

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang telah saya susun dengan judul: **“Pengaruh Bimbingan Kelompok Dengan Terapi Dzikir Untuk Mengatasi Kecemasan Santri Dalam Menghadapi Ujian Akhir Di Pondok Pesantren Daarul Falah”** sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana sosial (S.Sos) pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam pada Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten skripsi ini sepenuhnya asli merupakan karya ilmiah pribadi.

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

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

Tangerang, 11 Desember 2024

YUYUN WAHDATUL MUKTASIDAH

NIM : 201520085

ABSTRAK

Nama: **Yuyun Wahdatul Muktasidah**, NIM: 201520085, Judul Skripsi: **“Pengaruh Bimbingan Kelompok Dengan Terapi Dzikir Untuk Mengatasi Kecemasan Santri Dalam Menghadapi Ujian Akhir Di Pondok Pesantren Daarul Falah”** pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten Tahun 2024 M / 1445 H.

Kecemasan dalam menghadapi ujian pada santri tingkat akhir merupakan permasalahan yang perlu diatasi. Maka jika permasalahan tersebut tidak diatasi akan menyebabkan kesulitan bagi santri akhir itu sendiri. Selain itu, dari permasalahan kecemasan ini terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi dalam belajarnya, salah satunya mengganggu konsentrasi dalam belajar ataupun dalam ujian. Tujuan dari penelitian ini untuk memahami dampak positif dari bimbingan kelompok dengan terapi dzikir yang diberikan kepada santriwati untuk mengatasi kecemasan dalam menghadapi ujian akhir. Oleh karena itu, penelitian ini akan memberikan wawasan yang lebih baik bagaimana untuk mengatasi kecemasan yang dialami oleh santri. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif eksperimen dengan *desain one group pretest – posttest*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 75 santri Pondok Pesantren Daarul Falah. Teknik pengumpulan data penelitian ini juga menggunakan sebuah angket yang diberikan kepada santri. Dalam penelitian ini dilaksanakan mulai dari bulan September 2024 hingga oktober 2024, dengan sejumlah sampel 8 orang yang didapatkan dari hasil pretest dengan dikategorikan tinggi. Demikian berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa kecemasan santri dalam menghadapi ujian akhir dari hasil pretest berada dikategori tinggi dengan nilai rata-rata sebesar 105, sedangkan dari hasil posttest berada dikategori sedang dengan nilai rata-rata sebesar 87. Pengaruh bimbingan kelompok dengan terapi dzikir untuk mengatasi kecemasan santri telah menunjukkan hasil positif dari uji normalitas menggunakan Shapiro wilk pretest dengan nilai (Sig) 0,660 dan posttest nilai (Sig) 0,105 masing-masing dari nilai signifikasi lebih besar dari 0,05, maka hasilnya dinyatakan normal. Selain itu, dari uji hipotesis dengan menggunakan uji Wilcoxon maka dari itu hasil nilai (Sig) $0,12 < 0,05$ dapat disimpulkan H_0 diterima. Oleh karena itu penelitian ini terdapat pengaruh bimbingan kelompok dengan terapi dzikir untuk mengatasi kecemasan santri dalam menghadapi ujian akhir.

Kata Kunci: Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Akhir.

ABSTRACT

Name: Yuyun Wahdatul Muktasidah, NIM: 201520085, Thesis Title: "The Effect of Group Guidance with Dhikr Therapy to Overcome Santri Anxiety in Facing Final Exams at the Daarul Falah Islamic Boarding School" at the Islamic Counseling Guidance Study Program, Faculty of Da'wah, Sultan Maulana Hasanuddin State Islamic University Banten Year 2024 M / 1445 H.

Anxiety in facing exams for final year students is a problem that needs to be overcome. So if these problems are not overcome, it will cause difficulties for the final students themselves. In addition, from this anxiety problem, there are several factors that affect their learning, one of which interferes with concentration in studying or in exams. The purpose of this study is to understand the positive impact of group guidance with dhikr therapy given to students to overcome anxiety in facing the final exam. Therefore, this research will provide better insights into how to overcome the anxiety experienced by students. This study uses a quantitative method of experiment with a one group pretest – posttest design. The population in this study is 75 students of the Daarul Falah Islamic Boarding School. The data collection technique of this research also uses a questionnaire given to students. This study was carried out from September 2024 to October 2024, with a sample of 8 people obtained from the results of the pretest with a high category. Thus, based on the results of the study, it can be concluded that the anxiety of students in facing the final exam from the pretest results is in the high category with an average score of 105, while the posttest results are in the medium category with an average score of 87. The group guidance provider with dhikr therapy to overcome students' anxiety has shown positive results from the normality test using the Shapiro wilk pretest with a value (Sig) of 0.660 and a posttest value (Sig) of 0.105 respectively from a significance value greater than 0.05, then the results are declared normal. In addition, from the hypothesis test using the Wilcoxon test, therefore the results of the value (Sig) of $0.12 < 0.05$ can be concluded that H_a is accepted. Therefore, this study has the influence of group guidance with dhikr therapy to overcome students' anxiety in facing the final exam.

Keywords:*anxiety in facing the final exam.*



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SULTAN MAULANA HASANUDDIN BANTEN
FAKULTAS DAKWAH**

Jl. Syech Nawawi Al-Bantani Kp. Andamu'i Kel. Sukawana Kec. Curug Kota Serang

Nomor : Nota Dinas	Kepada Yth.
Lamp :	Dekan Fakultas Dakwah
Perihal : Ujian Skripsi	UIN SMH BANTEN
a.n Yuyun Wahdatul Muktasidah	Di- Serang
Nim: 201520085	

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Dipermaklumkan dengan hormat, bahwa setelah membaca dan mengadapkan perbaikan seperlunya. Maka kami berpendapat bahwa skripsi ini atas nama Yuyun Wahdatul Muktasidah NIM: 201520085 dengan judul: **"Pengaruh Bimbingan Kelompok Dengan Terapi Dzikir Untuk Mengatasi Kecemasan Santri Dalam Menghadapi Ujian Akhir Di Pondok Pesantren Daarul Falah"** telah diajukan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi ujian munaqosah pada Fakultas Dakwah Program Studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Negeri Sulan Maulana Hasanudin Banten. Demikian atas segala bapak dan ibu kami ucapkan terimakasih

Wassalamu'alikum Wr.Wb

Serang, 11 Desember 2024

Pembimbing I

Drs. Muzayyan, M.Si
NIP. 19630308 199402 1 001

Pembimbing II

Dr. Yogi Damai Syaputra, M. Pd
NIP. 19900314 202012 1 005

LEMBAR PERSETUJUAN MUNAQOSYAH

**PENGARUH BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TERAPI DZIKIR
UNTUK MENGATASI KECEMASAN SANTRI DALAM MENGHADAI
UJIAN AKHIR DI PONDOK PESANTREN DAARUL FALAH**

Oleh

Yuyun Wahdatul Muktasidah
201520085

Menyetujui,

Pembimbing I



Drs. Muzayyan, M.Si
NIP. 19630308 199402 1 001

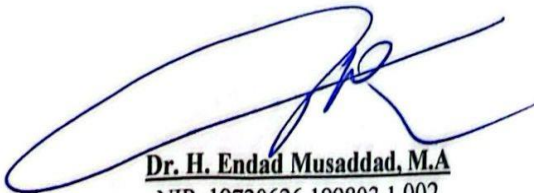
Pembimbing II



Dr. Yogi Damai Syaputra, M. Pd
NIP. 19900314 202012 1 005

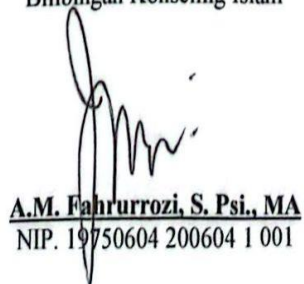
Mengetahui,

Dekan
Fakultas Dakwah



Dr. H. Endad Musaddad, M.A
NIP. 19720626 199803 1 002

Ketua Program Studi
Bimbingan Konseling Islam



A.M. Fahrurrozi, S. Psi., MA
NIP. 19750604 200604 1 001

PENGESAHAN

Skripsi a.n. Yuyun Wahdatul Muktasidah, NIM: 201520085, Judul Skripsi: **“Pengaruh Bimbingan Kelompok Dengan Terapi Dzikir Untuk Mengatasi Kecemasan Santri Dalam Menghadapi Ujian Akhir Di Pondok Pesantren Daarul Falah”** telah diujikan dalam sidang munaqasyah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten pada tanggal 03 Januari 2025. Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana. Sosial (S.Sos) pada Fakultas Dakwah, Program Studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Serang, 03 Januari 2025

Sidang Munaqasyah,

Ketua Merangkap Anggota



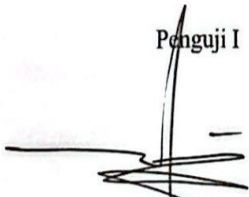
A.M. Fahrurrozi, S. Psi., MA
NIP. 19750604 200604 1 001

Sekretaris Merangkap Anggota



Ade Adriadi, M.Pd.I.
NIP. 19870415 202321 1 015

Penguji I



Asep Furqonuddin, S. Ag., M.M.Pd.
NIP. 19780312 200312 1 001

Penguji II



Tri Windi Oktara, S.Pd., M.Psi.
NIP. 19941029 202203 2 004

Pembimbing I



Drs. Muzayyan, M.Si
NIP. 19630308 199402 1 001

Pembimbing II



Dr. Yogi Damai Syaputra, M. Pd
NIP. 19900314 202012 1 005

MOTTO

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”

(Al-Baqarah : 286)

PERSEMBAHAN



Alhamdulillahirobbil'alamiin, atas segala puji dan rahmat serta karunia-Mu Ya Allah, kupanjatkan terimakasih serta rasa syukur kepada Allah SWT yang maha kuasa atas segala sesuatu. Sholawat serta salam semoga selalu tercurahkan kepada baginda Nabi Muhammad SAW.

Kupersembahkan karya ilmiah / skripsi ini kepada orang orang yang Kucintai. Kepada kedua orang tua serta kakakku dan adikku tercinta. Kepada bapak Sudrajat dan mamah Sunyati, terimakasih atas support dan doa serta telah memberikan dukungan yang terbaik untukku dalam proses ini. Berkat atas do'a-do'a dari kalian, anakmu ini dapat berjuang dan bertahan dalam proses ini untuk menjalani setiap proses kehidupan. Terima kasih telah mendidik anakmu. Kepada adikku yang telah menghibur disaat kakakmu ini sedang dalam kegelisahan dan untuk kakakku terimakasih telah memberikan arahan untukku ketika sedang dalam kesulitan. Kepada keluarga besarku baik dari keluarga bapak maupun mamah, terimakasih atas segala do'a dan dukungannya, mohon maaf jika diri ini belum bisa membalas kebaikan dari kalian semua. Namun insyaallah do'aku selalu menyertai kalian semua.

RIWAYAT HIDUP

Penulis yang bernama Yuyun wahdatul Muktasidah dilahirkan di tangerang pada hari selasa tanggal 21 Aguatus 2001 dari Ayah yang bernama Sudrajat dan mamah Sunyati. Penulis merupakan anak ke 2 dari 3 bersaudara. penulisn anak ke 2 dari 3 bersaudara. Penulis yang berdomisili Kp dangdeur , kecamatan jayanti, kabupaten taamatan jayanti, kabupaten tangerang.

Jenjang pendidikan formal yang pernah ditempuh, ialah telah menyelesaikan sekolah dasar di SD Negeri Sukamurni 1 pada 2014. Dan dilanjutkan dengan pendidikan formal menengah pertama di Mts sampai dengan Menengah Aliyah MA di Pondok Pesantren Daarul Falah. Dan telah menyelesaikan pendidikan di pesantren pada tahun 2020. Kemudian pada tahun yang sama penulis menempuh pendidikan di perguruan tinggi negeri yaitu S1 Bimbingan Koseling Islam, Fakultas Dakwah UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah SWT atas segala limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis bisa dititik ini dalam sehingga penulis bisa dititik ini dalam menyelesaikan tugas akhir (Skripsi). Sholawat serta salam tercurahkan kepada Baginda Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga, sahabat dan seseorang yang singgah dikehidupan ini. Alhamdulillah penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Srata satu (S1) pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, dengan Judul skripsi “Pengaruh Bimbingan kelompok Dengan Terapi Dzikir Untuk Mengatasi Kecemasan Santri Dalam Menghadapi Ujian Akhir Di Pondok Pesantren Daarul Falah” skripsi ini tidak dapat diselesaikan tanpa bantuan dari berbagai pihak, melalui kesempatan ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Wawan Wahyudin, M.Pd., Selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
2. Bapak Dr. H. Endad Musaddad, S.Ag., M.A., selaku Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
3. Bapak A.M. Fahrurrozi, S.Psi., M.A., Selaku Ketua Program Studi Bimbingan Konseling Islam.
4. Ibu Imalatul Khairat, M.Pd selaku Sekertaris Program Studi Bimbingan Konseling Islam.
5. Bapak Drs. Muzayyan, M.Si., selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan banyak arahan, saran dan ilmunya kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

6. Bapak Dr. Yogi Damai Syaputra, M.Pd, selaku Dosen Pembimbing 2 yang telah membimbing penulis dengan penuh kesabaran, memberikan arahan, saran dan ilmunya dalam membantu penulis menyelesaikan skripsi ini.
7. Seluruh bapak dan ibu dosen juga seluruh staf Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten dan staf akademik program studi bimbingan konseling islam.
8. Seluruh keluarga, terutama kepada kedua orang tua yang penulis cintai yakni Bapak sudrajat dan Mamah sunyati serta adik dan kakakku yang senantiasa memberikan do'a dan dukungannya kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
9. Yuyun Wahdatul Muktasidah, terima kasih untuk selalu sabar dan kuat dalam menjalani setiap proses pengerjaan skripsi ini, *you are great to be at this point with full of struggle and determination.*
10. Santriwati pondok pesantren daarul falah tingkat akhir terimakasih yang telah bersedia menyempatkan waktunya menjadi responden dalam penelitian ini,
11. Teman-teman BKI C yang sama –sama saat ini penuh dengan perjuangan dan saling mendukung terimakasih atas do'a dan dukungannya kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi.
12. Teruntuk sahabat dan seseorang yang selalu support dan selalu membantu penulis disaat sedang menghadapi kesulitan dan terimakasih dukungannya serta do'anya, *Thank you for giving support, which is always there in good and bad times.*

Tangerang, 11 Desember 2024

YUYUN WAHDATUL MUKTASIDAH

NIM: 201520085

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
NOTA DINAS	iv
LEMBAR PERSETUJUAN MUNAQOSYAH.....	v
PENGESAHAN	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN	viii
RIWAYAT HIDUP	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB 1	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Batasan masalah.....	8
D. Rumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian	9

F. Manfaat Penelitian	9
G. Definisi Oprasional	9
BAB II.....	11
LANDASAN TEORITIS	11
A. Bimbingan Kelompok	11
1. Pengertian Bimbingan Kelompok	11
2. Tujuan Bimbingan Kelompok.....	13
3. Tahapan Bimbingan Kelompok	13
4. Asas-asas Bimbingan dan Konseling Kelompok.....	14
B. Terapi Dzikir.....	15
1. Pengertian Terapi Dzikir.....	15
2. Macam-Macam Dzikir.....	18
3. Tahapan-tahapan Terapi Dzikir	18
4. Manfaat dzikir	20
C. Kecemasan.....	21
1. Pengertian Kecemasan.....	21
2. Aspek-aspek kecemasan	23
3. Faktor-faktor kecemasan.....	23
4. Tingkat Kecemasan	24
D. Kerangka Berpikir.....	26
E. Bimbingan Kelompok Dengan Metode Dzikir Untuk Mengatasi Kecemasan.....	27
F. Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	29
G. Hipotesis	30

BAB III	32
METODE PENELITIAN	32
A. Jenis Penelitian.....	32
B. Variabel Penelitian.....	33
C. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	33
D. Populasi dan Sampel.....	34
E. Instrumen Penelitian	35
F. Prosedur Penelitian	39
G. Teknik Pengumpulan Data	42
H. Analisis Data.....	44
BAB IV	46
HASIL DAN PEMBAHASAN	46
A. Hasil Penelitian	46
1. Tingkat Kecemasan Santri Dalam Menghadapi Ujian Akhir	46
3. Uji Persyaratan Analisis Data	52
2. Uji Hipotesis	53
B. Pembahasan	56
PENUTUP	59
A. Kesimpulan	59
B. Saran	60
B. Daftar Pustaka.....	61

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Populasi	34
Tabel 3. 2 Hasil Uji Validitas	35
Tabel 3. 3 Uji Reabilitas	37
Tabel 3. 4 Kisi-Kisi Instrument Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Akhir Setelah Uji validitas.....	38
Tabel 3. 5 Skor Nilai Alternatif Jawaban.....	43
Tabel 4. 1 Hasil Pretest dan Posttest Kecemasan Santri Dalam Menghadapi Ujian Akhir	49
Tabel 4. 2 Hasil Perhitungan Statistik Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Akhir	50
Tabel 4. 3 Kriteria dan Distribusi Frekuensi Interval kecemasan dalam Menghadapi Ujian Akhir	51
Tabel 4. 4 Hasil Uji Normalitas	53
Tabel 4. 5 Hasil Uji Wilcoxon Kecemasan	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1 Diagram Distribusi Frekuensi Kecemasan	51
--	----

DAFTAR LAMPIRAN

<i>Lampiran 1</i> Lembaran Expert Judgemen.....	65
<i>Lampiran 2</i> Instrument Penelitian Uji Coba	69
<i>Lampiran 3</i> Instrumen Penelitian Untuk Sampel	72
<i>Lampiran 4</i> Laiseg.....	75
<i>Lampiran 5</i> Hasil Uji Validitas Kecemasan.....	76
<i>Lampiran 6</i> Hasil Data Pretest Kecemasan.....	77
<i>Lampiran 7</i> Hasil Data Posttest	78
<i>Lampiran 8</i> Hasil Uji Normalitas.....	78
<i>Lampiran 9</i> Hasil Uji Wilcoxon	79
<i>Lampiran 10</i> Rencana Pelaksanaan Layanan.....	80
<i>Lampiran 11</i> Memberikan Angket Untuk Pengambilan Sampel.....	108
<i>Lampiran 12</i> Layanan Bimbingan Kelompok.....	109