

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Pendidikan pesantren memiliki kurikulum yang luas dan inklusif di Indonesia. Pondok pesantren merupakan lembaga pendidikan islam tradisional yang berdiri sejak awal penyebaran islam di seluruh Indonesia, pendidikan pesantren ini fokus pada nilai-nilai moral dan spiritual. Oleh Karena itu, dapat dipercayai bahwa santri mendapatkan manfaat dari pendidikan holistik yang berfokus pada karakter dan perkembangan spiritual serta pengetahuan akademik. Pendidikan di pesantren juga menekankan kebutuhan untuk saling memahami dan solidaritas di antara siswa, menghasilkan ikatan sosial yang kuat.<sup>1</sup>

Lembaga pendidikan pesantren yang terdiri dari asrama, yang merupakan komunitas yang dipimpin oleh kyai atau ulama dan didukung oleh beberapa ustadz yang hidup dan bekerja bersama dalam lingkungan yang sama, seperti masjid atau suara yang berfungsi sebagai tempat pertemuan untuk kegiatan keagamaan mereka. sebaliknya, halaman dan ruangan yang berfungsi sebagai tempat belajar yang di mana mereka terlibat dalam kegiatan belajar sehari-hari, dan pondok menjadi tempat tinggal santri selama mereka dalam masa menuntut ilmu di pondok, dari masa ke masa mereka hidup secara kolektif sebagai satu keluarga.

Kemudian pendidikan di pesantren merupakan pendidikan islam tradisional di Indonesia yang mengintegrasikan pendidikan agama (tafaqquh fiddin) dengan pendidikan formal. Di pesantren santri banyak belajar disiplin agama seperti hadist, tasawuf, fiqih, dan tafsir, selain itu pendidikan umum yang mengikuti kurikulum nasional. Pesantren juga mendorong pengembangan disiplin, akhlak, dan gaya hidup yang baik yang mendukung pembelajaran individu dan kelompok.

---

<sup>1</sup> Richa Hulyatuzzahroh and M Rizqon Al Musafiri, 'Biblioterapi Untuk Mengurangi Kecemasan Santri', *Al Musyrif: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 6.1 (2023), 20–32.

Tujuan dari pendidikan di pesantren tidak hanya untuk menghasilkan lulusan yang berilmu, tetapi juga yang berakhlak mulia dan siap berkontribusi dalam masyarakat.

Seorang santri biasanya disebut sebagai seorang yang mengikuti ajaran agama islam di pesantren dan biasanya menetap di sana sehingga pendidikannya selesai. Setelah menyelesaikan pendidikannya di pesantren dari salah satu diantara mereka yang terpilih untuk mengabdikan dirinya di pesantren. Santri juga menunjukkan bahwa kebermaknaan hidup mahasiswa santri lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa reguler. Maka dari itu mahasiswa santri dalam kehidupannya yang penuh dengan kegairahan dan optimis, hidupnya sesuai dengan tujuannya, mampu beradaptasi, luas dalam pergaulannya dengan menjaga identitas diri. Dengan demikian sikap terhadap lingkungan hidup pesantren, para santri memiliki nilai-nilai islam yang pro-lingkungan hidup, seperti tidak memetik bunga atau buah yang belum saat nya dipetik.

Adapun ujian akhir dalam pendidikan pesantren adalah ujian tahriri (tertulis) dan ujian syafahi (lisan) yang dimana ujian lisan dan ujian tertulis di pesantren merupakan suatu metode penilaian komprehensif yang mengukur pemahaman dan keterampilan santri dalam berbagai aspek ilmu agama. Ujian lisan ini biasanya melibatkan Tanya jawab langsung antara santri dengan ustadz/ustadzah, meminta santri menjelaskan, menghafal atau menganalisis topik-topik seperti Al-Qur‘an, Hadits, Fiqih, dan bahasa arab. Dalam ujian ini menekankan kemampuan santri dalam berpikir cepat, menjawab dengan benar, dan menunjukan pemahaman yang mendalam. Sedangkan ujian tertulis yang dimana mengharuskan santri untuk menulis tanggapan terhadap pertanyaan yang diberikan, yang dapat berupa esai, ringkasan, atau analisis teks keagamaan. Tujuan dari tes menulis ini untuk melatih santri dan untuk menilai kemampuan santri dalam menyusun ide secara sistematis dan menyampaikan informasi yang secara tertulis. Selain itu dalam pengerjaan ujian akhir ini terkadang santri juga memiliki rasa takut, gelisah, cemas dan khawatir dalam pengerjaannya

Kecemasan adalah pengalaman subjektif yang tidak memberikan banyak wawasan kekhawatiran atau ketegangan, yang mendefinisikan sebagai perasaan, pikiran, rasa takut dan emosi yang dialami individu. Permasalahan ini juga dapat terjadi pada saat mereka sedang menghafal atau membaca al-quran, bahkan lebih dari itu untuk santri baru yang dimana santri baru mengenal lingkungan pesantren. Demikian motivasi untuk mencapai tujuan namun, jenis perawatan ini yang memiliki kelemahan sendiri, yaitu tidak membahayakan individu dalam keadaan shock. Jika kecemasan berlanjut dan merusak santri, dan dalam kegiatan-kegiatan yang ada di pesantren tidak akan berjalan dengan baik.<sup>2</sup>

Kecemasan menghadapi ujian merupakan gejala emosi yang dialami oleh individu sebagai reaksi menghadapi ujian yang dapat mempengaruhi fisik dan psikis. Oleh karena itu kecemasan dapat mempengaruhi beberapa hal, antara lain perubahan fisik seperti rambut, kuku, nada kulit, frekuensi nafas dan nadi, keringat menjadi tipis. Perubahan karakteristik mental seperti khawatir, gelisah, bingung, menurunkan ambang kesadaran, dan dari sudut pandang. Sedangkan pada perubahan perilaku menunjukkan lebih suka menjauhi benda, tempat atau situasi tertentu.<sup>3</sup>

Adapun tingkat kecemasan sendiri terbagi menjadi 4, yaitu cemas ringan, cemas sedang, cemas berat dan panik. Cemas ringan ialah cemas yang normal yang ada pada sehari-hari dan menyebabkan seseorang menjadi waspada dan dapat meningkatkan persepsinya, cemas sedang yaitu cemas yang memungkinkan seseorang untuk memutuskan pada hal yang penting, sedangkan cemas berat yaitu cemas ini mengurangi persepsi individu lebih cenderung dapat memutuskan pada suatu yang terinci dan spesifik dan tidak berfikir pada hal yang lain. Oleh karena itu cemas dalam kondisi panik yaitu tingkat panik dari suatu *ansietas* yang berhubungan dengan rasa takut karena mengalami kehilangan kendali.

---

<sup>2</sup> Elif Hudayana and others, 'Menurunkan Kecemasan Belajar Santri Baru Melalui Bimbingan Dan Konseling', *Jurnal Fokus Konseling*, 6.1 (2020), 37–45.

<sup>3</sup> Rully Arita Harlianty and others, 'Kecemasan Menghadapi Ujian Praktek Ditinjau Dari Optimisme, Kecerdasan Emosi Dan Dukungan Sosial Pada Mahasiswa Universitas Aisyiyah Pringsewu', *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan, Teknologi, Sosial Dan Pendidikan*, 2.2 (2020), 34–40.

Berdasarkan penjelasan di atas dengan berbagai tingkat kecemasan tersebut yang dialami setiap orang termasuk dikalangan santriwati dikarenakan setiap manusia selalu menuntut kesempurnaan dalam kehidupannya yang menjadi diri sendiri, seseorang yang membandingkan kehidupannya dengan orang lain. Disinilah timbulnya perseteruan dalam kehidupan sehari-hari yang muncul, menyebabkan individu kehilangan minat dalam kehidupan. Kurangnya pertumbuhan pribadi yang menyebabkan seseorang kehilangan rasa diri mereka, yang membuatnya sulit bagi mereka untuk mengatasi tantangan kehidupan, dan pada akhirnya yang menyebabkan mereka sering mengalami stres, kecemasan, gundah, khawatir dan tegang dalam kehidupan sehari-hari.

Kemudian dalam bimbingan konseling ini terdapat beberapa layanan yang dapat digunakan untuk membantu individu mengatasi permasalahan yang dialami. Layanan-layanan tersebut antara lain; bimbingan kelompok, konseling individual, dan konseling kelompok. Kegiatan bimbingan ini sebagai upaya membantu seseorang untuk mengatasi permasalahan yang dialaminya yang mencakup kegiatan pemberian bantuan/informasi dan motivasi mengenai berbagai hal yang berhubungan dengan kecemasan santri. Oleh Karena itu, layanan bimbingan kelompok ini merupakan layanan yang dapat untuk membantu mengatasi permasalahan santri.<sup>4</sup>

Bimbingan kelompok ini adalah pemberian layanan yang sesuai dengan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan pribadi dan pemecahan masalah individu yang menjadi peserta kegiatan kelompok. Oleh karena itu, bimbingan kelompok ini membahas topik bebas ataupun topik tugas yang dimana topik bebas ini permasalahan yang umum sedangkan topik tugas untuk menceritakan masalah pribadi pada diri anggota kelompok. Dan dalam pembahasan topik ini melalui suasana dinamika kelompok

---

<sup>4</sup> Armila Armila, 'Bimbingan Kelompok Dalam Mengatasi Stres', *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, 2.1 (2020), 113 <<https://doi.org/10.32332/jbpi.v2i1.2056>>.

yang intens dan konstruktif, yang diikuti oleh semua anggota di bawah bimbingan pimpinan kelompok (konselor).<sup>5</sup>

Adapun dalam mengatasi kecemasan santri melalui layanan bimbingan kelompok dengan terapi dzikir yang akan dilakukan dengan menempatkan santri dalam kelompok kecil yang dimana mereka akan diberikan ayat-ayat dzikir untuk diamalkannya, yaitu menghafal/ menyebut nama Allah atau doa tertentu dengan konsisten dan semangat. Tujuan dari dzikir ini adalah untuk menenangkan pikiran dan hati para santri, mengalihkan fokus mereka dari rasa cemas kedekatan spiritual dengan tuhan. Dalam bimbingan kelompok santri juga didorong untuk berbagi pengalaman dan perasaannya, sehingga menimbulkan rasa kebersamaan dan dukungan emosional di antara anggota kelompok lainnya. dengan rutin untuk mengingat Allah selalu berdoa ketika dalam keadaan yang tidak baik maka dari itu kecemasan santri akan berkurang secara signifikan dan mereka akan merasa lebih tenang dan fokus dalam aktivitas sehari-hari di pesantren.

Bimbingan kelompok dengan metode dzikir dalam mengatasi permasalahan yang dialami oleh santri. Dzikir adalah amalan spiritual dalam agama Islam yang melibatkan pengulangan atau penghafalan nama-nama Tuhan atau ungkapan-ungkapan tertentu sebagai bentuk ibadah atau kontemplasi spiritual. Terapi dzikir dapat membantu seseorang menenangkan pikirannya, merasa lebih dekat dengan Tuhan, dan merasa lebih terhubung.

Dzikir merupakan suatu upaya untuk mendekatkan diri kepada Allah dengan cara mengingatNya. Dzikir juga merupakan suatu cara mengingat nikmat nikmat Allah. Dzikir juga memiliki pengertian mengingat Allah dalam setiap waktu, takut dan berharap hanya kepadaNya, merasa yakin bahwa diri manusia selalu berada di bawah kehendak Allah dalam segala hal dan urusannya.<sup>6</sup>

---

<sup>5</sup> Prayitno, KONSELING PROFESIONAL YANG BERHASIL Layanan Dengan Kegiatan Pendukung (Kota Depok, 2017).

<sup>6</sup> Olivia Dwi Kumala, Ahmad Rusdi, and Rumiani Rumiani, 'Terapi Dzikir Untuk Meningkatkan Ketenangan Hati Pada Pengguna Napza', *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 11.1 (2019), 43–54.

Adapun dzikir merupakan suatu pendekatan terapeutik yang didasarkan pada praktik spiritual Islam, meskipun terkadang digunakan dalam konteks spiritual lain. Dalam terapi dzikir, orang menggunakan pengulangan dzikir atau dzikir, atau hafalan dan pembacaan ayat-ayat Allah atau ungkapan spiritual lainnya, untuk mencapai kedamaian batin, memperkuat hubungan spiritual, dan memperkuat keyakinan pada dirinya.

Dalam Al-Qur'an surah Ar-Ra'd ayat 28;

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

“ orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah hanya dengan mengingat Allahlah hati menjadi tentram”.

Ayat tersebut dapat dijelaskan bahwa ayat yang menegaskan bahwa dzikir adalah sebuah metode yang bersumber langsung dari tuhan. Dzikir dapat diposisikan sebagai kehidupan yang mampu menenangkan hati/gejolak kejiwaan yang dialami seseorang.<sup>7</sup> selain itu, dalam ayat ini juga Allah menjelaskan kepada orang-orang yang mendapat tuntunan-Nya, yaitu orang-orang yang beriman dan hatinya menjadi tentram karena selalu mengingat Allah. Dengan mengingat Allah, hati menjadi tentram dan jiwa menjadi tenang, tidak merasa gelisah, takut, ataupun khawatir. Mereka melakukan tindakan moral, dan senang dengan kebijakan yang telah diterapkan.

Berdasarkan apa yang telah dijelaskan diatas dan didapatkan oleh peneliti di lapangan pada santriwati pondok pesantren daarul falah, menyatakan bahwa masih ada santriwati yang mengalami kecemasan karena akan melaksanakan ujian akhir, dari kecemasan tersebut mengakibatkan santri tidak bisa menyelesaikan soal-soal ujian dengan baik. Oleh karena itu, ada beberapa cara untuk mengatasi kecemasan ini. Salah satunya yaitu dengan memberikan bimbingan kelompok dengan terapi dzikir melalui layanan yang akan diberikan oleh pemimpin kelompok.

---

<sup>7</sup> Aisyatin Kamila, 'Psikoterapi Dzikir Dalam Menangani Kecemasan', *Happiness, Journal of Psychology and Islamic Science*, 4.1 (2022), 40–49.

Kemudian bimbingan kelompok dengan terapi dzikir yang akan diberikan kepada santriwati dengan permasalahan yang dialaminya. Oleh karena itu, dzikir dalam bimbingan kelompok merupakan suatu yang dapat menjadi sarana efektif untuk mengatasi kecemasan santri dalam menghadapi ujian akhir. Berdasarkan dari beberapa penelitian bahwa dzikir telah terbukti berkontribusi pada kecemasan yang santri alami. Dengan demikian, bimbingan kelompok dengan terapi dzikir dapat menjadi strategi yang efektif untuk membantu santriwati mengatasi kecemasan yang sedang menghadapi ujian.

Adapun penelitian sebelumnya telah meneliti pengaruh antara kecemasan dan bimbingan kelompok, ada beberapa komponen yang memerlukan penyelidikan lebih lanjut. Yang terpenting, penting untuk mengidentifikasi variabel mediasi yang dapat mempengaruhi hubungan antara terapi dzikir dan kecemasan santri. Variabel-variabel ini mungkin mencakup perubahan motivasi belajar, komunikasi dalam lingkungan pesantren, menghadapi ujian akhir belajar dengan baik.

Fokus penelitian ini adalah untuk menguji pengaruh bimbingan kelompok untuk mengatasi kecemasan santri. Dengan menguji pengaruh antara bimbingan kelompok dan kecemasan santri, penelitian ini bertujuan untuk memberikan wawasan berharga yang dapat membantu mengembangkan intervensi yang lebih efektif. Hasil penelitian ini diharapkan dapat mengurangi kecemasan santri secara positif, yang pada akhirnya santri dapat menjalankan ujian dengan baik, hati yang tenang dan pikiran yang jernih, agar bisa konsentrasi dengan baik.

Berdasarkan dengan yang telah dijelaskan di atas maka peneliti akan melakukan penelitian ini dengan judul: “ Pengaruh Bimbingan Kelompok dengan Terapi Dzikir Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Santri dalam Menghadapi Ujian Akhir Di Pondok pesantren Daarul Falah”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan dari latar belakang masalah diidentifikasi adalah:

1. Terdapat Beberapa santri yang merasakan kecemasan ketika menghadapi ujian akhir.

2. Dilakukannya layanan bimbingan kelompok pada santri.
3. Telah dilakukannya terapi dzikir kepada santri.

### **C. Batasan masalah**

Kemudian setelah melihat dari beberapa faktor latar belakang dan identifikasi masalah di atas, masalah yang akan diteliti dalam penelitian ini. Masalah ini dibatasi pada “pengaruh bimbingan kelompok dengan terapi dzikir untuk mengatasi kecemasan pada santri dalam menghadapi ujian akhir pondok pesantren daarul falah”.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan dari latar belakang dan identifikasi masalah di atas, rumusan masalah yang akan diambil oleh peneliti yaitu:

1. Bagaimana Tingkat kecemasan santri dalam menghadapi ujian akhir di pondok pesantren daarul falah sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok dengan terapi dzikir?
2. Bagaimana pelaksanaan bimbingan kelompok dengan terapi dzikir dapat mempengaruhi Tingkat kecemasan santri dalam menghadapi ujian akhir di pondok pesantren daarul falah?
3. Apakah terdapat pengaruh setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan terapi dzikir untuk mengatasi kecemasan santri dalam menghadapi ujian akhir di pondok pesantren daarul falah?

### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh bimbingan kelompok dengan terapi dzikir untuk mengatasi kecemasan pada santri. Penelitian ini bertujuan untuk memahami dampak positif dari bimbingan kelompok dan untuk mengetahui dzikir yang diberikan pada santriwati untuk mengatasi kecemasan saat dalam menghadapi ujian. Oleh karena itu, penelitian

ini akan memberikan wawasan yang lebih baik tentang bagaimana bimbingan kelompok dapat mengatasi permasalahan yang dialami santri.

## **F. Manfaat Penelitian**

1. Penelitian ini dapat bertambahnya wawasan dan pengetahuan dalam ilmu agama islam terutama dalam bidang dzikir.
2. Penelitian ini dapat mengetahui apa saja terapi dzikir yang dapat dijadikan sebagai penyembuhan terhadap kecemasan dan penyakit hati.
3. Adanya kemauan untuk melakukan terapi dzikir pada diri sendiri dan orang lain, yang bertujuan untuk salah satu cara penyembuhan serta usaha untuk lebih dekat kepada Allah SWT.

## **G. Definisi Oprasional**

### **a. Bimbingan Kelompok**

Bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Selain itu, dalam bimbingan kelompok ada beberapa tahapan yaitu: Tahap pembentukan, Tahap peralihan, Tahap kegiatan, Tahap penyimpulan, Tahap penutupan.

### **b. Terapi Dzikir**

Terapi dzikir merupakan suatu pendekatan terapi yang menggunakan media dzikir untuk mengingat Allah yang bertujuan untuk memfokuskan pikiran, dengan bacaan do'a dan dzikir seseorang akan menyerahkan segala permasalahan kepada Allah agar permasalahan yang dialaminya menjadi tenang. terapi dzikir juga terdapat tahapan yaitu : tahap sebelum, awal, inti dan akhir dzikir.

### **c. Kecemasan**

Kecemasan merupakan reaksi normal terhadap peristiwa atau situasi-situasi tertentu yang sangat sulit atau menekan, adapun dalam kecemasan

meliputi aspek-aspek yaitu: kekhawatiran, emosionalitas, gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas.