemasan adalah faktor internal dan faktor eksternal, faktor internal meliputi tingkat religiusitas yang rendah, rasa pesimis, takut gagal, pengalaman negatif masa lalu, dan pikiran yang tidak rasional. Sementara faktor eksternal seperti kurangnya dukungan sosial.¹⁷

2. Penerapan *Client Center Counseling*

a. Teori “*Client Center Counseling*” Carl Rogers

Pendekatan *Client Center Counseling* dikembangkan oleh Dr. Carl Rogers pada tahun 1940-an. Pendekatan *Client Center Counseling* berasumsi bahwa manusia yang mencari bantuan psikologis diperlakukan sebagai konseli yang bertanggung jawab yang memiliki kekuatan untuk mengarahkan dirinya sendiri. Dalam konseling ini konselor percaya bahwa konseli memiliki kapasitas untuk mengatur, bertanggung jawab, mengatasi perasaan, pikiran dan tingkah lakunya serta konselor percaya bahwa konseli memiliki potensi untuk berubah dan berkembang ke arah yang lebih baik lagi.¹⁸

1. Peran dan fungsi konselor pada *Client Center Counseling*

¹⁷Nur Ghufroon & Rini Risnawati, *Teori-Teori Psikologi ...*, pp.145-147.

¹⁸Gantina Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling* (Jakarta: PT Indeks, 2011), pp.261-263.

Peran dan fungsi konselor dalam *Client Center Counseling* lebih menekankan aspek sikap dari pada teknik konseling, sikap konseling inilah yang memfasilitasi perubahan pada diri klien. Konselor menjadikan dirinya sebagai instrumen perubahan. Konselor bertindak sebagai fasilitator dan mengutamakan kesabaran dalam proses konselingnya.¹⁹

Ada beberapa karakteristik kualitas kepribadian konselor yang terkait dengan keefektifan konseling yaitu, pengetahuan mengenai diri sendiri (*self-knowledge*), kompetensi (*competence*), kesehatan psikologis yang baik, dapat dipercaya (*trustworthiness*), kejujuran (*honest*), kekuatan atau daya (*strength*), kehangatan (*warmth*), pendengar yang aktif (*actif responsiveness*), kesabaran, kepekaan (*sensitivity*).²⁰

2. Kelebihan dan kekurangan teknik *Client Center Counseling*

Kelebihan *Client Center Counseling* memiliki sifat aman, menitik beratkan mendengarkan aktif, memberi respek kepada klien, mendorong klien untuk menemukan cara-cara pemecahan masalahnya sendiri. Jadi terapi *Client Center Counseling* jauh lebih

¹⁹Namora Lumangga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling dalam Teori dan Praktik*, (Jakarta: Kencana, 2011), pp.156-157.

²⁰Muhammad Surya, *Psikologi Konseling*, (Bandung: CV Pusat Bani Quraisy 2003), pp.58-66.

aman dibanding dengan model-model terapi lain yang menempatkan terapis pada posisi direktif.²¹

Sedangkan kekurangan atau kelemahan teknik *Client Center Counseling* terletak pada cara sejumlah konselor menyalahafsirkan atau menyederhanakan sikap-sikap sentral dari posisi *Client Center Counseling*. Tidak semua konselor bisa mempraktekkan terapi *Client Center Counseling* sebab banyak konselor yang tidak mempercayai filsafat yang melandasinya. Selain itu, kekurangan dari pendekatan *Client Center Counseling* karena adanya jalan yang menyebabkan sejumlah konselor menjadi terlalu terpusat pada konseli sehingga mereka sendiri kehilangan rasa sebagai pribadi yang unik.

b. Teknik-Teknik *Client Center Counseling*

Menurut Carl Rogers, dalam proses penerapan teknik *Client Center Counseling* memperhatikan hal-hal sebagai berikut:

1. Melayani (*Attending*) yaitu upaya yang dilakukan konselor dalam memberikan perhatian secara total kepada client, hal ini ditampilkan melalui sikap tubuh dan ekspresi wajah.

²¹Gerald Corey, *Teori dan Praktik ...*, p.110.

2. Mendengar aktif (Active listening) yaitu memperhatikan perkataan konseli atau kalimat yang diucapkan, intonasi dan bahasa tubuh konseli.
3. Bertanya (Questioning) yaitu teknik yang bertujuan untuk menggali informasi yang lebih dalam dari konseli dan menggunakan jenis pertanyaan terbuka.
4. Analisa konseli yaitu pengumpulan data, fakta dan informasi tentang diri konseli.
5. Sintesa yaitu merangkum dan menyusun data untuk memperoleh gambaran pada diri santri.
6. Diagnosa yaitu perumusan kesimpulan sementara tentang hakekat atau sebab yang dihadapi.
7. Treatment yaitu proses konseling (telah dijelaskan pada poin sebelumnya).
8. Berempati yaitu upaya konselor untuk dapat merasakan dan menempatkan dirinya di posisi konseli.
9. Memberikan dukungan (Supporting) adalah upaya memberikan penguatan kepada konseli, terutama ketika mereka berhasil membuka informasi-informasi personal. Konselor memberikan dukungan dengan memberikan perhatian penuh kepada konseli

tersebut dengan cara mendengarkan aktif terhadap apa yang konseli katakan, mendekati diri secara psikologis, dan merespon dengan penuh dukungan.

10. Mengakhiri (Terminating) yaitu keterampilan konselor untuk menentukan waktu dan cara mengakhiri kegiatan konseling.

11. Tindak lanjut/Follow up yaitu mengevaluasi hasil konseling yang telah dilakukan dan mengupayakan pengambilan langkah selanjutnya.

Dalam proses konseling, konselor memberi kebebasan yang luas pada konseli untuk membuat keputusan, pendekatan ini menekankan pada hal yang merupakan prinsip; konselor harus dapat menahan diri dalam memberi pengaruh kepada konseli, konselor memberi arahan kepada konseli dalam proses pengambilan keputusan lewat konseling, konselor memberi kebebasan kepada konseli dalam mengekspresikan diri untuk menentukan cara menangani masalahnya sendiri.²²

c. Tujuan *Client Center Counseling*

Tujuan dasar terapi *Client Center Counseling* adalah menciptakan iklim yang kondusif bagi usaha membantu konseli

²²Gantina Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling ...*, p.265.

untuk menjadi seorang pribadi yang berfungsi penuh.²³Supaya mencapai tujuan terapi tersebut, melalui terapi *Client Center Counseling* ini diharapkan konseli yang membangun kepura-puraan dapat mencapai tujuan terapi seperti: keterbukaan pada pengalaman, kepercayaan terhadap diri sendiri, menghilangkan sikap dan perilaku yang kaku dan sikap lebih matang dan teraktualisasi.²⁴

G. Metodologi Penelitian

1. Waktu dan Tempat Penelitian

Tempat yang dipilih untuk melakukan penelitian ini di Pondok Pesantren Daarul Falah, Kampung Masigit, Desa Carenang Udik Kopo, Kabupaten Serang-Banten. Waktu penelitian tersebut dimulai dari bulan Januari 2017.

Tempat ini dipilih menjadi lokasi penelitian karena di pondok pesantren tersebut terjadi fenomena kecemasan terhadap para santri kelas enam pada saat menghadapi ujian pondok.

2. Jenis penelitian

Jenis penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah penelitian lapangan (*field research*) dengan pendekatan kualitatif

²³Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi* ..., p.94.

²⁴Namora Lumangga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling* ..., p.157.

yaitu penelitian yang tidak menggunakan perhitungan.²⁵Tujuan penelitian kualitatif adalah untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian misalnya perilaku, persepsi, motivasi, tindakan, dan sebagainya. Secara holistik dan dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode yang alamiah.²⁶

Jadi penelitian kualitatif merupakan penelitian tentang riset yang bersifat deskriptif dan cenderung menggunakan analisis. Bertujuan untuk memahami suatu fenomena dalam konteks sosial secara alamiah dengan mengedepankan proses interaksi komunikasi yang mendalam antara peneliti dengan fenomena yang diteliti.

Peneliti menggunakan penelitian kualitatif karena permasalahan yang akan dibahas tentang kecemasan terhadap suatu fenomena dengan mendeskripsikan secara jelas dan terperinci serta memperoleh data dari fokus penelitian. Penelitian kualitatif ini digunakan untuk mengumpulkan data tentang penanganan

²⁵Tohirin, *Metode penelitian Kualitatif Dalam Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, (Jakarta: PT Rajagrafindo Persada, 2012), cet. ke-2, p.1.

²⁶J Lexy Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2013), p.6.

kecemasan santri dalam menghadapi Ujian Pondok Pesantren dengan melakukan penerapan *Client Center Counseling*.

2. Data dan Sumber Data

Dalam penelitian ini data-data yang diperoleh dari dua sumber yaitu:

a). Data primer

Data primer adalah data yang diperoleh secara langsung dari sumber asli (tidak melalui perantara). Data primer dapat berupa opini subjek (orang) secara individu maupun kelompok, hasil observasi terhadap suatu benda (fisik), kejadian atau kegiatan, dan hasil pengujian.²⁷ Data primer dalam penelitian adalah data-data lapangan tentang kecemasan santri di Pondok Pesantren Daarul-Falah.

b). Data sekunder

Data sekunder merupakan sumber data penelitian yang diperoleh peneliti secara tidak langsung melalui media perantara (diperoleh dan dicatat oleh pihak lain). Data sekunder umumnya berupa bukti, catatan, atau laporan historis yang telah tersusun dalam arsip (data dokumenter) yang dipublikasikan maupun tidak

²⁷Etta Mamang Sangadji dan Sopiah, *Metodologi Penelitian Pendekatan Praktis dalam Penelitian*, (Yogyakarta: C.V Andi Offset, 2010), p.171.

dipublikasikan.²⁸Data sekunder dalam penelitian menggunakan buku, skripsi, dan tesis.

3. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data merupakan langkah yang sangat penting dalam melakukan penelitian.²⁹ Metode pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Observasi (pengamatan)

Secara umum observasi berarti pengamatan atau penglihatan. Sedangkan secara khusus, dalam dunia penelitian, observasi adalah mengamati dan mendengar dalam rangka memahami, mencari jawab, mencari bukti terhadap fenomena sosial keagamaan (perilaku, kejadian-kejadian, keadaan, benda, dan simbol-simbol tertentu),selama beberapa waktu dengan mencatat, merekam, memotret fenomena tersebut guna penemuan data analisis.³⁰

Dalam pelaksanaan observasi peneliti menggunakan jenis observasi partisipasi yaitu mengamati secara langsung di sebuah lembaga pendidikan Islam Pondok Pesantren Daarul-Falah Kabupaten

²⁸Etta Mamang Sangadji dan Sopiah, *Metodologi Penelitian Pendekatan Praktis ...*, p.44.

²⁹Mahi M. Hikmat, *Metode Penelitian Dalam Perspektif Ilmu Komunikasi dan Sastra*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2011), cet. ke-1, p.71.

³⁰Imam Suprayogo dan Tobroni, *Metodologi Penelitian Sosial-Agama*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2003), cet. ke-2, p.167.

Serang. Adapun Instrumen dalam kegiatan observasi ini dilakukan dengan menggunakan sebuah daftar yang memuat nama observer dan jenis gejala yang diamati (*check list*), mencatat gejala menurut tingkat-tingkatnya (*rating scale*), melakukan catatan yang dibuat oleh peneliti mengenai kelakuan-kelakuan luar biasa yang ditampilkan oleh responden (*anecdotal record*), dan menggunakan alat mekanik untuk memotret peristiwa-peristiwa tertentu yang ditampilkan oleh responden (*mechanical device*). Observasi ini dilakukan untuk memperoleh informasi tentang kecemasan santri kelas enam dalam menghadapi Ujian Pondok Pesantren Daarul-Falah di Kampung Masigit, Desa Careng Udik, Kabupaten Serang-Banten.

a. Wawancara (*interview*)

Wawancara atau *interview* adalah sumber proses keterangan untuk tujuan penelitian dengan cara tanya jawab sambil bertatap muka antara pewawancara dengan responden atau orang yang diwawancarai.³¹ Wawancara pada umumnya terdiri dari tiga bentuk yaitu:

1). Wawancara terstruktur

³¹Burhan Bugin, *Metodologi Penelitian Kuantitatif*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2005), cet. ke-1, p.136.

Wawancara terstruktur lebih sering digunakan dalam penelitian kualitatif dan kuantitatif. Beberapa ciri dari wawancara terstruktur meliputi daftar pertanyaan dan kategori jawaban telah disiapkan. Kecepatan wawancara terkendali, tidak ada fleksibilitas, mengikuti pedoman, dan tujuan wawancara biasanya untuk mendapatkan penjelasan tentang suatu fenomena.

2). Wawancara semi terstruktur

Wawancara semi terstruktur lebih tepat dilakukan penelitian kualitatif dari pada penelitian lainnya. Ciri-ciri dari wawancara semi terstruktur adalah pertanyaan terbuka namun ada batasan tema dan alur pembicaraan, kecepatan wawancara dapat diprediksi, fleksibel tapi terkontrol, ada pedoman wawancara yang dijadikan patokan dalam alur, urutan dan penggunaan kata, dan tujuan wawancara adalah untuk memahami suatu fenomena.

3). Wawancara tidak struktur

Wawancara tidak struktur memiliki ciri-ciri pertanyaan sangat terbuka, kecepatan wawancara sangat sulit diprediksi, sangat fleksibel, pedoman wawancara sangat

longgar urutan pertanyaan, penggunaan kata, alur pembicaraan, dan tujuan wawancara adalah untuk memahami suatu fenomena.³² Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan wawancara semi terstruktur. Wawancara semi terstruktur digunakan untuk mendapatkan data tentang kecemasan santri dalam menghadapi ujian pondok, dengan mewawancarai santri kelas enam sebanyak 6 responden, ustadz / ustadzah dan pengurus pondok.

b. Dokumentasi

Pengertian tentang metode dokumentasi telah dijelaskan oleh Suharsimi Arikunto dalam bukunya prosedur penelitian yaitu yang mencari data mengenai benda-benda tertulis seperti buku-buku, majalah, dokumen, peraturan-peraturan, notulen rapat, catatan harian dan sebagainya.³³

Selain menggunakan wawancara dan observasi peneliti juga menggunakan teknik dokumentasi. Dokumentasi merupakan suatu cara pengumpulan data yang diperoleh dari dokumen-dokumen yang ada atau catatan-catatan yang tersimpan. Adapun data yang

³²Haris Herdiansyah, *Wawancara, Observasi, dan Fokus Groups Sebagai Instrumen Penggalan Data Kualitatif*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2015), cet. ke-2, pp.63-71.

³³Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2013), cet. ke-15, p.201.

dapat peneliti kumpulkan melalui teknik dokumentasi ini yaitu berupa data tentang Profil Pondok Pesantren Daarul-Falah, data kompetensi kelulusan, bentuk kecemasan santri, jumlah santri kelas enam, program pendidikan dan sebagainya.

4. Teknik Analisis Data

Untuk menganalisa data yang telah diperoleh melalui observasi, *interview*, dan dokumentasi maka peneliti menggunakan teknik analisis deskriptif kualitatif, yaitu teknik yang dilakukan dengan terlebih dahulu mengumpulkan data, kemudian diklasifikasikan, di analisa, selanjutnya diinterpretasikan sehingga dapat memberikan pemecahan terhadap permasalahan.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan model analisis Miles dan Huberman yang terdiri dari reduksi data, penyajian data, penarikan kesimpulan dan verifikasi. Adapun langkah-langkah analisis data yang terdiri dari tiga macam tersebut yaitu:

a. Reduksi data

Reduksi data adalah diartikan sebagai proses pemilihan, pemusatan, perhatian pada penyederhanaan pengabstrakan dan transformasi data yang muncul dari catatan-catatan lapangan. Dalam tahapan ini reduksi data yang berupa kata-kata,

fenomena, foto, sikap, dan perilaku keseharian yang diperoleh dari hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi kemudian di analisis dengan cara menggolongkan, mengarahkan, membuang data yang tidak diperlukan dan menyusun data dalam suatu cara dimana kesimpulan akhir dapat digambarkan dan diverifikasi.

Maka dalam penelitian ini, peneliti mengambil subjek penelitian yang difokuskan yaitu terhadap santri kelas enam yang mengalami kecemasan ketika menghadapi ujian pondok. Peneliti mengambil 6 subjek dari 138 sebagai responden atau narasumber untuk memenuhi kebutuhan penulisan skripsi pada saat penelitian ketika di lapangan, sehingga memperoleh gambaran yang sesuai dengan tujuan penelitian.

b. Penyajian Data

Penyajian yang dimaksud adalah dengan menyederhanakan informasi ke dalam kesatuan bentuk yang disederhanakan sehingga mudah untuk dipahami. Jadi data yang sudah direduksi dan diklasifikasikan berdasarkan kelompok masalah yang diteliti, sehingga memungkinkan adanya penarikan kesimpulan atau verifikasi.

Pada tahap penyajian data, peneliti menggunakan sebuah bentuk wawancara semi terstruktur terhadap beberapa pihak yang terkait dengan penelitian ini, kemudian dikelompokkan berdasarkan pokok permasalahannya sehingga peneliti dapat mengambil kesimpulan pembentukan kecemasan santri dalam menghadapi ujian pondok pesantren daarul-falah di Kampung Masigit Desa Carenang Udik Kopo Kabupaten-Serang.

c. Penarikan Kesimpulan

Setelah data-data terkumpul yang diperoleh dari data wawancara, observasi, dan dokumentasi maka peneliti akan menarik kesimpulan sesuai dengan masalah dan tujuan dari penelitian, sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain.³⁴

H. Sistematika Pembahasan

Untuk mempermudah hasil penelitian yang baik, maka perlu pembahasan pembahasan dalam penulisan skripsi dengan disusun menjadi lima bab yaitu :

Bab Pertama, pendahuluan yang memaparkan latar belakang masalah, perumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian,

³⁴Emzir, *Metodologi Penelitian Kualitatif Analisis Data*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2016), cet. ke-5, pp.129-135.

studi pustaka, kerangka teori, metodologi penelitian, sistematika pembahasan.

Bab Kedua, membahas mengenai kondisi objektif pondok pesantren Daarul-Falah yang berupa profil, misi, visi dan tujuan, simbolis pondok pesantren, program pendidikan, kompetensi lulusan, beserta layanan BK di pondok pesantren Daarul-Falah

Bab ketiga, membahas tentang profil santri, bentuk kecemasan santri serta faktor yang mempengaruhi kecemasan terhadap santri kelas enam dalam menghadapi ujian pondok pesantren.

Bab keempat, penerapan *Client Center Counseling* untuk mengatasi kecemasan santri dalam menghadapi ujian pondok, melalui langkah-langkah *Client Center Counseling*, dan dampak *Client Center Counseling* setelah proses penerapan *Client Center Counseling* dilakukan.

Bab kelima, yaitu penutup yang menjelaskan tentang kesimpulan hasil penelitian dan saran.

BAB II

GAMBARAN UMUM TEMPAT PENELITIAN

A. Profil Pondok Pesantren Dārul-Falah

Lembaga pendidikan Islam Pondok Pesantren Dārul-Falah berada di negara kesatuan Republik Indonesia, pada salah satu provinsi yaitu Provinsi Banten, bertempat di Kp. Masigit, Ds. Careng Udik, Kec. Kopo Serang Banten. Lokasi Pesantren ini berada di antara perbatasan Serang-Tangerang yang jarak antara lokasi Pesantren ke kota Serang dan Tangerang \pm 30 KM. lokasi yang ditempati adalah tanah wakaf dari K.H. Muhammad Sana (alm) yang merupakan salah satu penggagas, pendiri dan yang memprakarsai Pondok Pesantren ini berdiri.

Secara geografis, lembaga pendidikan Islam Pondok Pesantren modern Dārul-Falah ini berada di wilayah Serang berbatasan dengan Tangerang sebelah Barat berbatasan dengan Kp. Pasir Buah, Desa Careng, Kecamatan Kopo, Kabupaten Serang Banten, sebelah Timur berbatasan dengan Kp. Muhara, Desa Jayanti, Kecamatan Cisoka, Kabupaten Tangerang Banten, sebelah selatan berbatasan dengan Kp. Lame Agung, Desa Careng, Kecamatan Kopo, Kabupaten Serang-Banten.

Lembaga Pendidikan Islam Pondok Pesantren Dārul-Falah Serang Banten didirikan pada tanggal 22 Mei 1986 oleh K.H. Muhammad Sana (alm) bersama putranya Drs. K.H. Ahmad Khudlori. Berdirinya lembaga Pendidikan Islam Pondok Pesantren Dāul-Falah dilatar belakangi oleh: (1) sebagai kelanjutan MI Nurul Falah yang dirintis sejak tahun 1948 oleh K.H. Muhammad Sana (alm), (2) untuk menampung lulusan madrasah tersebut yang tidak dapat meneruskan pendidikan yang lebih tinggi di luar desa carenang, (3) kebutuhan masyarakat akan pendidikan, karena masyarakat carenang dan sekitarnya adalah masyarakat yang notabene tidak mampu (IDT) sehingga tidak bisa melanjutkan kejenjang yang lebih tinggi sekalipun ada itu jaraknya + 10 sampai 15 KM dan membutuhkan biaya yang mahal. Sehingga dalam hal pendidikan rata-rata hanya menamatkan MI/SD.

Pada tahun 1986, sekembalinya putri-putri K.H. Muhammad Sana (alm) dari Pondok Pesantren Dārur Rahman, dibangun sebuah lembaga pendidikan Islam Pondok Pesantren yang bernama “Dārul

Falah”³⁵ tempatnya pada tanggal 25 Mei 1986 M, di kampung Masigit, Desa Carenang Kecamatan Kopo Kabupaten Serang.³⁶

B. Visi, Misi dan Tujuan

a. Visi

- 1) Membentuk santri yang mengetahui agama, menghayati dan mengamalkannya karena dengan agama memungkinkan seseorang untuk hidup bermoral dan berbudi pekerti luhur.
- 2) Berkemampuan di bidang bahasa: Indonesia, Arab dan Inggris, karena dengan bahasa memungkinkan seseorang menggali ilmu pengetahuan seluas-luasnya.
- 3) Apresiatif terhadap sains ilmu pengetahuan dan teknologi terus berkembang, bukan hanya sekedar menjadi penonton yang terkesima dan terkagum-kagum akan kemajuan zaman tapi mampu menjadi subjek, pelaku sejarah sesuai dengan era hidupnya.
- 4) Berjiwa sosial, sehingga setinggi apapun prestasi alumni PPDF di tengah masyarakat, tetap memiliki arti penting bagi masyarakat, nusa, bangsa, dan agama dan bukan menjadi

35

¹Ahmad Muhaemin DF1977, “Pondok Pesantren Daarul-Falah”, *Blogger* (Jumat, 04 September 2009).

manusia yang apatis terhadap lingkungan sekitar atau bahkan cenderung individualistis dan egois.

b. Misi

- 1) Terpeliharanya ajaran Islam berdasarkan ahli al-Sunnah wal jama'ah dengan tetap menghargai, mempelajari dan mengelaborasi kitab-kitab kuning (*kutub al-turots*) sebagai khazanah Islamiah, warisan ulama dan ilmuan Islam tempo dulu yang perlu mendapat apresiasi dan leteratur-literatur kontemporer dan modern.
- 2) Terbinanya budaya kesalihan individu dan sosial, kepakaran dalam ilmu pengetahuan (*intellectual ascetism*) di kalangan santri.
- 3) Pengembangan budaya hidup berprestasi dan produktif di kalangan santri dan masyarakat.

c. Tujuan

Tujuan didirikannya Pondok Pesantren Dārul-Falah adalah untuk membentuk dan mencetak manusia yang berguna bagi nusa bangsa dan agama serta memiliki kehidupan bermartabat di sisi Allah maupun manusia.³⁷

C. Simbol

Pondok Pesantren Modern Dārul-Falah memiliki logo atau simbol makna yang sangat luas. Adapun logo yang menggambarkan karakter suatu lembaga tersebut antara lain:



1. Empat Sayap simbol dari empat Madzhab
2. Al-Qur'an sebagai dasar atau pedoman hidup
3. Kubah, simbol masjid sebagai sarana ibadah / pengabdian kepada Allah
4. Pena dan buku, simbol pembelajaran
5. Bintang, simbol yang Maha Tinggi dan Maha Esa (Allah SWT).

³⁷Suara Daarul-Falah, "Mengenang Seperempat Abad Pondok Pesantren Daarul-Falah", *Republika*, (Mei 2010), pp.10-11.

6. Warna Hijau, Warna Islam (simbol keislaman)
7. Warna Kuning, simbol kajian kitab klasik (kitab kuning)
8. Lingkaran, simbol menuntut ilmu yang tiada henti tapi tahapan-tahapan.
9. Ada setelah lingkaran di atas kalimat serang, simbol berkedudukan di Serang.³⁸

Pendidikan Pondok Modern Dārul-Falah menekankan pada pembentukan pribadi yang seperti di bawah ini:

- Motto Pondok

1. Berakhlak mulia
2. Berbadan sehat
3. Berfikiran jernih
4. Berwawasan luas

- Panca Jiwa Pondok

1. Jiwa keikhlasan
2. Jiwa kesederhanaan
3. Jiwa berdikari
4. Jiwa kebebasan
5. Jiwa ukhuwah Islamiyah.

³⁸Suara Daarul-Falah, “Mengenang Seperempat Abad Pondok Pesantren Daarul-Falah”, *Republika* (Mei 2010), pp.10-11.

D. Pogram Pendidikan

➤ Program intrakulikuler

Kegiatan intrakulikuler adalah kegiatan yang dilakukan oleh sekolah yang sudah teratur, jelas dan terjadwal dengan sistematis yang merupakan program utama dalam proses mendidik siswa

➤ Program Ekstrakulikuler

Kegiatan ekstrakulikuler adalah kegiatan yang diarahkan untuk memperluas pengetahuan siswa/siswi dengan memperlihatkan minat dan bakat. Pelaksanaan kegiatan ekstrakulikuler pondok pesantren dārul-falah ditangani oleh guru atau petugas lain yang telah ditunjuk.

Adapun program ini merupakan pengembangan pelaksanaan kurikulum perpaduan Pesantren salafi dengan pendidikan Nasional.

Adapun jenis kegiatannya adalah sebagai berikut :

- Belajar bersama
- Pidato 3 bahasa
- *Sorogan 'amil dan jurumiah*
- Pengajian rutin mingguan untuk masyarakat setempat
- Olah raga
- Pendidikan seni baca al-qur'an (Qori dan kaligrafi)
- Merawis dan qosidah

- Pengajian kitab kuning
- *Muhadatsah*
- Kursus kumputer
- Pencak silat
- *Marching band*

Kegiatan Santri Pondok Pesantren Daarul-Falah

1. Kegiatan harian

Tabel 1.

Kegiatan santri Pondok Pesantren Daarul-Falah

NO	WAKTU	KEGIATAN
1	04:00 WIB.	Bangun pagi, mandi dan persiapan sholat subuh
2	04:45 – 05:00	Pelaksanaan sholat subuh berjama'ah
3	05:00 – 06:00	Mengikuti <i>idhofah</i> (pengajian kitab kuning)
4	06:00 – 07:20	Sarapan pagi dan persiapan masuk sekolah
5	07:20 – 12.20	Kegiatan belajar di Madrasah Tsanawiah dan Aliyah
6	12:20 – 13:00	Pelaksanaan sholat dzuhur berjama'ah

7	13:00 – 15:30	makan siang dan Istirahat
8	15:45 – 16:00	Pelaksanaan Sholat Ashar berjama'ah
9	16:00 – 17:00	<i>Idhofah</i> (Pengajian kitab kuning)
10	17:00 – 18:00	Mandi dan melaksanakan sholat magrib
11	19:30 – 20:00	Mengaji mandiri atau dibimbing santri yang lebih tua, dilanjutkan dengan sholat isya, Makan malam
12	20:00 – 21:00	Kegiatan <i>Idofah</i>
13	23:00 WIB.	Kegiatan belajar malam
14	23:00 – 04:00	Istirahat dan tidur.

2. Kegiatan Mingguan

- Pidato 3 bahasa (Muhadoroh)
- Pendidikan Seni Baca Al-qur'an
- Qosidah dan Merawis
- Kursus Komputer
- Pencak Silat
- Marching Band

3. Kegiatan Bulanan

- Pengajian kitab kuning untuk Alumni DF

4. Kegiatan tahunan

- Baksos
- Khutbatul Arshy (Pekan Perkenalan Santri untuk kelas I MTs dan I Eksperimen)
- Khutbatul Wada (Pekan Perpisahan Santri untuk kelas enam)
- Perlombaan pidato 3 bahasa
- Pentas Seni Santri dan PASKIBRA
- Latihan dasar kepemimpinan santri (LDKS)
- Ujian Nasional (untuk Mts dan aliyah).

Tabel.2.

Mata Pelajaran di Pesantren Daarul-Falah³⁹

NO	KELAS	MATA PELAJARAN KEPONDOKAN
1	1	القرانالكريم
2		علمالتجويد
3		التفسير
4		الحديث
5		فقه
6		اتوحيد
7		التاريخالإسلام
8		اتعبير الشفهي
9		التمرينباللغةالعربية
10		المطالعة
11		النصوصالأدبية

³⁹Dikutip dari Pedoman Kurikulum PonPes Daarul-Falah, tahun Pelajaran 2017/ 2018.

12		الإملاء
13		الخط العربي
14		المحادثة العربية
15		روح المعهد
1		القران الكريم
2		علم التجويد
3		الحديث
4		فقه
5		اتوحيد
6		التاريخ الإسلام
7		اتعبير الشفهي
8	2	التعبير التحريري
9		التمرين اللغة العربية
10		المطالعة
11		النصوص الأدبية
12		النحو والتطبيق
13		الصرف والتطبيق
14		الترجمة
15		الإملاء
16		الخط العربي
17		المحادثة العربية
18		روح المعهد
1		القران الكريم
2		علم التجويد

3		التفسير
4		الديانة
5		اتعبير الشفهي
6		التاريخ بالإسلام
7		الحديث
8		فقه
9		أصول الفقه
10		التعبير
11		المطالعة
12	3	النصوص
13		الأدبية
14		النحو والتطبيق
15		العربية
16		التمرين واللغة
17		التحريرى
18		روح المعهد
1		القران الكريم
2		اتعبير الشفهي
3		التاريخ بالإسلام
4		أصول الفقه
5		فقه
6		الحديث
7		التفسير
8		علم التجويد
9		التعبير التحريرى

10	4	المطالعة
11		النصوص الأدبية
12		التربيتو التعليم
13		الصرف
14		النحو والتطبيق
15		الخط العربي
16		الإملاء
17		البلاغة
18		التمرين اللغة العربية
19		روح المعهد
1		القران الكريم
2		علم التجويد
3		التفسير
4		الحديث
5		مصطلح الحديث
6		فقه
7		التعبير التحريري
8		التمرين اللغة
9		النصوص الأدبية
10		المطالعة
11		العربية
12		أصول الفقه
13		الديانة
14		اتعبير الشفهي
15		التاريخ الإسلام

16		النصوص الأدبية
17		الصرف
18		البلاغة
29		المحادثة العربية
20		التربية والتعليم
21		المنطق
22		النحو والتطبيق
23		روح المعهد
1		القران الكريم
2		علم التجويد
3		التفسير
4		لحديث
5		مصطلح الحديث
6		فقه
7		أصول الفقه
8		علم الفرائض
9		التاريخ الإسلام
10		اتعبير الشفهي
11		التعبير التحريري
12		ايات الاحكام
13		تاريخ التشريح
14		الديانة
15	6	المطالعة
16		البلاغة
17		المنطق

18	الإملاء
29	الخط العربي
20	تاريخ الأدب واللغة
21	الصرف والتطبيق
22	النحو والتطبيق
23	النصوص الأدبية
24	روح المعهد

Tabel.3.

NO	MATA PELAJARAN	
	UJIAN MADRASAH	UJIAN NASIONAL
1	Pendidikan Agama Islam	Bahasa Indonesia
	a. Al-qur'an-Hadis	Bahasa Inggris
	b. Akidah-Akhlak	Matematika
	c. Fikih	Ekonomi
	d. Sejarah Kebudayaan Islam	Sosiologi
2	Pendidikan Kewarganegaraan	Geografi
	Bahasa Indonesia	
	Bahasa Arab	

	Matematika	
	Sejarah	
	Geografi	
	Ekonomi	
	Sosiologi	
	Seni Budaya	
	Pendidikan Jasmani, Olah raga, dan Kesehatan	
	Teknologi Informasi dan Komunikasi	

➤ Evaluasi Pembelajaran

Di Pondok Pesantren Dārul-Falah mengadakan 2 bentuk evaluasi atau ujian yaitu Ujian Lisan (*oral examination/imtihan syafahi*) dan ujian tulis (*writing examination/imtihan tahriri*) yang diadakan berurutan.

Tahap pertama adalah ujian lisan ; ujian ini berlangsung sepekan dari hari senin-sabtu. Adapaun materi yang akan diujikan pada Ujian Lisan adalah:

1. Ujian berbahasa Inggris
2. Ujian berbahasa Arab
3. Ujian Ibadah Amaliah (IBAM) untuk santri non asrama
4. Ujian praktek mengajar “*Amaliah Tadzris*” untuk kelas duabelas

Ujian Lisan untuk santri (asrama) kelas dua belas dibagi menjadi dua tahap yaitu tiga hari untuk ujian lisan Bahasa Arab dan tiga hari untuk ujian Bahasa Inggris, berbeda dengan tahun sebelumnya yang pembagian ditentukan oleh absen, tahun ini Ujian Lisan diacak setiap harinya berharap setiap santri selalu siap untuk menghadapi ujian kapan saja.

Sedangkan untuk ujian lisan santri non asrama (pulang pergi) dibagi menjadi tiga tahap yaitu dua hari untuk ujian lisan Bahasa Arab, dua hari untuk ujian Bahasa Inggris dan dua hari untuk ujian Ibadah Amaliah (IBKM) Adapun materi yang diujikan dalam Ujian Lisan Bahasa Arab adalah semua materi yang bersangkutan dengan arab seperti Bahasa Arab, Mufrodat, Shoraf, Muthala'ah, Mahfudzat dll. Untuk ujian Bahasa Inggris adalah English, Translate, Conversations, Vocabularies, Grammar dll. Sedangkan untuk ujian lisan ibadah amaliah untuk santri non asrama sesuai dengan buku ibadah amaliah dan tambahan dari setiap wali kelas masing-masing.

Adapun untuk ujian praktek mengajar "*Amaliah Tadzris*" digunakan bagi kelas akhir yang sedang mentahap kelulusan yang diadakan dalam satu hari setelah ujian lisan dan ujian tulis berakhir. Praktek mengajar ditempatkan di Pondok Pesantren Dārul-Falah tempat

di mana santri belajar, pembagian kelas atau mata pelajaran yang akan dijadikan bahan praktek mengajar santri sesuai dengan ditentukan guru pembimbing masing-masing.

Tujuan diadakannya ujian lisan adalah untuk meningkatkan kemampuan santri dalam berkomunikasi menggunakan Bahasa Arab dan Bahasa Inggris, di mana bahasa resmi Pondok Pesantren Dārul-Falah adalah kedua bahasa tersebut. Selain itu ujian lisan juga diperuntukan untuk membentuk jiwa mandiri dan percaya diri karena yang dilontarkan penguji berbeda untuk tiap santri, penguji pun diwajibkan memiliki persiapan catatan yang sudah diseleksi oleh guru senior atau *master teacher* masing-masing. Santri pun dididik mentalnya, dicecar berbagai macam pertanyaan materi, didebat dan dibolak-balik, maka sungguh kesiapan santri sangat dituntut agar dapat menjawab dengan baik.

Ada beberapa syarat yang harus dipenuhi oleh para santri untuk bisa mengikuti ujian lisan ataupun ujian tulis yaitu santri harus menyelesaikan kewajibannya seperti telah menyelesaikan hafalan/pemahaman materi yang akan diuji pada saat ujian dan pelunasan keuangan.

Pihak Panji (panitia ujian) Pondok Pesantren dārul-falah selalu mengkondisikan belajar santri seefektif mungkin dengan diadakan belajar bersama di masjid, pada waktu bak'da isya', ashar dan subuh dan dipantau langsung oleh beberapa dewan guru secara terjadwal agar santri dārul-falah mendapatkan hasil yang maksimal.

E. Kompetensi Lulusan

Pelaksanaan Ujian Pondok yang dijalankan di kelas akhir aliyah Pondok Pesantren Dārul-Falah bertujuan mencetak alumni yang memiliki kompetensi sebagai berikut:

1. Menanamkan keimanan dan ketakwaan kepada Allah SWT yang berakhlak mulia dengan pembiasaan tradisi Pesantren yang qur'ani.
2. Mampu mengembangkan kemampuan faktual, konseptual, dan prosedural dalam ilmu pengetahuan, teknologi, seni, dan budaya dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban.
3. Mampu menjadi ahli ilmu agama Islam, dan muslimah yang memiliki kemampuan pikir dan tindak yang efektif serta kreatif
4. Mampu mengaplikasikan pembelajaran yang didapat di pondok untuk kehidupan yang Islami di masyarakat.

F.Layanan Bimbingan dan Konseling

Layanan bimbingan dan konseling di Pondok Pesantren Dārul-Falah, terdapat layanan bimbingan dan konseling seperti salah satu organisasi yang memerlukan adanya bimbingan konseling untuk santrinya. Pondok Pesantren Dārul-Falah di Kampung Masjid, menggunakan sebuah bimbingan dan konseling yang islami untuk memecahkan problematika santrinya. Ketika dalam sekolah guru BK merupakan seorang pembimbing atau konselor, sedangkan dalam pesantren Dārul-Falah seluruh bidang ditanggung jawabkan kepada pimpinan pondok yang dibantu dengan pengasuh pondok serta para pengurus santri sebagai organisasi santri Dārul-Falah, yang dikenal sebagai "IP4DF". Penguruslah yang merancang, mengatur, serta mengontrol semua kegiatan yang berkaitan dengan santri, diantaranya merancang penjadwalan kebersihan, jadwal kesenian dan sebagainya, hingga santri dapat menjadi seorang yang tangguh dan bisa bersaing di masa depannya. Bagitupun dengan bimbingan konselingsnya, pengurus memberikan bimbingan dan konseling kepada santri yang bermasalah, dan mengkomunikasikannya kepada Pembina. Jika permasalahan santri sudah melewati batas maka diserahkan kepada Pimpinan Pondok yaitu Kiyai, sehingga terciptalah integrasi management yang baik.

Layanan bimbingan konseling untuk santri kelas enam dilakukan satu tahun sekali, oleh Pemimpin Pondok (Kiyai), melalui Pembina dengan teknik pertemuan para santri khususnya kelas enam dalam satu ruang yang besar. Santri tersebut diberikan lembaran kertas dan diwajibkan untuk mengisinya tentang perasaan/keadaan yang dialami santri ketika menghadapi ujian pondok serta tujuan santri apa yang akan dilakukan setelah lulus dari pesantren.⁴⁰

BAB III

BENTUK DAN FAKTOR KECEMASAN SANTRI DALAM MENGHADAPI UJIAN PONDOK

A. Profil Santri

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang dilakukan, terdapat beberapa santri kelas enam putri yang mengalami kecemasan

⁴⁰MT, Sebagai Pengasuh Pondok, diwawancarai oleh Siti Maemunah dalam catatan pribadi, di PonPes Daarul-Falah pada Rabu 9 Agustus 2017, pukul 09:00 WIB.

dalam menghadapi ujian pondok. Di antara nama-nama yang mengalami kecemasan dalam menghadapi ujian pondok di antaranya berinisial SAB, PS, PW, SM, DA, dan DT.

1. Responden SAB

SAB adalah seorang santri kelas enam di Pondok Pesantren Dārul-Falah Carenang Udik Kopo Kabupaten Serang. SAB anak dari pasangan ibu M dan bapak U yang tinggal di Kampung Bauan Desa Cikande. Ibu M bekerja sebagai pedagang keripik singkong dan bapak bekerja sebagai tukang bangunan. SAB lahir pada tanggal 5 April 1998, anak pertama dari 4 bersaudara.

SAB merupakan alumni sekolah SMPN 1 Jayanti yang kemudian melanjutkan studinya ke pesantren yaitu Pondok Pesantren Dārul-falah Carenang Udik Kopo Kabupaten Serang. SAB pertama kali masuk pesantren menduduki kelas eksperimen, perasaan yang dialami SAB pada saat menduduki kelas eksperimen, ia merasakan kesedihan yang mendalam, sering kali menangis karena berpisah dengan kedua orang tua. Seperti dikatakannya bahwa berada di pesantren apapun semua dilakukan serba sendiri, namun semenjak satu tahun tinggal di pesantren SAB sudah mulai berpikir dewasa dan memiliki banyak kawan. Ia memiliki perasaan yang berbeda setelah

mengingat masa lalunya ketika menduduki kelas eksperimen yang dirinya masih manja dan kanak-kanak.

SAB santri kelas enam ini merupakan seorang santri yang jutek dan manja, setelah satu tahun tinggal di pesantren semua sikapnya menjadi berubah. SAB menjadi baik, rajin, sopan, dan dewasa. Kadang orang disekelilingnya merasakan keanehan terhadap perubahan signifikan yang dialami oleh SAB, ada pula sebagian teman-teman yang kurang menyukai SAB, namun SAB tetap selalu menunjukkan yang terbaik dan optimis. Waktu pun terus berlalu SAB tidak menyangka bahwa dirinya sudah menduduki kelas enam bahkan tinggal menghitung hari pelaksanaan ujian pondok dan kelulusan akan segera terlewati, SAB merasa senang namun ada satu hal yang membuatnya gelisah dan cemas, yaitu materi ujian pondok. SAB merasa kesulitan dengan materi ujian yang diberikan pondok karena tidak dapat dipahami olehnya, hingga membuatnya memiliki perilaku *anxiety disorder* menyebabkan SAB tidak dapat menghadapi ujian tersebut.⁴¹

2. Responden PS

⁴¹SAB, “Santri Yang Mengalami Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Pondok Pesantren”, diwawancarai oleh Siti Maemunah dalam catatan pribadi, di PonPes Daarul-Falah, 2 Januari 2017, Pukul 10:24 WIB.

PS adalah santri Pondok Pesantren Dārul-Falah kelas enam yang terlahir dari pasangan ibu M dan ayah J, pekerjaan ibu sebagai ibu rumah tangga dan ayah sebagai pedagang ayam bakar. PS lahir pada tanggal 17 juli 1999 dan merupakan anak ke dua dari tiga bersaudara.

Pertama kali PS masuk pesantren, PS merasa males karena pesantren bukan pilihan utama tempat keinginannya untuk melanjutkan sekolah. Ia sangat mengharapkan sekolah di luar pesantren yang bebas tidak mengekang, berbeda dengan yang ia rasakan di pondok ini, seperti hafalan, *idofah*, *muhadzoroh* dan sebagainya. PS merasa terpaksa berada di pesantren apalagi dengan diadakannya ujian pondok yang membuatnya merasa pusing, males dan tidak semangat untuk belajar. Menurutnya untuk mengurangi perasaan cemas PS selalu membuat alasan palsu, seperti sakit perut agar menghindari masuk kelas dan tidak mengikuti ujian pondok. Bahkan PS pun sampai berani untuk kabur dari pondok.

PS menceritakan tentang dirinya ketika kabur dari pesantren, awalnya PS meminta izin kepada ibu mimin (salah seorang sesepuh pondok), bahwa ia beralasan ingin menjahit rok sekolahnya yang sobek namun kenyataannya roknya tidak ada masalah apapun ia meminta izin

namun tidak menunjukkan rok yang ia maksud (disembunyikan), hal itu dilakukan karena ibu mimin adalah seorang yang sangat tidak tegaan terhadap santri wajahnya yang melas.⁴²

3. Responden PW

PW adalah seorang santri kelas enam di Pondok Pesantren Daarul-Falah Kampung Masigit Desa Carenang Kopo Kabupaten Serang-Banten. PW lahir pada 10 Agustus 1999 merupakan anak ketiga dari empat bersaudara yang terlahir dari pasangan suami istri yang bernama Tdan AS. PW tinggal di Kampung Pasir MajaKresek Kabupaten Tangerang. Pekerjaan ibu PW adalah sebagai ibu rumah tangga dan ayahnya bekerja sebagai tukang bakso.

PW ketika menghadapi ujian pondok selalu merasa pusing dan cemas. Selain PW khawatir dengan soal-soal ujian, penyebab perasaan cemas dan pusingnya juga adalah karena persoalan ekonomi keluarga. PW merasakan kebingungan apa yang PW akan lakukan, melihat kondisi ekonomi keluarga yang tidak memadai, namun PW selalu menginginkan bertahan di pondok hingga lulus. Disisi lain, biaya pondok di kelas enam semakin banyak yang harus dibayarkan. PW

⁴²PS, "Santri Yang Mengalami Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Pondok Pesantren", diwawancarai oleh Siti Maemunah dalam catatan pribadi, di PonPes Daarul-Falah, 6 Januari 2017, Pukul 10:24 WIB.

selalu merasa cemas dan malu bila terjadi terusir dari pondok karena tidak bisa melunasi biaya pondok yang mahal itu.⁴³

Menurut temannya bernama U mengatakan, PW adalah seorang yang banyak bicara, lucu, baik, dan jujur. PW suka buat semua orang tertawa dengan kelucuannya, teman-teman merasa terhibur bila didekat PW. PW menunjukkan sikapnya selalu percaya diri kepada semua orang, salah satu sikapnya yang paling kagum adalah ketika PW tidak pernah marah, murah senyum, baik hati dan tidak sombong. PW juga tidak pernah memiliki sifatsensitif. PW sangat baik kepada siapapun, tanpa mengenal status.⁴⁴

4. Berinisial SM

SM merupakan anak tunggal yang lahir pada 3 Agustus 1999 dari pasangan ayah L dan ibu M, pekerjaan ayah L sebagai HRD di sebuah pabrik kawasan modern Cikande dan ibu M seorang guru PNS. SM beserta kedua orang tuanya tinggal di Kampung Songgom Jaya, Kecamatan Cikande, Kabupaten-Serang.

SM adalah seorang santri kelas enam Pondok Pesantren Dārul-Falah yang berada di Kampung Masigit Desa Carenang Kopo

⁴³PW, “Santri Yang Mengalami Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Pondok Pesantren”, diwawancarai oleh Siti Maemunah dalam catatan pribadi, di PonPes Daarul-Falah, 9 Februari 2017, Pukul 10:45 WIB.

⁴⁴U, “Teman kelas SAB”, diwawancarai oleh Siti Maemunah dalam catatan pribadi, di Pon-Pes Daarul-Falah, Pada 11 Februari 2017, Pukul 14:00 WIB.

Kabupaten Serang, SM santri yang cukup pintar, sering mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, sering pula berprestasi di dalam kelasnya maupun lomba-lomba di luar pesantren seperti pelajaran hitungan dan teknologi tetapi sungguh di luar dugaan ternyata SM sangat lemah jika menghadapi ujian pondok kelas enam, SM baru merasakan kesulitan yang berimbas pada pusing, bingung, stres dan GEGANA (Gelisah Galau Merana) yang disebabkan karena mata pelajaran yang diujikan dalam ujian pondok tidak dapat dikuasai dengan baik, khususnya pelajaran bertulisan Arab. SM merasa khawatir hasil nilai ujiannya akan menurun, dan takut mengecewakan kedua orang tuanya yang sudah bekerja keras. SM teringat perkataan kedua orang tuanyaketika mengatakan bahwa “pascalulus nanti SM harus bisa melanjutkan studinya ke Mesir”.⁴⁵

5. Berinisial DA

DA adalah anak kedua dari tiga bersaudara yang tinggal di Kampung Bayuku yang terlahir dari bapak bernama AW dan ibunya bernama SS. Pekerjaan bapak AW sebagai tukang ojeg kampung dan ibu SS sebagai ibu karyawan pabrik. DA berusia 18 tahun menduduki kelas enam di pondok pesantren Daarul-Falah.

⁴⁵SM, “Santri Yang Mengalami Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Pondok Pesantren”, diwawancara oleh Siti Maemunah dalam catatan pribadi, di PonPes Daarul-Falah, 15 Februari 2017, Pukul 14:15 WIB.

Ketika menjelang ujian pondok, DA sering kali menghindar dari teman-teman, berpura-pura sakit agar tidak masuk kelas dan kabur dari asrama pondok. DA melakukan hal itu karena mencemaskan kedua orang tuanya yang sedang dalam proses perceraian. DA selalu merasa cemas dan takut jika terjadi perpisahan antara ayah dan ibunya. Kecemasan tersebut membuat DA menjadi tidak semangat untuk belajar. Hal yang melatarbelakangi perceraian kedua orang tua DA disebabkan karena persoalan gaji, dari penghasilan pekerjaan ibu SS jauh lebih tinggi katimbang suaminya bernama AW. Hasil yang diperoleh bapak AW sangattidak mencukupi kebutuhan hidup dan sekolah DA, hingga ibu SS memutuskan untuk bercerai. Inilah yang dikatakan DA dalam kronologis keluarganya.⁴⁶

Menurut teman DA yang bernama N, DA adalah anak baik, rajin dulunya, namun semenjak perceraian kedua orang tuanya, DA berubah drastis sering kabur dari asrama pondok dan berbaur dengan rombongan “anak nakal” Geng, persepsi sebagian teman-temannya

⁴⁶DA, “Santri Yang Mengalami Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Pondok Pesantren”, diwawancarai oleh Siti Maemunah dalam catatan pribadi, di PonPes Daarul-Falah, 10 Maret 2017, Pukul 09:00 WIB.

kini DA adalah seorang pembohong dan sulit untuk dipercaya.⁴⁷ Hal itu disebabkan perubahan negatif yang diperbuatnya.

6. Berinisial DT

DT anak kelahiran 25 November 1999 yang tinggal di Kampung Kakulu RT. 01 dan RW 03, Desa Dangdeur, Kecamatan Jayanti, Kabupaten Tangerang. Ayah DT bernama U dan ibunya bernama E, ayah DT bekerja sebagai guru PNS dan ibunya sebagai ibu rumah tangga. DT menduduki kelas enam di pondok pesantren Daarul-Falah, di kelas enam DT mengalami kesulitan belajar.

DT adalah anak yang baik, sopan, cerewet, mudah bergaul dulunya, DT memiliki kekasih mereka menjalani hubungan semenjak pertama kali tinggal di pesantren, selama 5 tahun mereka sudah saling mengenal dan dekat, tetapi saat MU (pacarnya) beranjak ke kelas 6, kondisi tubuh MU semakin memburuk. DT mengidap penyakit *tipus* yang membuatnya untuk sering berobat jalan, mengharuskannya berhenti dari pesantren dan disekolahkan yang lebih dekat dari rumahnya. Sehingga DT jarang ketemu dengan MU, inilah awal dari hubungan *long distance relationship* (LDR) antara DT dan MU. Semenjak kejadian itu DT menjadi pendiam, sulit berkomunikasi,

⁴⁷TA, "Teman Kelas DA", diwawancarai oleh Siti Maemunah dalam catatan pribadi, di PonPes Daarul-Falah, Pada 12 Maret 2017, Pukul 14:00 WIB.

dan tidak semangat untuk belajar. Bahkan DT selalu merasa cemas dengan kekasihnya itu, DT merasa kesepian karena MU adalah cinta pertamanya dan sangat berarti dihidupnya. DT mengatakan bahwa banyak sekali kenangan saat bersamanya seperti sakit ada yang memperhatikan, menghadapi ujian-ujian pondok MU selalu memberikan motivasi, ulang tahun diberi kejutan, selalu peduli dan pengertian, dan sebagainya. Itulah hal yang menyebabkan DT cemas dan kehilangan motivasinya untuk menghadapi ujian pondok.⁴⁸

B. Bentuk Kecemasan Santri Dalam Menghadapi Ujian Pondok

Kecemasan merupakan salah satu kekhawatiran terbesar yang dialami siapa saja, termasuk anak sekolah kelas enam Aliyah. Kecemasan ini menghasilkan hal negatif di berbagai aspek kehidupan, khususnya pada aspek akademis. Tanpa disadari, kecemasan dapat memengaruhi tubuh menjadi sakit secara fisik dan mental. Pengalaman yang buruk juga dapat menyebabkan tubuh menjadi pengganggu kejiwaan. Adapun bentuk gejala-gejala kecemasan santri ketika menghadapi ujian pondok sebagai berikut:

⁴⁸DT, Santri Yang Mengalami Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Pondok Pesantren”, diwawancarai oleh Siti Maemunah dalam catatan pribadi, di PonPes Daarul-Falah, 5 April 2017, Pukul 10:15 WIB.

Table.4.
Gejala Kecemasan

Berinisial	Fisik	Psikis
SAB	Detak jantung berubah semakin kencang, merasa gelisah, pola makan menjadi berkurang.	Merasa pusing, bingung, percaya diri menurun, sulit untuk tidur.
PS	Merasa cemas, mudah marah atau tersinggung, disertai rasa pusing dan mual.	Sulit berkonsentrasi, males belajar, hilang rasa percaya diri.
PW	Detakjantung berubah semakin kencang, sulit untuk tidur.	Merasa khawatir, kurang fokus dalam belajar, sulit berkonsentrasi.
SM	Sakit kepala, tubuhnya menjadi gemeteran, detak jantung berubah semakin kencang, sulit untuk tidur.	Sulit berkonsentrasi, mudah marah, merasa khawatir.

DA	Sakit kepala, keluar keringat dingin, detak jantung berubah semakin kencang, pola makan jadi berkurang.	Tidak fokus dalam belajar, sulit berkonsentrasi, merasa cemas.
DT	Pola makan menjadi berkurang, merasa gelisah, dan sulit untuk tidur.	Merasa cemas, tidak fokus dalam belajar, sulit berkonsentrasi, sering melamun.

BAB IV

TEKNIK PENERAPAN CLIENT CENTER

COUNSELING UNTUK MENGATASI KECEMASAN

SANTRI DALAM MENGHADAPI UJIAN PONDOK

PESANTREN

A. Langkah-Langkah *Client Center Counseling*

Dalam pelaksanaan layanan *Client Center Counseling* ini, peneliti melihat kembali salah satu konsep dasar pendekatan *Client Center Counseling* yang dikemukakan oleh Rogers menyatakan bahwa “interaksi antara individu dengan fenomena akan menghasilkan diri pribadi”. Untuk menemukan dirinya, individu memerlukan penghargaan, kehangatan, perhatian dan penerimaan tanpa syarat. Melihat dari pernyataan dari Rogers tersebut maka peneliti melaksanakan layanan dengan penuh perhatian, kehangatan dengan kasih sayang untuk peserta didik dalam hal keakraban, dan penerimaan, tanpa syarat dengan tidak membedakan status pribadi peserta didik. Berikut di bawah ini adalah layanan-layanan *Client Center Counseling* terhadap beberapa responden:

1. Responden SAB

a. Pertemuan Pertama

Langkah pertama *Client Center Counseling* dilaksanakan pada Senin, 2 Januari 2017, Pukul 10:24 WIB. Pelaksanaan konseling pertama ini konseli datang meminta bantuan kepada konseli, kemudian tugas konselor yaitu menanyakan kabar atau keadaan yang dialami konseli dengan menunjukkan sikap (*attending*) penuh perhatian terhadap konseli. Tujuannya untuk memberikan keyakinan kepada konseli bahwa konselor adalah tempat yang mudah untuk mencurahkan segala isi hati dan perasaannya. Kemudian konselor menanyakan permasalahan yang dialami konseli ketika menghadapi ujian pondok dan menjadikan pendengar yang sejati untuk permasalahan konseli. Konselor "*Apa sih yang membuat SAB merasa cemas ketika menghadapi ujian pondok?*"...Konseli menjawab pertanyaan konselor "*Meteri ujian pondok membuat saya gelisah dan cemas bu, saya merasa kesulitan dalam memahaminya*". Kemudian konselor mendengarkan secara cermat apa yang konseli ungkapkan, dengan cara seperti ini konseli akan merasa dirinya diterima dan dihargai. Ketika pertemuan pertama konseling ini dirasa sudah cukup mendapatkan informasi, maka konselor mengakhiri proses konseling

dengan konseli. Selanjutnya konselor menentukan jadwal dengan konseli untuk pertemuan yang kedua.

b. Pertemuan Ke-2

Konseling pertemuan kedua ini dilaksanakan pada Rabu, 4 Januari 2017 Pukul 13:00 WIB. Pertemuan kedua ini merupakan tindak lanjut dari pertemuan yang pertama, pertemuan kedua konselor mengidentifikasi permasalahan konseli yaitu konselor menggali gejala-gejala awal dari suatu masalah yang dihadapi oleh konseli. Dari hasil wawancara dengan konseli dapat disimpulkan bahwa konseli merasakan kesulitan dalam memahami materi yang diberikan pondok, hingga dirinya merasa takut tidak lulus.⁴⁹ Konselor mendengarkan apa yang konseli ungkapkan dan rasakan (*empaty*). Konseli: “*saya merasa pusing bu, makan juga jadi tidak nafsu, bingung, sulit pula untuk tidur*”.

Proses konseling dicukupkan, konselor mengharapkan dari pertemuan kedua ini konseli dapat berpikir dan melakukan hal-hal yang sekiranya dapat membuat perubahan yang baik. Kemudian konselor dan konseli membuat kesepakatan konseling untuk pertemuan selanjutnya.

⁴⁹SAB, Santri Yang Mengalami Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Pondok Pesantren”, diwawancarai oleh Siti Maemunah dalam catatan pribadi, di PonPes Dārul-Falah, 2 Januari 2017, Pukul 10:24 WIB.

c. Pertemuan ke-3

Proses konseling pertemuan ketiga dilaksanakan pada Jumat, 6 Januari proses konseling ini adalah menentukan alternatif, diambil dalam proses pemecahan masalah yang dialami oleh konseli yaitu dari permasalahan yang dihadapi konseli beberapa waktu yang lalu mengenai perasaannya tentang materi ujian pondok yang merasakan kesulitan. Konselor mencoba untuk menggali lebih jauh mengenai hal tersebut, konselor menanyakan apa yang bisa konseli lakukan. *“Menurut SAB, kira-kira apa yang bisa dilakukan untuk mengurangi perasaan gelisah dan cemas dalam kesulitan menghadapi ujian pondok?”*.... dengan berpikir panjang dan penuh percaya diri konseli mengungkapkan jalan keluarnya *“Saya harus lebih konsentrasi bu, materi ujian pondok yang sulit saya harus bisa bertanya-tanya kepada teman-teman dan ustazah supaya dapat dipahami.”*⁵⁰

Pada pertemuan ketiga ini dicukupkan. Konselor sudah melihat sedikit perubahan dari pikiran-pikiran konseli menampilkan gambaran yang positif, Konselor sangat mengharapkan dari pikiran atau ucapan konseli tersebut dapat menjadikan perubahan terhadap kondisi konseli. Sebelum menutupi pertemuan ketiga, konselor memberikan motivasi

kepada konseli untuk terus semangat dalam menyelesaikan permasalahannya.

d. Pertemuan ke-4

Konseling pertemuan keempat pada hari Minggu 8 Januari 2017, pertemuan keempat ini dilakukan untuk melihat efektifitas dan kemajuan yang diperoleh oleh konseli dari proses konseling yang dijalani. Konselor mengatakan *“Bagaimana perasaan SAB setelah beberapa kali melakukan konseling bersama ibu, masih sering merasagelisah dan cemaskah?”*.... Konseli menjawab dengan penuh keyakinan. *“hehehe... alhamdulillah bu, tidak lagi cemas malah saya sekarang udah bisa fokus belajar dan sedikit-sedikit memahami materi ujian pondok”*.

Konseli sudah mampu menyelesaikan masalahnya dengan penuh semangat meningkatkan kualitas belajarnya dan sering bertanya-tanya tentang materi pondok yang sulit dipahami konseli tersebut kepada temannya dan juga ustadzah. Ketika konseli sudah merasa yakin mampu untuk menghadapi semuanya, maka konselor memberikan pujian dan semangat kepada konseli untuk tetap bisa mengatasi masalahnya dengan cara sendiri. Setelah itu pertemuan

keempat ini diakhiri dengan berdo'a kepada Allah SWT agar apa yang diharapkan dapat berjalan dengan baik.

2. Langkah-Langkah Konseling *Client Center* Pada Responden

PS

a. Pertemuan Pertama

Proses konseling dilaksanakan pada Jumat 6 Januari 2017, Pukul 10:24 WIB. sebelum pertemuan konseling dimulai, konselor menanyakan bagaimana kabar dan keadaan dengan menunjukkan sikap (*attending*) penuh perhatian terhadap konseli, ini bertujuan untuk membuat konseli merasa dihargai, dan merasa dibimbing dengan suasana yang kondusif sehingga klien bebas mengekspresikan/mengungkapkan pikiran, perasaan ataupun tingkah lakunya. Setelah itu konselor menggali semua keluhan kesah yang dihadapi konseli pada pelaksanaan Ujian Pondok dan menjadikannya pendengar yang sejati dari permasalahan konseli. Selanjutnya konselor menanyakan permasalahan konseli "*Apa yang membuat PS merasa pusing dalam menghadapi Ujian Pondok?*".....dengan perasaan putus asa konseli menjawab pertanyaan konselor "*Di pesantren banyak hafalan bu, idofah dan kegiatan lainnya. Saya merasa pusing banget*

kalau tinggal di pesantren, dan pesantren bukanlah pilihan utama bagi saya bu, saya hanya mengharapkan sekolah di luar pesantren yang bebas tidak menggekan. Jadi mana bisa saya fokus belajar apalagi mengikuti ujian pondok. Setelah proses konseling ini sudah merasa cukup untuk mendapatkan informasi, maka konselor mengakhiri pertemuan pertama konseling dengan konseli. Kemudian konselor menentukan jadwal dengan konseli untuk pertemuan selanjutnya.

b. Pertemuan ke-2

Konseling pertemuan kedua dilaksanakan pada Sabtu 7 Januari 2017 Pertemuan kedua ini adalah tindak lanjut dari pertemuan pertama, pertemuan kedua konselor mengidentifikasi permasalahan konseli. Hasil wawancara konseli beberapa waktu yang lalu konselor menyimpulkan bahwa konseli mengalami perasaan pusing ketika menghadapi ujian pondok, dan tidak ingin tinggal di pesantren.⁵¹ Konselor memberikan pemahaman kepada konseli tentang kondisi tekanan yang dialaminya. Konselor sangat memperhatikan terhadap permasalahan konseli ini sebagai bentuk rasa *empaty* konselor terhadap konseli.

⁵¹PS, Santri Yang Mengalami Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Pondok Pesantren”, diwawancarai oleh Siti Maemunah dalam catatan pribadi, di PonPes Daarul-Falah, 6 Januari 2017, Pukul 10:24 WIB.

Konseli menceritakan permasalahannya “*Saya merasa pusing, males, tidak semangat untuk belajar*” Kemudian konselor menjelaskan kepada konseli bahwa dalam konseling ini permasalahan akan dapat terselesaikan namun konseli harus bisa menemukan cara yang tepat untuk menyelesaikan permasalahannya sendiri. Selanjutnya konselor menanyakan tentang sikap yang akan diambil oleh konseli dalam permasalahannya tanpa adanya campur tangan dari konselor. Konselor kemudian bertanya “*Kira-kira apa yang akan PS lakukan untuk menangani permasalahan ini?*”.... dengan perasaan bingung konseli menjawab “*Ada kedua orang tua saya selalu mendukung saya bu, mungkin ini salah satu yang menjadikan motivasi bagi saya untuk tetap fokus belajar dan bersyukur.*” Kemudian konselor memberikan motivasi kepada konseli untuk terus semangat dalam menyelesaikan permasalahannya.

c. Pertemuan ke-3

Konseling ketiga dilaksanakan pada Minggu 8 Januari 2017. Pada konseling pertemuan ketiga ini bertujuan untuk melihat kondisi konseli dan pencapaian apa yang konseli dapat dari proses konseling yang dijalani saat ini, konselor menanyakan kepada konseli

“Bagaimana keadaannya sekarang PS?, Masih adakah perasaan cemas tinggal di pesantren dan tidak ingin mengikuti ujian pondok? ...

Konselor menjawab dengan rasa malu *“Hehehe... saya jadi merasa menyesal udah mengatakan hal itu kepada ibu. Saya udah mulai fokus belajar dan bersyukur kok bu, tidak lama lagi kan saya akan lulus”*.

Setelah konselor melihat sudah ada perubahan pada diri konseli dan yakin mampu untuk mengatasi semua masalahnya, maka pada pertemuan ketiga ini konselor memberikan motivasi kepada konseli untuk tetap semangat serta pujian agar konseli benar-benar akan berubah. Setelah itu konseling diakhiri dengan berdo'a agar apa yang diharapkan bisa berjalan baik.

3. Responden PW

a. Pertemuan Pertama

Proses konseling pertama kali pada hari Kamis 9 Februari 2017 pukul 10:45 WIB. Dalam proses ini konselor perlu menunjukkan sikap (*attending*) penuh perhatian terhadap konseli. Tujuannya untuk memberikan keyakinan kepada konseli bahwa konselor adalah tempat konseli mudah untuk mencurahkan segala isi hati dan perasaannya. Setelah itu konselor menanyakan permasalahan konseli ketika menghadapi Ujian Pondok di kelas enam, *“Apa sih yang membuat PW*

merasa cemas ketika menghadapi ujian pondok?...dengan perasaan cemas konseli menjawab “Saya belum membayar administrasi pondok bu, saya takut pihak pondok akan mengusir saya” Itulah pernyataan yang konselor terima dari konseli. Konseling untuk pertemuan pertama dicukupkan. Konselor memberitahukan kepada konseli bahwa penerapan *Client Center Counseling* ini akan berhasil jika ada kemauan yang kuat dalam diri konseli untuk berubah ke arah yang lebih baik.

b. Pertemuan ke-2

Konseling kedua dilaksanakan pada Jumat 10 Februari 2017 pukul 09:00 WIB. Pertemuan kedua merupakan tindak lanjut dari pertemuan yang pertama, pertemuan kedua konselor mengidentifikasi permasalahan konseli. Dari hasil wawancara dengan konseli beberapa hari yang lalu, konselor dapat menyimpulkan bahwa konseli merasakan kecemasan yang mengkhawatirkan dirinya tidak bisa mengikuti ujian pondok karena belum melunasi administrasi.⁵² Konselor memberikan pemahaman dan perhatian yang cukup besar terhadap permasalahan yang dialami konseli ini sebagai bentuk rasa *empaty* konselor kepada konseli.

⁵²PW, Santri Yang Mengalami Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Pondok Pesantren”, diwawancarai oleh Siti Maemunah dalam catatan pribadi, di PonPes Daarul-Falah, 9 Februari 2017 pukul 10:45 WIB.

Kemudian konseli menceritakan masalahnya *“Ujian Pondokselalu membuat saya merasa cemas, semakin hari semakin banyak biaya yang harus dikeluarkan saya jadi kurang fokus dalam belajar, dan sulit untuk berkonsentrasi.”* Hal ini menunjukkan kepekaan konselor terhadap perasaan yang dialami konseli, dengan penuh perhatian konselor memberikan pemahaman dan penjelasan kepada konseli bahwa proses konseling ini dapat membantu konseli menyelesaikan masalah, konseli harus berusahakeras untuk menemukan solusi yang tepat dengan cara sendiri. Kemudian pertemuan kedua dirasa sudah cukup. konselor dan konseli membuat kesepakatan untuk pertemuan selanjutnya.

Pertemuan ke-3

Pertemuan ketiga dilakukan pada hari Minggu 11 Februari 2017, pukul 13:00 WIB. Proses konseling ini adalah melakukan alternatif jalan keluar dari permasalahan yang dihadapi konseli, tanpa ada campur tangan dari konselor. Konselor *“Ketika PW merasa cemas, kira-kira apa sih yang akan PW lakukan agar bisa fokus belajar?”*....dengan perasaan bingung PW menjawab *“Saya bingung bu, tapi saya suka nimbrung bersama teman-teman kadang ilang bagitu saja rasa cemas itu”*.

Konseli sudah menemukan solusi sendiri dalam menyelesaikan masalahnya, setelah konseli berhasil memecahkan masalahnya sendiri dan yakin dengan keputusannya maka konseling ini diakhiri. Konselor harus memberikan penguatan moril dan motivasi kepada konseli agar konseli mampu melaksanakan proses penyelesaian masalahnya dengan baik.

4. Responden SM

a. Pertemuan Pertama

Pertemuan pertama ini pada hari Selasa 13 Februari 2017, pukul 14:00 WIB. Langkah awal dalam *Client Center Counseling* adalah membangun kedekatan antara konselor dengan konseli. Proses konseling ini disebut juga dengan *attending*. Konselor menanyakan keadaan konseli dengan perlunya menunjukkan sikap (*attending*) seperti bahasa tubuh, ekspresi wajah dan sebagainya kepada konseli ini bertujuan agar konseli merasa dihargai, diperhatikan serta memberikan keyakinan kepada konseli bahwa konselor adalah tempat konseli untuk mudah mencurahkan segala isi hati dan perasaannya. Setelah itu konselor menanyakan permasalahan yang dialami konseli ketika menghadapi ujian pondok:

“Apa yang membuat kamu merasa cemas terhadap pelaksanaan ujian pondok ini nak? ... dengan menangis konseli menjawab

“Kedua orang tua saya mengharapkan saya untuk bisa mempertahankan prestasi yang sudah saya dapatkan bu, mereka ingin setelah lulus nanti saya kuliah di Mesir. Tapi menghadapi ujian pondok di kelas ini saya menemukan banyak kesulitan bu, saya tidak memahami betul ujian pondok di kelas enam ini apalagi dengan tulisan yang berbahasa Arab. Saya takut mengecewan kedua orang tua saya bu, mereka udah bekerja keras demi saya”.

Kemudian konselor mendengarkan dan merasakan apa yang konseli ucapkan. Ketika konseli menangis, konselor memberikan tisu kepada konseli dan memeluknya sebagai rasa empati. Setelah itu konselor memberi penjelasan dan keyakinan kepada konseli bahwa dalam proses konseling ini konseli harus bisa menemukan solusi sendiri apabila berhasil maka permasalahan konseli akan terselesaikan dengan baik.

Konseling pertama dirasa sudah cukup, kemudian konselor dan konseli menentukan waktu untuk pertemuan selanjutnya.

a. Pertemuan Ke-2

Proses konseling dilakukan pada Kamis 15 Februari 2017, pukul 14:00 WIB. Pertemuan kedua ini merupakan tidak lanjut dari pertemuan pertama, konseli menyimpulkan permasalahan konseli dari hasil konseling beberapa hari yang lalu bahwa konseli merasa cemas karena tidak bisa memahami ujian pondok kelas enam yang bertulisan Arab, sedangkan kedua orang tuanya sangat mengharapkan konseli

kuliah di Mesir dengan mempertahankan prestasinya yang pernah diraih. Dalam proses konseling ini konselor memberikan pemahaman kepada konseli dan selalu tetap mendengarkan keluhan kesah konseli. kemudian konseli menceritakan permasalahannya. *“Ketika diadakannya ujian pondok kelas enam, saya baru merasakan kesulitan dalam belajar bu, kepala saya jadisakit, bingung, tubuh saya jadi gemetean, sulit sekali untuk tidur dan GEGANA”*. Kemudian konselor menjelaskan kepada konseli bahwa proses konseling akan berjalan baik dan berhasil bilamana konseli dapat mengatasi permasalahannya dengan cara sendiri. Setelah itu, pertemuan pertama diakhiri, konselor dan konseli membuat kesepakatan untuk pertemuan selanjutnya.

b. Pertemuan Ke-3

Konseling ketiga dilaksanakan pada Kamis 16 Februari 2017, pukul 10:00 WIB. Pertemuan ketiga ini merupakan alternatif jalan keluar permasalahan, konselor menanyakan kepada konseli tentang jalan keluar permasalahan yang dialami konseli dengan caranya sendiri. Konselor *“Menurut SM, hal apa sih yang dapat SM lakukan untuk mengurangi perasaan cemas ini?”*sambil menghapus air mata kesedihannya konseli menjawab *“Saya akan terus berdo'a*

kepada Allah SWT dan meminta do'a kepada kedua orang tua, karena yang saya pahami do'a orang tua itu do'a yang paling mujarab, supaya dapat meringankan beban yang saya rasakan dan berani menghadapi semua permasalahan ini". Ketika konseli sudah menemukan caranya sendiri yang sekiranya dapat merubah ke arah yang lebih baik, maka konselor mengakhiri pertemuan ketiga. Selanjutnya konselor memberikan motivasi kepada konseli untuk terus semangat dalam menyelesaikan permasalahannya.

5. Responden DA

a. Pertemuan Pertama

Proses konseling dilakukan pada Jumat 10 Maret 2017, Pukul 09:00 WIB. Pada pertemuan pertama ini adalah membangun hubungan antara konselor dengan konseli. Hal ini dilakukan dengan sikap *attending*, konselor perlu menunjukkan sikapnya dengan cara perhatian serta peduli terhadap konseli ini bertujuan agar konseli merasa nyaman dan dihargai. Selanjutnya konselor menanyakan permasalahan konseli ketika menghadapi ujian pondok. Konselor "*DA apa yang membuat kamu menghindar dari ujian pondok ini?"* ...dengan rasa putus asa konseli menjawab. "*Saya tidak suka dengan proses perceraian kedua orang tua saya ibu, saya merasa takut dan*

kehawatir ketika kedua orang tua bercerai tidak memperdulikan saya dan tidak mengakui saya sebagai anak kandungnya ini yang membuat saya males mengikuti ujian pondok dan menghindar”. Kemudian konselor merasakan apa yang dirasakan konseli dan menjadi pendengar yang sejatinya dalam permasalahan konseli.

Konselor menjelaskan kepada konseli bahwa proses konseling ini akan berhasil jika konseli dapat menyelesaikan permasalahannya dengan cara sendiri. Pertemuan pertama ditutup dengan baik, konselor dan konseli membuat pertemuan selanjutnya.

b. Pertemuan Ke-2

Proses konseling kedua dilakukan pada Minggu 16 Maret 2017, pukul 13:00 WIB. Pertemuan ini merupakan tindak lanjut dari pertemuan pertama, konselor mengidentifikasi permasalahan konseli. Dari hasil wawancara konseli beberapa hari yang lalu konselor menyimpulkan permasalahannya bahwa Konseli tidak menginginkan kedua orang tuanya bercerai, oleh sebab itu konseli menghindar dari ruang ujian dan tidak mengikuti ujian pondok.

Konseli menceritakan permasalahannya kembali *“Ketika menghadapi ujian pondok, kepada saya sakit, tidak fokus dalam belajar, dan detak jantung berubah semakin kencang”.* Konselor

memberikan pemahaman dalam proses konseling ini, kemudian menjadi pendengar segala permasalahan yang dialami konseli sebagai bentuk rasa empati terhadap konseli. Selanjutnya konselor menjelaskan kepada konseli bahwa proses penerapan *Client Center Counseling* ini konseli harus berusaha menemukan cara yang tepat untuk menyelesaikan permasalahannya sendiri.

Pertemuan kedua diakhiri, kemudian konselor dan konseli membuat kesepakatan untuk pertemuan konseling yang ketiga.

c. Pertemuan Ke-3

Konseling ketiga dilaksanakan pada 20 Maret 2017, pukul 10:00 WIB. Pertemuan konseling ini merupakan jalan alternatif permasalahan konseli. Konselor bertanya kepada konseli terkait jalan alternatif yang akan konseli ambil untuk menentukan cara menyelesaikan masalahnya sendiri. Konselor "*Kira-kira cara seperti apa sih yang akan DA ambil supaya tidak takut lagi dan supaya konsentasi dalam belajar?*" ..., dengan perasaan khawatir konseli menjawab "*Salah satunya hanya ingin kedua orang tua saya jangan sampai bercerai, itu sajah ibu*". Konselor bertanya kembali kepada konseli "*Baik, kalau begitu, Apa harapan orang tua DA dalam mengikuti ujian pondok ini, sudahkah DA bertanya kepada*

mereka?”...Konseli langsung menjawab “Sudah ibu, mereka mengharapkan saya harus konsentrasi dalam belajar, dan mereka juga mengatakan kepada saya “tidak usah memikirkan mamah dan ayah fokus aja belajar banggain mamah dan ayah yakh DA sayang”... Kedua orang tua sangat mensupport saya ibu, bahkan mereka ingin melihat saya segera lulus dari pondok” ..., konselor menanyakan kembali “lantas,, apakah DA akan mengecewakan semua harapan mereka yang sudah selalu mensuport DA ini?” ..., dengan rasa menyesal konseli menjawab “Tidak ibu, saya sangat mencintai kedua orang tua saya, saya tahu saya salah, saya menyesali perbuatan yang sudah saya lakukan” ..., konselor merasakan apa yang konseli rasakan. Konselor “Kalau begitu, kira-kira yang akan konseli lakukan untuk menyelesaikan masalah ini? ..., konseli menjawab “Saya akan mencoba untuk konsentrasi dalam belajar dan mengikuti ujian pondok bu, agar dapat mewujudkan harapan kedua orang tua saya”.

Kemudian konselor memberikan motivasi kepada konseli untuk tetap semangat dan menjaga kondisi dirinya dengan baik. Jika konseli sudah mampu mengatasi permasalahannya maka konseling ini diakhiri

dengan berdo'a kepada Allah SWT supaya apa yang diharapkan bisa berjalan baik dan sukses.

6. Responden DT

a. Pertemuan Pertama

Pertemuan koseling pertama dilakukan pada Jumat 23 Maret 2017, pukul 13:00 WIB. Pada proses konseling ini konselor menanyakan keadaan konseli dengan menunjukkan sikap *attending*, badan tegak lurus tanpa kaku dan sesekali condong kearah klien dengan penuh perhatian ini bertujuan untuk menunjukkan kebersamaan dengan konseli sehingga konseli merasa dihargai. Kemudian konselor menanyakan permasalahan konseli ketika menghadapi ujian pondok. Konselor "*Apa yang membuat kamu merasa cemas DT dalam menghadapi ujian pondok?*dengan perasaan cemas konseli menjawab pertanyaan konselor "*Saya cemas bu, kekasih saya mengidap penyakit tipes yang membuatnya untuk sering berobat jalan. Dia sekarang sudah tidak lagi tinggal di pesantren, saya sangat merindukannya*". Setelah pertemuan pertama ini sudah cukup mendapatkan informasi, maka konselor mengakhiri konseling pertama. Selanjutnya konselor menentukan jadwal dengan konseli untuk pertemuan yang kedua.

b. Pertemuan kedua

Pertemuan kedua dilakukan pada 24 maret 2017, pukul 14:00 WIB. Konseling kedua ini mengidentifikasi permasalahan konseli, dari hasil wawancara konseli pada beberapa hari yang lalu konselor menyimpulkan bahwa konseli memiliki perasaan cemas terhadap kekasihnya yang sudah tidak tinggal di pesantren, hubungan mereka menjadi jauh dan jarang ketemu.⁵³

Kemudian konseli menceritakan permasalahannya kembali *“Ketika diadakan ujian pondok, saya tidak fokus dalam belajar, sulit berkonsentrasi, pola makan menjadi berkurang, sulit untuk tidur, dan sering kali kepikiran dia terus”*.Konselor mendengarkan dan merasakan apa yang dirasakan oleh konseli dalam permasalahannya, sebagai bentuk rasa empati konselor terhadap konseli. Setelah itu konselor menjelaskan dan memberikan pemahaman kepada konseli bahwa penyelesaian masalah ini konseli harus berusaha menemukan cara yang tepat untuk menyelesaikan permasalahannya dengan sendiri. Konseling kedua diakhiri, kemudian konselor dan konseli menentukan jadwal untuk pertemuan selanjutnya.

c. Petemuan ke-3

⁵³DT, “Santri Yang Mengalami Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Pondok Pesantren”, diwawancarai oleh Siti Maemunah dalam catatan pribadi, di PonPes Dārul-Falah , 23 Maret 2017, Pukul 13:00 WIB.

Proses konseling dilakukan pada 26 Maret 2017, pukul 10:00 WIB. Pertemuan ketiga merupakan alternatif jalan keluar untuk permasalahan yang dihadapi konseli. Dalam proses konseling inilah konselor menanyakan kepada konseli tentang sikap yang seperti apakah dalam penentuan konseli sendiri untuk menyelesaikan masalahnya. Konselor *“Apa yang akan kamu lakukan untuk menenangkan perasaan cemas ini nak, supaya kamu bisa fokus menghadapi ujian pondok?...dengan perasaan bingung konselor menjawab pertanyaan konselor “Saya akan mencoba berdzikir kepada Allah SWT bu, kemudian akan menyibukan diri dengan mengikuti kegiatan pondok, seperti kegiatan idofah, muhadazah dan kegiatan lainnya. Saya yakin hal ini dapat membuat perubahan yang positif untuk kehidupan saya, saya bisa aktif dan lebih fokus menghadapi ujian pondok”.*

Setelah mendengarkan permasalahan konseli pada konseling ketiga ini, konselor memberikan motivasi kepada konseli untuk terus semangat dalam mengatasi masalahnya tersebut. Pertemuan ketiga ditutup, kemudian konselor dan konseli menentukan jadwal untuk pertemuan selanjutnya.

d. Pertemuan ke-4

Konseling keempat dilakukan pada 28 Maret 2017, pukul 13:00 WIB. Pada pertemuan konseling keempat ini konselor ingin melihat kondisi konseli dalam pencapaian dari proses konseling yang sudah beberapa kali dijalani. Konselor bertanya kepada konseli *“Bagaimana perasaan DT saat ini, setelah melakukan beberapa kali pertemuan dalam konseling?”*... dengan perasaan percaya diri konseli menjawab *“Alhamdulillah bu, saya sudah tidak merasa cemas, malah saya sekarang bisa semangat lagi dan fokus dalam belajar”*. Kemudian konselor memberikan motivasi kepada konseli untuk terus semangat dan menjaga kondisi baik ini.

Setelah konseli mampu mengatasi masalahnya dan yakin dengan cara terbaiknya, maka konseling keempat diakhiri. Sebelum mengakhiri konseling ini konselor dan konseling bersama-sama berdoa agar apa yang diharapkan bisa berjalan baik.

B. Efektivitas Penerapan *Client Center Counseling* Terhadap Kecemasan Santri Dalam Menghadapi Ujian Pondok

Dari santri kelas enam yang berjumlah 138, terdapat 6 orang yang mengalami kecemasan dalam menghadapi ujian pondok di Pesantren Modern Dārul-Falah. Santri tersebut berinisial SAB, PS, PW, SM, DA dan DT. Peneliti sudah beberapa kali memberikan penanganan pada santri yang mengalami kecemasan melalui teknik penerapan *Client Center Counseling* yang dilakukan pada bulan Januari-Maret 2017. Adapun efektivitas penerapan *Client Center Counselingnya* sebagai berikut:

1. Analisis Berinisial SAB

Pada tanggal 2-8 Januari 2017, peneliti melakukan beberapa kali proses konseling kepada subjek berinisial SAB dengan menggunakan teknik *Client Center Counseling*. Dari beberapa proses konseling tersebut mendapatkan efektivitas seperti dikatakan oleh subjek pada pertemuan *pertama* bahwa subjek merasa kesulitan dengan materi ujian yang diberikan pondok karena tidak dapat dipahami olehnya, hingga membuatnya memiliki *perilaku anxiety disorder* menyebabkan konseli tidak dapat menghadapi ujian tersebut. Pertemuan *kedua dan ketiga* gejala-gejala yang dialami konseli diantaranya: merasa pusing, tidak nafsu makan,

merasa bingung, sulit pula untuk tidur, namun saat ini sudah mulai lumayan reda. Dalam pertemuan *keempat* pada proses konseling, konseli berhasil menemukan alternatif atau jalan keluar untuk menyelesaikan permasalahannya. Adapun cara terbaiknya seperti dikatakan olehnya sendiri bahwa ia akan terus berkonsentrasi dalam menghadapi ujian pondok, kemudian kesulitan yang ia temukan dalam materi ujian pondok akan ia tanyakan kepada kepada teman-teman ataupun ustadzah supaya dapat dipahami dan dimengerti. Dari proses konseling ini banyak sekali perubahan yang didapatkan oleh konseli, konseli sudah sangat dewasa dan percaya diri.

2. Analisis Berinisial PS

Pada tanggal 6-8 Januari 2017, peneliti melakukan beberapa kali proses konseling kepada subjek berinisial PS dengan menggunakan teknik *Client Center Counseling*. Dari beberapa proses konseling tersebut mendapatkan efektivitas seperti dikatakan oleh subjek pada pertemuan *pertama* bahwa subjek merasa diadakannya ujian pondok yang membuatnya merasa pusing, males dan tidak semangat untuk belajar. Menurut konseli hal yang dapat mengurangi perasaan cemas,

iaselalu membuat alasan palsu, seperti sakit perut agar menghindari masuk kelas dan tidak mengikuti ujian pondok. Bahkan konseli pun sampai berani untuk kabur dari pondok. Pertemuan *keduakonseli* sudah dapat menangani masalahnya dan menemukan cara yang terbaik untuk menyelesaikan masalahnya sendiri, gejala-gejala kecemasan yang dialaminya pun sudah tidak merasa pusing, tidak males, dan saat ini konseli mulai semangat untuk belajar. Adapun jalan keluar yang konseli ambil pada proses konseling tersebut yaitu karena keberadaan kedua orang tua lah konseli dapat berubah. Konseli sudah merasa senang dan lega, kedua orang tua selalu mendukung konseli, baginya mereka adalah para motivator terbaik. Konseli sudah mulai bersyukur dan konseli sudah bisa fokus belajar. Pertemuan *ketigayaitu* konseli merasa sangat menyesali atas perilaku dan ucapannya, konseli tidak malas lagi untuk belajar. Teknik *Client Center Counseling* pada proses konseling ini membuat konseli menyadari begitu sangat penting belajar mencari ilmu di sebuah pesantren, dan konseli menyukuri segala nikmat yang telah Allah berikan kepadanya. Bahkan konseli merasa lega dan nyaman.

3. Analisis Berinisial PW

Pada tanggal 09-11 Februari 2017, peneliti melakukan beberapa kali proses konseling kepada subjek berinisial PW dengan menggunakan teknik *Client Center Counseling*. Dari beberapa proses konseling tersebut mendapatkan efektivitas seperti dikatakan oleh subjek pada pertemuan *pertama* bahwa subjek merasa pusing dan cemas ketika menghadapi ujian pondok. Hal itu disebabkan karena persoalan ekonomi keluarga yang tidak bisa melunasi biaya pondok. Pada pertemuan *kedua* konseli belum menemukan solusi untuk menyelesaikan masalahnya, konseli masih merasa cemas, tidak fokus dalam belajar, dan sulit untuk berkonsentrasi. Pertemuan *ketiga* konseli menemukan alternatif jalan keluar dari segala permasalahannya dengan cara yang tepat, dan penuh keyakinan. Konseli mengatasi masalahnya pada pertemuan *ketiga* ini mengatakan bahwa ketika nimbrung bersama teman-teman perasaan cemas hilang begitu saja, konseli sudah tidak sulit untuk belajar, konseli bisa fokus untuk berkonsentrasi, serta detak jantung pun sudah mulai berbunyi dengan (normal).

4. Analisis Berinisial SM

Pada tanggal 13-16 Februari 2017, peneliti melakukan beberapa kali proses konseling kepada subjek berinisial PS dengan menggunakan teknik *Client Center Counseling*. Dari beberapa proses konseling tersebut mendapatkan efektifitas seperti dikatakan oleh subjek pada pertemuan *pertama* bahwa subjek merasakan kesulitan yang berimbas pada pusing, bingung, stres dan GEGANA (Gelisah Galau Merana) yang disebabkan karena mata pelajaran yang diujikan dalam ujian pondok tidak dapat dikuasai dengan baik, khususnya pelajaran bertulisan Arab. Kedua orang tua konseli sangat mengharapkan konseli supaya bisa melanjutkan studinya ke Mesir. Pertemuan *keduakonseli* belum bisa menemukan cara untuk mengatasi masalahnya, konseli masih merasa sulit dalam belajar, kepala masih terasa sakit, dan tubuh pun masih terasa gemeteran. Kemudian pada pertemuan *ketigakonseli* sudah menemukan alternatif jalan keluar dalam permasalahannya. Konseli mampu mengatasi masalahnya dengan caranya sendiri, konseli berdo'a kepada Allah SWT dan meminta mohon kepada kedua orang tuanya untuk mendo'akan konseli supaya konseli mampu menghadapi

permasalahannya. Konseli sudah mulai tenang, rileks, sakit kepala sudah mulai reda, dan tidak merasa gemeteran.

5. Analisis Berinisial DA

Pada tanggal 10-20 Maret 2017, peneliti melakukan beberapa kali proses konseling kepada subjek berinisial DA dengan menggunakan teknik *Client Center Counseling*. Dari beberapa proses konseling tersebut mendapatkan efektivitas seperti dikatakan oleh subjek pada pertemuan *pertama* bahwa subjek merasa cemas dan takut jika terjadi perpisahan antara ayah dan ibunya. Kecemasan tersebut, membuat DA menjadi tidak semangat untuk belajar. Pertemuan yang *kedua* konseli belum bisa menemukan cara yang tepat untuk mengatasi masalahnya, kepala konseli menjadi sakit tidak fokus dalam belajar dan tidak bisa mengikuti ujian pondok. Pertemuan *ketiga* konseli masih belum yakin dengan caranya sendiri, namun setelah beberapa kali oleh konselor diberikan sebuah penanganan teknik *Client Center Counseling*, konseli sudah mulai berpikir positif dan berhasil menemukan cara yang pantas untuk menyelesaikan masalahnya sendiri. Konseli sudah

mulai kembali mencintai dan menyayangi kedua orang tuanya serta sudah bisa untuk berkonsentrasi dalam belajar. Bahkan sudah sangat menginginkan mengikuti ujian pondok. Konseli merasa senang, tidak lagi merasa cemas dan pola makan sudah mulai bertambah.

6. Analisis Berinisial DT

Pada tanggal 23-28 Maret 2017, peneliti melakukan beberapa kali proses konseling kepada subjek berinisial DT dengan menggunakan teknik *Client Center Counseling*. Dari beberapa proses konseling tersebut mendapatkan efektifitas seperti dikatakan oleh konseli pada pertemuan *pertama* bahwa konseli merasa cemas dengan kekasihnya bernama MU, karena MU adalah cinta pertamanya dan sangat berarti dalam hidupnya. Hubungan konseli dengan kekasihnya itu menjadi jauh dan jarang ketemu, hingga membuat konseli merasa kehilangan dan tidak semangat untuk menghadapi ujian-ujian pondok. Pertemuan *kedua* konseli masih merasa sulit untuk fokus dalam belajar, sulit untuk berkonsentrasi, bahkan untuk makan pun konseli tidak nafsu. Pada pertemuan *ketiga* dan *keempat* konseli baru bisa menemukan cara terbaik untuk

mengatasi masalahnya, dengan teknik penerapan *Client Center Counseling* ini konseli terlihat perubahan positif kembali menjadi pribadi yang baik, mulai memperbaiki ibadahnya seperti *beritikaf* (berdzikir kepada Allah SWT), mulai mengikuti kegiatan pondok dengan suka cita, seperti kegiatan *idofah*, *muhadasah* dan kegiatan lainnya. Secara mentalitas Konseli sudah mendapatkan kembali kepercayaan dirinya, semangat untuk menghadapi ujian pondok, dan sudah bisa untuk tidur nyenyak.

➤ **Evaluasi Proses Konseling**

Dari seluruh responden (konseli) yang mengalami kecemasan terhadap ujian pondok telah melakukan proses konseling. Pada pertemuan pertama, konseli belum berhasil menemukan cara untuk menyelesaikan masalahnya sendiri. Konseli masih merasa cemas, sakit kepala, dan masih tidak fokus untuk belajar serta masih bingung untuk mengikuti ujian pondok. Namun setelah melakukan beberapa pertemuan, yang ketiga dan keempat konseli akhirnya berhasil menemukan cara-cara untuk mengatasi masalahnya. Konseli sudah merasa percaya diri, sudah dapat berpikir positif, sudah bisa

konsentrasi dan sudah ada keinginan untuk belajar. Bahkan perasaan cemas, sakit kepala, sekarang sudah mulai berkurang.

BAB V

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan pada bab-bab sebelumnya peneliti dapat mengambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Dari jumlah 138 orang, peneliti mengambil sampel 6 santri yang mengalami kecemasanyang berlebih dalam menghadapi ujian pondok, santri tersebut kelas enam yang sedang menjalankan pendidikannya di lembaga Islam Pondok Pesantren Daarul-Falah. Adapun bentuk dan faktor kecemasannya masing-masing berbeda yang dialami para santri, seperti penguasaan materi yang berkurang, kegiatan pondok yang begitu padat, faktor ekonomi yang kurang memadai, memiliki tuntutan supaya setelah lulus dapat melanjutkan ke Mesirdengan mempertahankan prestasi baik yang sudah diraih, perpisahan antara kedua orang tua yang membuat santri merasa semakin cemas dalam menghadapi ujian pondok.
2. Gejala fisik akibat kecemasan yang dialami santri diantaranya, pusing kepala, detak jantung berubah semakin kencang, tubuh menjadi lemas, pola makan menjadi berkurang, sulit untuk tidur. Sedangkan gejala psikis, antara lain yaitu: perasaan cemas, sulit untuk konsentrasi, mudah marah, meragukan kemampuan diri sendiri, sulit untuk membuat keputusan, kesulitan menghadapi situasi ujian, membaca dan memahami ujian, serta sulit mengingat jawaban dalam ujian tersebut.

3. Skripsi ini menggunakan teknik penerapan *Client Center Counseling* yang digunakan untuk mengatasi kecemasan santri kelas enam dalam menghadapi ujian pondok. Berdasarkan efektifitas penelitian, teknik *Client Center Counseling* ini berdampak positif terhadap santri yang mengalami kecemasan. Santri mampu menemukan cara terbaiknya dalam menyelesaikan masalahnya sendiri, santri udah bisa percaya diri. Begitu juga dengan gejala-gejala fisik dan psikisnya sudah dapat teratasi, seperti rasa pusing sudah berkurang, rasa males sudah terasa terobati, untuk tidur dan makan pun sudah mulai enak. Hal ini menunjukkan bahwa terapi *Client Center Counseling* membawa perubahan perilaku yang positif untuk menangani masalah kecemasan pada santri saat menghadapi ujian pondok.

B. Saran

Peneliti memberikan beberapa saran yang berkaitan dengan penelitian yakin sebagai berikut:

1. Bagi Santri

Dari hasil penelitian ini, penulis menyarankan kepada santri untuk mampu mengoptimalkan kepercayaan diri yang

positif untuk mempersiapkan masa depan. Dengan adanya kepercayaan diri yang optimal maka diharapkan kecemasan-kecemasannya dalam menghadapi ujian pondok dapat diatasi dengan lebih mudah. Jika seseorang sudah memiliki persiapan sebelum melakukan sesuatu maka hasil yang didapat akan jauh lebih baik dibanding tanpa adanya persiapan terlebih dahulu. Contoh kongkrit mengoptimalkan kepercayaan diri yang positif saat menghadapi ujian pondok yakni dengan membuat jadwal untuk mencegah aktivitas lain yang mengganggu waktu belajar, buatlah study guide, cari tahu jenis soal apa yang akan diujikan, siapkan segala sesuatu yang dibutuhkan untuk ujian. Kemudian kurangi perasaan cemas, seperti berpikir positif, bersikaplah tenang, bayangkan tentang kesuksesan, tenangkan diri dan jangan lupa makan sebelum ujian berlangsung.

2. Bagi Ustadzah

Bagi para asatidzah, dalam hal ini peneliti menyarankan untuk lebih mengembangkan dan mampu menjelaskan tentang kepercayaan diri yang positif kepadasantri sehingga suatu saat nanti khususnya santri kelas enam memiliki kepercayaan diri

yang positif dan mampu minimalisir timbulnya kecemasan dalam menghadapi ujian pondok.

3. Saran kepada peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik dan ingin meneliti mengenai kecemasan santri dalam menghadapi ujian pondok, disarankan untuk memperhatikan hal-hal yang dapat mempengaruhi hasil penelitian antara lain:

- a. Penelitian selanjutnya sebaiknya dilakukan dengan memperluas responden tidak hanya pada santri Pondok Pesantren Daarul-Falah saja, tetapi dapat memperluas sampel pada santri Pondok Pesantren yang lain sehingga daya generalisasi hasil penelitian dapat diperluas.
- b. Penelitian selanjutnya sebaiknya mengembangkan variabel-variabel yang diteliti, sebab tidak menutup kemungkinan bahwa dengan penelitian yang mencakup lebih banyak variabel akan dapat menghasilkan kesimpulan yang lebih baik dan dapat dipahami lebih mudah.
- c. Penelitian selanjutnya sebaiknya dapat membandingkan subjek sesuai angkatan. Hal ini agar dapat lebih mengkualifikasikan kecemasan yang terjadi pada

konseli/santri. Akan lebih baik lagi jika ada perbandingan tingkat kecemasan di tiap tahunnya.