

## INSTRUMEN WAWANCARA

Tesis:

*“Bimbingan Konseling Konvensional dan Konseling Sufistik Sebagai Upaya Mengatasi Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian di Madrasah Plus Ash Shiratal Mustaqim Tanjung”*

Nama Responden : Muhammad Akbar, S. Pd

Jabatan : Guru Kelas

### Daftar Pertanyaan Wawancara

1. Bagaimana gambaran umum kondisi kecemasan siswa menjelang ujian di madrasah ini?

Jawab:

*“siswa merasa takut dan gelisah ketika dihadapkan dengan ujian madrasah karena siswa tidak terbiasa menjawab soal-soal terutama pelajaran umum karena dalam kesehariannya siswa lebih difokuskan pada kajian al Qur’an dengan metode UMMI”*

2. Apa saja faktor yang memicu kecemasan siswa dalam menghadapi ujian?

Jawab:

*“takut salah dan takut mendapatkan nilai rendah”*

3. Bagaimana strategi yang biasa dilakukan pihak madrasah untuk membantu siswa mengatasi kecemasan menjelang ujian?

Jawab:

*“biasanya kami hanya memberikan semangat ketika berada di kelas dan hanya secara umum”*

4. Bagaimana peran bimbingan konseling konvensional dalam menangani kecemasan siswa di madrasah ini?

*“bimbingan konvensional sangat berperan selama ini di madrasah khususnya dalam membantu siswa tetapi tidak secara individu yaitu konseling secara berkelompok”*

5. Apa saja metode atau teknik yang biasa digunakan dalam konseling konvensional di madrasah ini?

Jawab:

*“memberikan motivasi dan ice breaking untuk memberikan semangat kepada siswa”*

6. Bagaimana pelaksanaan konseling sufistik di madrasah ini untuk membantu siswa menghadapi ujian?

Jawab:

*“konseling sufistik sangat membantu dalam mengatasi kecemasan siswa karena siswa merasa lebih tenang dan merasa lebih percaya diri ketika diberikan konseling sufistik”*

7. Teknik atau praktik spiritual apa saja yang diterapkan dalam konseling sufistik?

Jawab:

*“Dzikir, do’a dan mengenal diri sendiri dengan muhasabah untuk proses introspeksi dan evaluasi diri sehingga dapat mengetahui kekurangan dan kelebihan diri”*

8. Bagaimana respon siswa terhadap layanan bimbingan sufistik yang diberikan?

Jawab:

*“siswa merespons dengan sangat baik dan aktif dalam mengikuti bimbingan konseling sufistik”*

9. Menurut Anda, apakah kombinasi antara bimbingan konseling konvensional dan sufistik efektif dalam mengatasi kecemasan siswa? Mengapa?

Jawab:

*“iya sangat efektif karena selain membantu siswa dalam psikologisnya tetapi juga dapat membantu siswa untuk mengendalikan pikirannya agar jiwanya merasa tenang”*

10. Apa saran Anda untuk meningkatkan layanan bimbingan konseling di madrasah ini ke depannya?

Jawab:

*“menyusun program yang lebih tertata agar tidak hanya masalah kecemasan yang bisa diatasi dengan baik tetapi juga masalah siswa lainnya”*

## INSTRUMEN WAWANCARA

Tesis:

*“Bimbingan Konseling Konvensional dan Konseling Sufistik Sebagai Upaya Mengatasi Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian di Madrasah Plus Ash Shiratal Mustaqim Tanjung”*

Nama Responden : Khairunnisa, S. Pd

Jabatan : Wakil Kesiswaan

### Daftar Pertanyaan Wawancara

1. Bagaimana gambaran umum kondisi kecemasan siswa menjelang ujian di madrasah ini?

Jawab:

*“secara umum tingkat kecemasan biasanya mulai meningkat sejak dua minggu sebelum ujian berlangsung peserta didik mengalami kecemasan yang cukup tinggi bahkan ada beberapa yang menunjukkan gejala fisik seperti berkeringat, gelisah, pusing dan sakit perut sehingga mengalami gangguan konsentrasi belajar”*

2. Apa saja faktor yang memicu kecemasan siswa dalam menghadapi ujian?

Jawab:

*“tekanan dari orang tua, takut gagal dan karena kurangnya persiapan belajar akibat kebiasaan peserta didik yang suka menunda-nunda belajar”*

3. Bagaimana strategi yang biasa dilakukan pihak madrasah untuk membantu siswa mengatasi kecemasan menjelang ujian?

Jawab:

*“madrasah rutin mengadakan kegiatan layanan konseling kelompok dan ustadz/ah memberikan motivasi belajar di kelas dengan membimbing peserta didik agar lebih siap secara mental maupun akademik”*

4. Bagaimana peran bimbingan konseling konvensional dalam menangani kecemasan siswa di madrasah ini?

Jawab:

*“peserta diajak berdiskusi tentang masalah yang dihadapi serta diberikan tips manajemen waktu, teknik relaksasi dan strategi belajar yang efektif”*

5. Apa saja metode atau teknik yang biasa digunakan dalam konseling konvensional di madrasah ini?

Jawab:

*“metode yang digunakan yaitu konseling kelompok dan simulasi soal ujian untuk meningkatkan rasa percaya diri peserta didik serta mengatur pola perilaku agar tidak panik ketika ujian tiba”*

6. Bagaimana pelaksanaan konseling sufistik di madrasah ini untuk membantu siswa menghadapi ujian?

Jawab:

*“Konseling sufistik dilakukan dengan tujuan menenangkan hati dan pikiran peserta didik dan kegiatan ini berupa dzikir bersama, do’a rutin setiap pagi serta muhasabah diri sebelum ujian dimulai”*

7. Teknik atau praktik spiritual apa saja yang diterapkan dalam konseling sufistik?

Jawab:

*“Teknik spiritual yang diterapkan yaitu dzikir terapi, tazkiyah an nafs dan pembacaan ayat-ayat suci al Qur’an yang diyakini mampu meredakan kecemasan peserta didik. Selain itu muhasabah atau instropeksi diri juga dilakukan agar peserta didik yakin serta percaya diri sehingga tidak terlalu takut menghadapi ujian madrasah”*

8. Bagaimana respon siswa terhadap layanan bimbingan sufistik yang diberikan?

Jawab:

*“respon peserta didik sangat positif karena mereka lebih tenang, nyaman dan percaya diri dan bahkan kecemasannya berkurang sehingga lebih fokus belajar dalam menghadapi ujian”*

9. Menurut Anda, apakah kombinasi antara bimbingan konseling konvensional dan sufistik efektif dalam mengatasi kecemasan siswa? Mengapa?

Jawab:

*“sangat efektif karena peserta didik tidak hanya mengatasi kecemasan secara logis tetapi juga mendapatkan ketenangan bathin sehingga pendekatan dengan kombinasi antara bimbingan konseling konvensional dan konseling sufistik saling melengkapi dan sangat sesuai untuk diterapkan di madrasah berbasis nilai-nilai Islami”*

10. Apa saran Anda untuk meningkatkan layanan bimbingan konseling di madrasah ini ke depannya?

Jawab:

*“memperluas jangkauannya dan meningkatkan kompetensi guru BK sehingga peserta didik mendapatkan jadwal yang intensif dalam layanan konseling sufistik agar menjadi budaya yang positif di madrasah”*

## PEDOMAN WAWANCARA

Tesis:

*“Bimbingan Konseling Konvensional dan Konseling Sufistik Sebagai Upaya Mengatasi Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian di Madrasah Plus Ash Shiratal Mustaqim Tanjung”*

Nama Responden : Siti Mauliana, S. Pd

Jabatan : Guru Kelas

1. Menurut Ibu apakah siswa di madrasah ini sering mengalami kecemasan ketika menghadapi ujian ? Bisa ceritakan seperti apa bentuk kecemasan mereka ?

Jawab:

*Ya, cukup sering. Biasanya mereka merasa gugup, takut nilai jelek atau takut dimarahi orang tua. Ada juga yang sampai sakit perut, pusing bahkan maenangis sebelum ujian.*

2. Faktor apa saja yang biasanya menyebabkan kecemasan siswa menghadapi ujian?

Jawab:

*Faktor utamanya karena kurang persiapan belajar, tekanan dari orang tua serta khawatir tidak naik kelas. Ada juga karena pergaulan teman yang saling menakut-nakuti sebelum ujian.*

3. Apa saja layanan bimbingan konseling yang biasa diberikan kepada siswa menjelang ujian ?

Jawab:

*Kami biasanya mengadakan layanan konseling pribadi, bimbingan kelompok dan motivasi belajar. Selain itu ada kegiatan relaksasi sederhana seperti teknik pernapasan.*

4. Bagaimana pelaksanaan bimbingan konseling konvensional di madrasah ini?

Jawab:

*Konseling dilakukan secara langsung di ruang BK, siswa yang merasa cemas dipanggil atau datang sendiri. Kami diskusi soal perasaannya, penyebabnya lalu beri saran tentang cara menghadapi ujian dengan tenang.*

5. Apakah di madrasah ini pernah dilakukan konseling berbasis sufistik seperti dzikir bersama atau do'a sebelum ujian ?

Jawab:

*Ya, setiap pagi sebelum ujian ada dzikir bersama dan doa khusus yang dipimpin ustadz atau guru agama. Biasanya siswa juga diajari membaca doa khusus saat belajar.*

6. Bagaimana respon siswa terhadap kegiatan tersebut ?

Jawab:

*Alhamdulillah siswa lebih tenang, lebih percaya diri dan suasana madrasah juga jadi lebih damai. Banyak siswa yang bilang merasa lebih tenang setelah dzikir dan do'a bersama.*

7. Menurut ibu apakah bimbingan konseling sufistik efektif dalam mengurangi kecemasan siswa menghadapi ujian ?

Jawab:

*Sangat efektif karena selain menenangkan pikiran juga menumbuhkan keyakinan bahwa hasil ujian di tangan Allah yang penting usaha maksimal dan tawakal.*

8. Apa harapan Ibu untuk layanan bimbingan konseling ke depan di madrasah ini ?

Jawab:

*Semoga bisa lebih terprogram, ada pelatihan rutin untuk guru BK dan lebih banyak kegiatan sufistik yang bisa dilakukan di luar jam pelajaran seperti pengajian atau pelatihan dzikir untuk siswa.*

## PEDOMAN OBSERVASI TINGKAT KECEMASAN SISWA

Tesis:

“Bimbingan Konseling Konvensional dan Konseling Sufistik Sebagai Upaya Mengatasi Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian di Madrasah Plus Ash Shiratal Mustaqim Tanjung”

Nama Pengamat : Ervina Wardatul Fakhriah, S.Psi

Bulan : Januari

Lokasi Observasi : Ruang BK

Petunjuk: Berikan tanda centang (✓) pada kolom yang sesuai dengan kondisi siswa yang diamati.

No	Aspek yang Diamati	Tidak Terlihat	Kurang Terlihat	Cukup Terlihat	Sangat Terlihat
1	Perubahan perilaku peserta didik menjelang ujian (gelisah, gejala fisik lainnya dan bahkan menurunnya nafsu makan)				✓
2	Respon peserta didik terhadap program bimbingan konvensional			✓	
3	Partisipasi peserta dalam kegiatan spiritual (dzikir bersama, do'a dan muhasabah)				✓
4	Interaksi sosial siswa dengan teman sekelas menjelang ujian			✓	
5	Ekspresi wajah dan bahasa tubuh siswa saat membicarakan ujian				✓
6	Keluhan fisik yang disampaikan siswa menjelang ujian				✓
7	Kesiapan belajar siswa berdasarkan catatan atau buku pelajaran yang dibawa			✓	

## PEDOMAN WAWANCARA SISWA

Tesis:

*“Bimbingan Konseling Konvensional dan Konseling Sufistik Sebagai Upaya Mengatasi Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian di Madrasah Plus Ash Shiratal Mustaqim Tanjung”*

Nama Responden : Fazilla Izzati

Jabatan : Siswa Kelas VI

1. Bagaimana perasaan kamu saat akan menghadapi ujian di madrasah?

Jawab:

*takutan, gugup bahkan kangsung kada nyaman awak*

2. Apa yang biasanya membuat kamu merasa cemas saat ujian?

Jawab:

*takut kada bisa menjawab lawan dapat nilai rendah.*

3. Pernah nggak kecemasan itu bikin kamu jadi nggak fokus waktu belajar atau ujian?

Jawab:

*sering bahkan bisa bikin ulun garing.*

4. Pernahkah kamu ikut kegiatan dzikir atau do'a bersama sebelum ujian?

Jawab:

*setiap pagi ada kegiatan dzikir dan do'a sama-sama*

5. Bagaimana perasaan kamu setelah ikut kegiatan itu?

Jawab:

*tenyaman hati dan lebih yakin menghadapi ujian*

6. Kamu ingin nggak kalau kegiatan dzikir sama bimbingan kayak gitu diadakan terus setiap mau ujian?

Jawab:

*handak banar soalnya kawa jadi penenang sebelum ujian.*

7. Menurut kamu, lebih enak ikut bimbingan biasa atau yang ada dzikir dan do'anya?

Jawab:

*mun ada dzikir dan do'a lebih tenang hati.*

8. Menurut kamu, apa yang harus ditambahin supaya siswa nggak cemas waktu ujian?

Jawab:

*harus rancak ada konseling supaya kami kda merasa sorangan ketika menghadapi ujian di sekolah*

.

## PEDOMAN WAWANCARA SISWA

Tesis:

*“Bimbingan Konseling Konvensional dan Konseling Sufistik Sebagai Upaya Mengatasi Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian di Madrasah Plus Ash Shiratal Mustaqim Tanjung”*

Nama Responden : Adly Said

Jabatan : Siswa Kelas VI

1. Bagaimana perasaan kamu saat akan menghadapi ujian di madrasah?

Jawab:

*Biasanya saya merasa gugup, panik, gelisah, takut lupa pelajaran, pusing dan takut dapat nilai jelek.*

2. Apa yang biasanya membuat kamu merasa cemas saat ujian?

Jawab:

*Karena belum siap, takut dimarahi orang tua kalau nilainya jelek dan kadang takut soal ujiannya susah.*

3. Pernah nggak kecemasan itu bikin kamu jadi nggak fokus waktu belajar atau ujian?

Jawab:

*Iya kadang kalau udah cemas jadi nggak bisa tidur, nggak nafsu makan sama nggak fokus pas belajar.*

4. Pernahkah kamu ikut kegiatan dzikir atau doa bersama sebelum ujian?

Jawab:

*Pernah, setiap pagi sebelum ujian kita baca dzikir sama do'a bareng.*

5. Bagaimana perasaan kamu setelah ikut kegiatan itu?

Jawab:

*Rasanya lebih tenang, nggak terlalu takut sama lebih percaya diri.*

6. Kamu ingin nggak kalau kegiatan dzikir sama bimbingan kayak gitu diadakan terus setiap mau ujian?

Jawab:

*Mau banget, soalnya bikin tambah semangat dan nggak takut ujian.*

7. Menurut kamu, lebih enak ikut bimbingan biasa atau yang ada dzikir dan do'anya?

Jawab:

*Dua-duanya enak tapi kalau ada dzikir dan do'a rasanya hati lebih adem.*

8. Menurut kamu, apa yang harus ditambihin supaya siswa nggak cemas waktu ujian?

Jawab:

*Mungkin sering-sering ada motivasi dari guru, sama ada do'a bareng tiap hari sebelum pelajaran.*

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ervina Wardatul Fakhriah, S. Psi  
Tempat Tanggal Lahir : Banjarmasin, 14 April 1994  
Alamat : Jl. Bumi Mas Raya Kota Banjarmasin  
Pendidikan Terakhir : S1 Psikologi Islam  
Status : Kawin  
No. Handhphone : 085751001540  
Email : [Fakhrina1404@gmail.com](mailto:Fakhrina1404@gmail.com)

### Riwayat Pendidikan

1. SDN Kebun Bunga 6 Tahun 2000-2006
2. SMP Negeri 3 Banjarmasin Tahun 2006-2009
3. MA Negeri 2 Model Banjarmasin Tahun 2009-2012
4. S1 Psikologi Islam UIN Antasari Banjarmasin Tahun 2012-2016

### Pengalaman Kerja

1. Asisten Dosen IAI Darussalam Martapura pada Semester Ganjil dan Genap pada Tahun Akademik 2017/2018 dan 2018/2019
2. Guru Agama di SMP Negeri 7 Banjarmasin Tahun Akademik 2020/2021
3. Guru Bimbingan Konseling MIS Plus Ash Shiratal Mustaqim 2023 s/d sekarang

Demikian Riwayat hidup ini saya buat dengan sebenar-benarnya, atas perhatiannya saya ucapkan terima kasih.

Banjarmasin, 20 Mei 2025

Hormat Saya



Ervina Wardatul Fakhriah, S.Psi

## GAMBAR-GAMBAR KEGIATAN



Kegiatan Konseling Sufistik dengan membaca ayat-ayat suci al Qur'an dan do'a



Kegiatan Konseling Konvensional dan Observasi siswa Kelas VI terkait ujian madrasah yang akan dihadapi



Kegiatan Konseling Sufistik dan Observasi siswa Kelas VI terkait ujian madrasah yang akan dihadapi

## Gambar-Gambar Kegiatan



Kegiatan Observasi Konseling Konvensional dan Konseling Sufistik



Kegiatan Bimbingan Konseling Konvensional dan Konseling Sufistik serta Wawancara peserta didik terhadap Kecemasan yang ada di dalam diri ketika menghadapi ujian