

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian tindakan (*action research*). Pendekatan ini digunakan untuk mengetahui proses penerapan, memahami serta mengevaluasi secara mendalam proses pelaksanaan bimbingan konseling konvensional dan konseling sufistik serta efektivitasnya dalam mengatasi kecemasan peserta didik ketika menghadapi ujian madrasah di madrasah Plus Ash Shiratal Mustaqim Tanjung. Penelitian tindakan dipilih karena peneliti berperan aktif dalam merancang, melaksanakan, mengamati dan merefleksikan tindakan yang dilakukan. Penelitian tindakan terdiri dari empat komponen pokok yang juga menunjukkan langkah penelitian yaitu:

1. Perencanaan dengan merencanakan dan memilih peserta didik yang mengalami masalah kecemasan ketika menghadapi ujian madrasah
2. Tindakan dengan memberikan bimbingan konseling konvensional untuk dan memberikan bimbingan konseling sufistik kepada peserta didik tersebut
3. Observasi dengan melakukan pengamatan dan wawancara dengan peserta didik yang mendapatkan perlakuan konseling
4. Refleksi dengan melihat hasilnya apakah sesuai dengan yang diinginkan dan apakah menjawab semua rumusan masalah, apabila ternyata hasilnya kurang memuaskan maka bisa dilanjutkan dengan siklus ke-2 dengan langkah penelitian yang sama.

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan observasi dan wawancara. Dalam konteks penelitian ini, metode Penelitian Tindakan akan digunakan untuk menguji efektivitas kombinasi bimbingan konseling konvensional dan konseling sufistik dalam mengatasi kecemasan peserta didik

ketika menghadapi ujian madrasah di madrasah Plus Ash Shiratal Mustaqim Tanjung. Penelitian Tindakan ini akan melibatkan beberapa tahapan yang mencakup observasi dan pelaksanaan terapi. Subjek penelitian akan terdiri dari peserta didik di 2 lokal kelas yang mengalami kecemasan saat menghadapi ujian di madrasah Plus Ash Shiratal Mustaqim Tanjung. Data akan dikumpulkan melalui observasi dan wawancara. Dengan menggunakan metode ini penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang mendalam mengenai efektivitas pendekatan kombinasi bimbingan konseling dan konseling sufistik dalam mengatasi kecemasan peserta didik di madrasah Plus Ash Shiratal Mustaqim Tanjung.

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

Lokasi Penelitian: madrasah Plus Ash Shiratal Mustaqim Tanjung, dengan alamat Jalan Kamboja kelurahan Tanjung kecamatan Tanjung kabupaten Tabalong Kalimantan Selatan. Adapun waktu penelitian dilaksanakan selama beberapa bulan karena sudah ditemukan berdasarkan observasi penelitian awal dari bulan Januari hingga Juni 2024. Maka peneliti tinggal melihat konsekuensi hasilnya dan agar mempercepat dalam temuan hasil penelitian.

C. Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah peserta didik madrasah Plus Ash Shiratal Mustaqim Tanjung yang mengalami kecemasan dalam menghadapi ujian madrasah. Kriteria pemilihan subjek meliputi:

- Peserta didik kelas sebanyak 2 lokal kelas
- Menunjukkan gejala kecemasan disertai gejala fisik berdasarkan hasil asesmen awal
- Bersedia mengikuti program bimbingan konseling dan konseling sufistik dengan total dari 2 lokal kelas akan diambil 5 orang peserta didik dan

memiliki kecemasan dalam diri disertai dengan gejala fisik ketika menghadapi ujian madrasah berdasarkan hasil observasi dan wawancara

D. Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian mengikuti tahapan yang terdiri dari:

1. Perencanaan

- Melakukan asesmen awal untuk mengidentifikasi peserta didik yang mengalami kecemasan

Dari hasil asesmen awal peneliti menemukan 5 peserta didik yang memiliki kecemasan disertai dengan gejala fisik ketika menghadapi ujian madrasah yang dapat dilihat dari gejala fisik yang dialami peserta didik

- Menyusun rencana tindakan bimbingan konseling konvensional dan konseling sufistik

Bimbingan dilakukan dengan 2 tahapan yaitu bimbingan konseling konvensional dan konseling sufistik

- Mempersiapkan instrumen penelitian (lembar observasi, pedoman wawancara, dll)

2. Pelaksanaan Tindakan

- Melaksanakan tindakan bimbingan konseling konvensional dan konseling sufistik sesuai dengan rencana
- Tindakan dilakukan dalam beberapa pertemuan sesuai dengan kebutuhan
- Mengintegrasikan nilai-nilai sufistik dalam proses bimbingan konseling

3. Observasi

- Mengamati proses pelaksanaan tindakan
- Mencatat respon dan perubahan yang terjadi pada peserta didik
- Mengumpulkan data menggunakan instrumen yang telah disiapkan

4. Refleksi

- Mengevaluasi hasil penelitian
- Merencanakan siklus tahap 2 jika diperlukan

E. Data dan Sumber data penelitian

1. Data Penelitian

Data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini berupa deskripsi tentang pengalaman, persepsi dan respon peserta didik terhadap pendekatan kombinasi konseling konvensional dan sufistik. Data ini juga mencakup pengamatan terhadap perubahan tingkat kecemasan dan kesejahteraan spiritual peserta didik selama penelitian.

2. Sumber Data

Sumber data utama dalam penelitian ini meliputi:

- Peserta didik: Peserta didik yang menjadi subjek penelitian ini adalah mereka yang menghadapi kecemasan disertai dengan gejala fisik dalam menghadapi ujian di lingkungan madrasah berbasis Islam (madrasah Plus Ash Shiratal Mustaqim Tanjung). Data dari peserta didik diperoleh melalui wawancara dan observasi langsung.
- Guru dan Konselor Madrasah: Guru dan konselor yang terlibat dalam proses bimbingan konseling akan menjadi sumber informasi tambahan untuk memberikan perspektif tentang kondisi psikologis dan perkembangan spiritual peserta didik selama intervensi.
- Dokumentasi Madrasah: Catatan akademik dan data konseling peserta didik dari pihak Madrasah yang terkait dengan performa akademik dan kegiatan bimbingan konseling juga akan digunakan sebagai bahan pendukung untuk menilai efektivitas pendekatan yang diterapkan.

F. Teknik Pengumpulan Data

1. Observasi

- Menggunakan lembar observasi terstruktur untuk mengamati perilaku peserta didik selama proses bimbingan konseling dan konseling sufistik
- Mencatat gejala-gejala kecemasan yang tampak dan perubahannya

2. Wawancara

- Melakukan wawancara semi terstruktur dengan peserta didik untuk menggali pengalaman dan perasaan mereka terkait kecemasan dan proses konseling
- Mewawancarai guru dan orang tua untuk mendapatkan informasi tambahan tentang perubahan perilaku peserta didik

3. Dokumentasi

- Mengumpulkan data akademik peserta didik sebelum dan sesudah tindakan
- Mendokumentasikan proses pelaksanaan tindakan melalui foto atau video
- Mengumpulkan catatan refleksi peserta didik jika ada

G. Instrumen penelitian

1. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian untuk mengukur tingkat kecemasan peserta didik adalah dengan melakukan observasi dan wawancara terhadap peserta didik yang memiliki kekhawatiran berlebih terhadap ujian, kesulitan berkonsentrasi dan gejala ketegangan fisik. Instrumen ini terdiri dari sejumlah pernyataan atau pertanyaan yang harus dijawab oleh peserta didik berdasarkan intensitas kecemasan yang mereka rasakan.

2. Instrumen Panduan Tindakan: Penyusunan Panduan Tindakan Kelas berupa Bimbingan Konseling Sufistik

Panduan tindakan kelas disusun secara rinci untuk mengintegrasikan pendekatan sufistik dalam kegiatan bimbingan konseling. Panduan ini mencakup tahapan konseling sufistik seperti pembiasaan dzikir, do'a dan kegiatan Islami lainnya yang dapat mempengaruhi batin dan jiwa peserta didik. Setiap tahap dilengkapi dengan instruksi yang jelas untuk konselor dalam membimbing peserta didik baik melalui aktivitas konseling individual maupun kelompok. Panduan ini tidak

hanya menargetkan pengurangan kecemasan tetapi juga peningkatan ketenangan batin peserta didik dengan menekankan aspek kesadaran akan kehadiran Allah (*muraqabah*) dan penguatan spiritual.

H. Analisis Data

Berdasarkan analisis data yang diperoleh dari wawancara dan observasi selama intervensi konseling sufistik ditemukan beberapa perubahan signifikan dalam diri peserta didik terkait dengan tingkat kecemasan dan ketenangan batin mereka. Sebelum mengikuti konseling sufistik peserta didik menunjukkan gejala-gejala kecemasan yang tampak dalam bentuk perilaku gelisah, sulit berkonsentrasi dan sering merasa khawatir berlebihan saat mendekati ujian. Beberapa peserta didik mengaku sering merasa takut tidak bisa menjawab soal bahkan sebelum ujian dimulai.

Setelah serangkaian sesi konseling sufistik terjadi perubahan positif yang signifikan dalam respon peserta didik terhadap kecemasan. Banyak peserta didik melaporkan perasaan lebih tenang dan berkurangnya rasa cemas. Mereka mulai lebih mampu mengelola pikiran negatif dan merasakan dukungan emosional dari aspek spiritual yang diberikan melalui praktik dzikir, refleksi diri dan do'a. Beberapa peserta didik menyatakan bahwa mereka merasa lebih dekat dengan Allah yang memberikan mereka rasa tenang dan percaya diri saat menghadapi ujian.

Perubahan perilaku juga terlihat selama proses pembelajaran sehari-hari. Peserta didik yang awalnya sering tampak tegang dan kurang fokus kini tampak lebih santai dan mampu berkonsentrasi lebih baik. Mereka menunjukkan sikap yang lebih positif terhadap tantangan akademik dan merasa lebih siap menghadapi ujian tanpa perasaan takut yang berlebihan. Konselor dan guru juga mengamati adanya peningkatan dalam interaksi sosial peserta didik, mereka menjadi lebih terbuka dan lebih mudah dalam berkomunikasi.

Hasil analisis ini menunjukkan bahwa integrasi nilai-nilai sufistik dalam konseling memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan psikologis

peserta didik karena dengan pendekatan yang memadukan konseling konvensional dan sufistik tidak hanya membantu mengurangi kecemasan, tetapi juga menumbuhkan ketenangan batin yang menjadi landasan penting bagi kesiapan akademik dan spiritual peserta didik di lingkungan madrasah berbasis Islam. Bimbingan konseling konvensional yang dipadukan dengan konseling sufistik dapat memberikan pengaruh yang besar terhadap kecemasan yang dihadapi peserta didik sehingga konseling sufistik sangat efektif dalam membantu peserta didik mengatasi kecemasan saat menghadapi ujian madrasah.

I. Indikator Keberhasilan

Tindakan dianggap berhasil jika terjadi

- Penurunan gejala kecemasan secara signifikan
- Peserta didik menunjukkan sikap lebih tenang, percaya diri dan siap menghadapi ujian
- Guru BK dan berdasarkan evaluasi dan hasil refleksi menyatakan adanya perubahan perilaku positif dari peserta didik