

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Madrasah Plus Ash Shiratal Mustaqim Tanjung merupakan salah satu Madrasah Ibtidaiyah (MI) yang beralamat di Jalan Basuki Rahmat Gang Kasturi Tanjung Tengah merupakan lembaga pendidikan yang berbasis keagamaan dengan integrasi antara kurikulum nasional dan pendidikan karakter Islam. Madrasah ini memiliki program pembinaan rohani yang rutin dilakukan namun belum terintegrasi secara sistematis dalam layanan bimbingan konseling. Mayoritas peserta didik berasal dari latar belakang ekonomi menengah ke bawah dan menghadapi tekanan psikologis tinggi saat menjelang ujian, terutama pada jenjang akhir seperti kelas VI.

B. Deskripsi Subjek Penelitian

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara antara Guru BK dengan peserta didik kelas VI diketahui bahwa dari 2 kelas dengan total 32 peserta didik menunjukkan bahwa 16 peserta didik mengalami kecemasan tanpa disertai dengan gejala fisik, 11 peserta didik memiliki kepercayaan yang tinggi dan 5 peserta didik mengalami kecemasan disertai dengan gejala fisik yaitu demam, keringat dingin dan pusing.

Faktor-faktor penyebab kecemasan yang dialami peserta didik berdasarkan observasi dan wawancara adalah adanya tekanan nilai, harapan orang tua, ketakutan gagal dan kurangnya persiapan mental peserta didik ketika menghadapi ujian. Hasil wawancara dengan guru BK juga menunjukkan bahwa pendekatan spiritual belum dimaksimalkan dalam layanan konseling yang ada.

C. Deskripsi Data Hasil Penelitian

1. Data Awal

Proses penelitian ini dilakukan dengan mengombinasikan bimbingan konseling konvensional dengan bimbingan konseling sufistik. Sebelum pelaksanaan tindakan bimbingan konseling sufistik, peneliti melakukan pengumpulan data awal melalui observasi dan wawancara peserta didik kelas VI madrasah Plus Ash Shiratal Mustaqim Tanjung dengan guru BK. Dari 32 peserta didik yang dijadikan subjek penelitian, diperoleh data sebagai berikut:

Kategori Kecemasan	Jumlah Peserta didik	Persentase
Percaya Diri Tinggi	11	34 %
Kecemasan tanpa Gejala Fisik	16	50 %
Kecemasan disertai Gejala Fisik	5	16 %
Total	32 peserta didik	100 %

Dari data di atas terlihat bahwa mayoritas peserta didik (50 %) mengalami kecemasan tanpa gejala fisik sementara 16 % peserta didik mengalami kecemasan disertai dengan gejala fisik seperti pusing, keringat dingin dan demam. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK, penyebab utama kecemasan peserta didik antara lain:

- Kurangnya persiapan belajar peserta didik
- Tekanan dari orang tua agar peserta didik mendapatkan nilai tinggi
- Kurangnya aktivitas spiritual pribadi
- Ketidakpercayaan diri terhadap kemampuan akademik

Dari hasil observasi juga menunjukkan bahwa beberapa peserta didik mengalami kecemasan disertai dengan munculnya gejala fisik seperti:

- Demam
- Sering mengeluh Pusing/Sakit Kepala
- Keringat dingin
- Menunjukkan kegelisahan saat berbicara tentang ujian
- Gelisah dan sulit konsentrasi di kelas

2. Hasil Siklus I

a. Perencanaan (*Planning*)

Peneliti menyusun program bimbingan konseling sufistik dengan beberapa materi yang berdurasi sekitar 45 – 60 menit setiap materinya. Dalam tahap ini peneliti menyiapkan materi setiap pertemuan, lembar observasi dan panduan wawancara guru BK dan peserta didik. Materi yang diberikan adalah:

- Bimbingan konseling konvensional seperti motivasi belajar, sharing masalah belajar dan relaksasi sederhana
- Pengenalan kecemasan dan konsep ketenangan dalam Islam, pada materi ini peserta didik mengenal makna kecemasan, mengetahui tanda-tanda kecemasan yang bisa dirasakan di dalam diri dan memahami cara menenangkan diri menurut ajaran Islam
- Praktik dan dzikir nafas untuk menenangkan jiwa dan meningkatkan keadaan spiritual, pada materi ini peserta didik diajarkan dan dipandu untuk mempraktikkan dzikir nafas yang sederhana, tenang dan cocok untuk madrasah dasar dengan tujuan menenangkan hati, belajar fokus dan mengenalkan peserta didik pada kesadaran spiritual dengan cara yang lembut.
- Tafakur diri dan penanaman nilai tawakkal dalam menghadapi ujian madrasah, pada materi ini peserta didik diajarkan dan ditanamkan tafakur diri (merenung sejenak tentang diri sendiri) sambil mengingat Allah dan tawakkal (berserah diri kepada Allah

setelah berusaha) agar peserta didik mendapatkan keyakinan penuh ketika menghadapi ujian madrasah

- Penguatan motivasi spiritual melalui kisah-kisah inspiratif dan diskusi makna takdir, pada materi ini dikisahkan tentang kisah-kisah inspiratif sebagai penanaman motivasi dalam diri agar peserta didik memiliki semangat pantang menyerah dan memupuk rasa syukur serta rasa percaya diri peserta didik seperti kisah Nabi Muhammad saw yang pernah merasa sedih dan takut saat dihina orang-orang kafir Makkah tetapi beliau tetap sabar, banyak berdoa dan yakin Allah akan menolong. Akhirnya Nabi diberi ketenangan oleh Allah dan bisa menghadapi segala masalah dengan hati yang kuat.

b. Tindakan (*Acting*)

Pada tahap ini dilakukan dalam konseling individu yang terdiri dari 5 peserta didik selama 6 bulan. Guru BK berperan sebagai fasilitator yang bertujuan membantu peserta didik untuk merencanakan dan menjalankan proses konseling dengan pendekatan empatik yaitu mampu merasakan apa yang dirasakan dan dialami peserta didik dan pendekatan *reflektif* yaitu memberikan gambaran tindakan dengan melihat kembali dan merenungkan pengalaman atau tindakan yang telah dilakukan. Tindakan ini dilakukan dengan tujuan agar dapat menenangkan hati peserta didik, menghubungkan perasaan cemas dengan keyakinan spiritual serta membangun sikap optimis dan berserah diri.

Penelitian ini dilaksanakan dengan 2 pendekatan yaitu pendekatan dengan bimbingan konseling konvensional dan pendekatan bimbingan konseling sufistik. Tindakan yang dilakukan pada pendekatan konseling konvensional yaitu:

- Melalui teknik observasi dan wawancara dengan memberikan materi tentang motivasi belajar dan cara merelaksasi diri agar tubuh dan pikiran mencapai kondisi tenang dan nyaman
- Guru BK dan peserta didik dapat sharing masalah belajar atau berbagi pengalaman, tantangan dan solusi terkait proses belajar baik secara individu maupun belajar dalam kelompok. Ini merupakan tindakan yang efektif agar peserta didik dapat meningkatkan pemahaman tentang kesulitan yang dialami, mendapatkan dukungan dan menemukan strategi belajar yang lebih efektif.

Adapun tindakan yang dilakukan pada pendekatan konseling sufistik yaitu:

- Melafalkan ayat-ayat motivasi yaitu Q.S. al Insyirah yang mana ayat surah tersebut mengandung beberapa pesan diantaranya adalah janji Allah untuk memberikan kemudahan setelah kesulitan dan pentingnya berserah diri kepada Allah serta menekankan pentingnya beribadah dan mensyukuri nikmat Allah. Selain itu ayat motivasi lainnya yaitu Q.S. al Baqarah ayat 286 yang menjelaskan bahwa Allah tidak membebani seseorang melebihi batas kemampuannya. Ayat ini menegaskan bahwa setiap individu akan mendapatkan ganjaran atas kebaikan yang telah dilakukan dan balasan atas keburukan yang telah diperbuatnya. Ayat ini juga mengandung pesan tentang pentingnya selalu memohon pertolongan Allah dan tidak menyerah dalam menghadapi kesulitan karena Allah menjanjikan kemudahan setelah kesulitan.
- Melafalkan dzikir dengan irama nafas yaitu lafadz *La ilaha illallah* ketika menarik dan menghembuskan nafas
- Melakukan dialog spiritual terkait ujian sebagai sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah

c. Pengamatan (*Observing*)

Dari hasil observasi terhadap 5 peserta didik yang mengikuti tindakan pada siklus I ditemukan bahwa:

- 5 peserta didik yang mengikuti konseling ini menunjukkan ketertarikan dan keterlibatan aktif dalam sesi konseling yang dilaksanakan guru BK
- 5 peserta didik memberikan respons positif dari awal sesi konseling dilaksanakan
- Guru BK mencatat dan menemukan bahwa adanya perubahan perilaku pada peserta didik setelah mengikuti sesi konseling seperti peserta didik menjadi lebih tenang dan ekspresif dalam mengungkapkan perasaan

d. Refleksi (*Reflecting*)

Berdasarkan hasil observasi dan pelaksanaan siklus I ditemukan bahwa terjadi penurunan gejala fisik pada peserta didik yang mengalami kecemasan. Peserta didik mengaku merasa lebih tenang, lebih siap dan lebih dekat dengan Allah setelah mengikuti bimbingan ini. Peserta didik lebih mudah diajak berdiskusi dan terbuka tentang perasaannya setelah sesi-sesi sufistik. Peserta didik menjadi lebih kalem dan tidak mudah panik seperti sebelumnya. Perubahan ini disebabkan karena peserta didik mulai terbuka dalam mengungkapkan perasaan, memahami cara mengelola stress dan mendapatkan dukungan spiritual melalui lafal-lafal dzikir dan tafakur atau proses penenangan diri.

D. Pembahasan

1. Teknik Bimbingan Konseling Konvensional dan Konseling Sufistik yang diterapkan pada peserta didik

Dalam penelitian ini bimbingan konseling konvensional digunakan sebagai salah satu pendekatan untuk membantu peserta didik mengatasi kecemasan dalam menghadapi ujian. Teknik-teknik konseling konvensional ini diterapkan secara terpadu dan bertahap sesuai kondisi peserta didik untuk membantu mereka mengelola kecemasan menjelang ujian. Kombinasi teknik ini diharapkan mampu meningkatkan kesiapan mental peserta didik serta performa akademik mereka. Adapun teknik-teknik konseling konvensional yang diterapkan meliputi:

a. Teknik Konseling Individu

Teknik ini dilakukan dengan cara bertatap muka langsung antara konselor dan peserta didik yang mengalami kecemasan tinggi menjelang ujian. Tujuannya adalah menggali faktor-faktor penyebab kecemasan, memberikan dukungan emosional, membimbing peserta didik untuk mengenali potensi diri dan menyusun strategi belajar yang efektif. Teknik ini fokus pada permasalahan pribadi peserta didik terkait ketakutan atau kekhawatiran menghadapi ujian.

b. Teknik *Reinforcement* (Penguatan)

Dalam layanan konseling konvensional ini juga diterapkan teknik *reinforcement* atau penguatan positif yaitu memberikan pujian dan motivasi secara verbal atas usaha belajar peserta didik, mendorong peserta didik untuk berpikir positif terhadap kemampuannya menghadapi ujian dan menanamkan sugesti bahwa kecemasan dapat diatasi dengan persiapan yang baik. Teknik ini terbukti efektif membangun kepercayaan diri peserta didik.

c. Teknik *Relaxation* (Relaksasi)

Dalam sesi konseling diberikan latihan relaksasi sederhana seperti latihan pernafasan dalam, pengendalian emosi dan visualisasi positif menghadapi ujian. Teknik ini bertujuan menurunkan tingkat kecemasan secara fisiologis dan psikis.

d. Teknik *Role Playing* (bermain peran)

Teknik ini mengajak peserta didik memerankan situasi menghadapi ujian, melatih mengatur pernafasan, mengendalikan rasa panik dan berfikir positif serta memberi pengalaman simulasi agar peserta didik terbiasa menghadapi situasi ujian sebenarnya. Teknik ini membantu peserta didik menyalurkan ketegangan secara konstruktif atau membina dan memperbaiki ketegangan.

Pada pelaksanaannya bimbingan konseling konvensional di madrasah ini lebih menekankan pada metode psikologis umum seperti:

- a. Wawancara langsung, guru BK melakukan sesi tanya jawab untuk menggali penyebab kecemasan peserta didik
- b. Teknik relaksasi, peserta didik diajak melakukan teknik pernafasan, relaksasi otot atau visualisasi positif menjelang ujian
- c. Latihan manajemen waktu belajar, peserta didik dibantu untuk menyusun jadwal belajar yang efektif agar bisa mempersiapkan ujian tanpa merasa tertekan
- d. Pemberian motivasi, guru BK memberikan motivasi melalui cerita inspiratif, nasihat dan dorongan agar peserta didik percaya diri menghadapi ujian

Hasilnya konseling konvensional cukup efektif dalam meredakan kecemasan *kognitif* dan emosional peserta didik terutama yang bersumber dari masalah kurangnya persiapan belajar dan tekanan lingkungan. Hal ini

sesuai dengan hasil penelitian yang ditulis oleh Yulianti dan rekan-rekannya di dalam Jurnal Pendidikan Tambusai yang terindeks di Shinta 3 yang berjudul *“Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dalam mengatasi Kecemasan Peserta didik menjelang Ujian”* menyatakan bahwa layanan konseling konvensional kelompok maupun individu efektif dalam mengatasi kecemasan peserta didik menjelang ujian.

Adapun teknik konseling sufistik merupakan pendekatan spiritual untuk membantu peserta didik mengatasi kecemasan dalam menghadapi ujian. Konseling ini didasarkan pada prinsip-prinsip ketenangan batin, kesadaran spiritual dan ketawakalan kepada Allah SWT. Teknik-teknik konseling sufistik ini diterapkan secara bertahap dan kontekstual menyesuaikan kondisi peserta didik. Kombinasi dzikir, do’a, muhasabah, tafakur dan visualisasi spiritual terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan peserta didik dan meningkatkan ketenangan batin sehingga berdampak positif terhadap kesiapan akademik mereka. Hal ini sesuai dengan temuan berbagai penelitian di Indonesia yang menyatakan bahwa konseling sufistik terbukti cukup efektif dalam meredakan kecemasan.

Penelitian yang dimaksud seperti penelitian yang diteliti oleh Farid Abdul Ghofur dan Nurjannah dari UIN Sunan Kalijaga yang berjudul *“Konseling Spiritual dengan Terapi Dzikir”* menunjukkan bahwa konseling spiritual melalui terapi dzikir efektif dalam mengatasi kecemasan. Penelitian lain ditulis oleh Siti Mutmainnah dan rekan-rekannya dari University Ibrahimy Situbondo yang berjudul *“Implementasi Konseling Sufistik di Pondok Pesantren”* menunjukkan bahwa pendekatan *tazkiyah an nafs*, tahajud, dzikir dan membaca kisah *salafus shalih* sebagai pendekatan dalam konseling dan berhasil meminimalisasi perilaku negatif santri yang sering kali berakar dari kecemasan dan ketidakstabilan emosi.

Adapun teknik-teknik konseling sufistik yang diterapkan antara lain:

a. Teknik Dzikir Terapi

Peserta didik diajak melakukan dzikir bersama dengan bacaan tasbih, tahmid, tahlil dan istighfar yang dipandu guru BK yang bertujuan untuk menenangkan hati dan pikiran peserta didik, mengurangi ketegangan batin akibat kecemasan dan membiasakan peserta didik mengingat Allah sebagai sumber ketenangan.

b. Teknik do'a bersama

Peserta didik diarahkan membaca do'a-do'a khusus sebelum ujian yang berisi permohonan ketenangan hati, kemudahan dalam mengingat pelajaran serta ketawakalan atas hasil yang akan diterima agar dapat memberikan sugesti positif kepada peserta didik dan membentuk keyakinan spiritual bahwa hasil ujian ditentukan oleh usaha dan pertolongan Allah,

c. Teknik Tafakur Alam

Peserta didik diajak keluar ruangan untuk merenungi ciptaan Allah seperti taman madrasah sambil mengingat kebesaran-Nya dengan tujuan membantu peserta didik menyadari bahwa ketenangan hati bersumber dari kedekatan dengan Sang Pencipta dan mengurangi beban pikiran dengan cara relaksasi spiritual

d. Teknik Muhasabah (instropeksi diri)

Guru BK mengajak peserta didik melakukan muhasabah atau perenungan diri atas usaha belajar yang telah dilakukan, kekurangan yang perlu diperbaiki dan kedekatan dengan Allah dengan cara peserta didik duduk tenang dalam suasana hening, peserta didik merenungi kesalahan, kekurangan dan niat dalam menuntut ilmu serta menguatkan niat ikhlas dan bersungguh-sungguh. Teknik ini membantu peserta

didik membersihkan hati dari kecemasan berlebihan dan rasa takut gagal.

e. Teknik Visualisasi Spiritual

Guru BK membimbing peserta didik memejamkan mata, menarik napas dalam-dalam kemudian membayangkan situasi tenang saat ujian dengan hati yang lapang dan penuh keikhlasan sambil membisikkan dzikir atau do'a dalam hati. Teknik ini berguna untuk membangun sugesti positif dan menenangkan sistem syaraf sebelum menghadapi situasi ujian.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di madrasah Plus Ash Shiratal Mustaqim Tanjung, proses penerapan bimbingan konseling sufistik dalam upaya mengurangi kecemasan peserta didik menghadapi ujian dilakukan melalui beberapa tahapan sistematis yang disesuaikan dengan pendekatan sufistik. Bimbingan konseling sufistik di madrasah ini memadukan metode konseling modern dengan nilai-nilai spiritual keislaman terutama melalui pendekatan tasawuf praktis.

Adapun tahapan-tahapan dalam penerapan bimbingan konseling sufistik tersebut meliputi:

a. Identifikasi Masalah

Pada tahap awal guru BK melakukan identifikasi terhadap peserta didik yang mengalami kecemasan berlebih menjelang ujian baik melalui observasi langsung maupun wawancara singkat. Peserta didik yang menunjukkan gejala cemas seperti sulit tidur, gelisah, keringat dingin hingga menurunnya semangat belajar dan diundang untuk mengikuti sesi konseling.

b. Pelaksanaan Konseling Sufistik

Proses konseling dilakukan dalam suasana santai dan terbuka. Konselor memberikan ruang kepada peserta didik untuk menceritakan ketakutannya menghadapi ujian. Setelah itu konselor mulai memperkenalkan nilai-nilai sufistik seperti ketawakkalan (berserah diri kepada Allah setelah berusaha), dzikir dan do'a-do'a khusus sebelum ujian. Beberapa teknik yang digunakan meliputi:

- Relaksasi Dzikir, mengajak peserta didik untuk melakukan pernapasan teratur sambil membaca lafadz dzikir tertentu guna menenangkan pikiran
- *Muroja'ah* Spiritual, membimbing peserta didik melakukan introspeksi diri dan memperbaiki hubungan spiritual dengan Allah
- Do'a bersama, sebelum ujian peserta didik diajak berdo'a bersama untuk menumbuhkan rasa optimis dan yakin bahwa hasil akhir adalah ketentuan Allah setelah usaha maksimal dilakukan

c. Evaluasi dan Tindak Lanjut

Setelah sesi konseling dan bimbingan sufistik guru BK melakukan evaluasi terhadap perubahan kondisi peserta didik. Hasilnya menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan pada sebagian besar peserta didik. Peserta didik merasa lebih tenang, lebih percaya diri dan mampu menghadapi ujian dengan perasaan yang lebih positif. Selain itu kegiatan-kegiatan spiritual seperti shalat dhuha berjama'ah, pembacaan *Asmaul Husna* dan do'a bersama rutin di madrasah turut memperkuat suasana religius yang membantu peserta didik mengatasi kecemasan akademik.

Jadi dapat disimpulkan bahwa proses penerapan bimbingan konseling sufistik di madrasah Plus Ash Shiratal Mustaqim Tanjung terbukti efektif dalam membantu mengurangi kecemasan peserta didik

menjelang ujian. Pendekatan ini tidak hanya memperkuat mental peserta didik tetapi juga membangun ketenangan spiritual melalui dzikir, do'a dan ketawakkalan. Metode sufistik yang diterapkan mampu menghadirkan keseimbangan antara usaha lahiriah dan ketenangan batin sehingga peserta didik lebih siap secara mental dan spiritual dalam menghadapi ujian.

2. Dampak Konseling Konvensional dan Konseling Sufistik terhadap Pengelolaan Kecemasan Peserta didik

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak dari penerapan dua model konseling yaitu konseling konvensional dan konseling sufistik terhadap pengelolaan kecemasan peserta didik khususnya dalam menghadapi ujian. Kedua pendekatan ini memiliki karakteristik dan metode yang berbeda namun sama-sama bertujuan membantu peserta didik mengatasi rasa cemas yang dapat mempengaruhi kesiapan belajar dan performa ujian mereka.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di madrasah Plus Ash Shiratal Mustaqim Tanjung diketahui bahwa baik bimbingan konseling konvensional maupun konseling sufistik memiliki efektivitas masing-masing dalam membantu mengurangi kecemasan peserta didik menghadapi ujian. Tingkat efektivitas dari kedua metode ini dapat diukur melalui perubahan kondisi psikologis peserta didik sebelum dan sesudah proses konseling baik melalui observasi maupun wawancara.

Konseling konvensional efektif mengatasi kecemasan dari sisi *kognitif* dan emosional melalui diskusi, motivasi dan relaksasi. Setelah mengikuti sesi konseling konvensional sebagian besar peserta didik merasa lebih tenang secara emosional dan memiliki strategi belajar yang lebih baik. Tingkat kecemasan menurun secara bertahap khususnya dalam aspek *kognitif* dan perilaku. Namun pendekatan ini cenderung lebih rasional dan terkadang tidak menyentuh sumber kecemasan spiritual yang dialami

peserta didik sedangkan konseling sufistik memberikan dampak signifikan terhadap ketenangan batin karena pendekatannya menyentuh hati dan keimanan peserta didik. Peserta didik merasa lebih tenang, mampu berserah diri dan menghadapi ujian tanpa ketakutan berlebihan. Kecemasan berkurang secara signifikan terutama dalam aspek emosional dan spiritual.

Hasil penelitian ini selaras dengan teori yang dikemukakan oleh Corey pada tahun 2009 bahwa konseling konvensional efektif membantu individu mengatasi masalah akademik dan psikologis melalui diskusi masalah dan relaksasi dan hasil penelitian ini juga selaras dengan teori yang dikemukakan oleh Jalaluddin pada tahun 2000 dan Paragament pada tahun 1997 bahwa konseling sufistik dapat menenangkan batin melalui dzikir, tafakur dan pendekatan spiritual. Kombinasi dua metode ini terbukti mampu memberikan hasil lebih optimal karena menyentuh aspek *kognitif*, emosional dan spiritual peserta didik secara bersamaan.

Konseling konvensional tetap dibutuhkan dalam manajemen kecemasan akademik peserta didik dan konseling sufistik sangat efektif untuk menurunkan kecemasan dengan lebih mendalam karena menyentuh dimensi spiritual peserta didik. Keduanya dapat saling melengkapi dalam layanan bimbingan konseling di madrasah. Konseling sufistik bisa menjadi program pendukung rutin di madrasah berbasis keagamaan untuk membentuk ketahanan mental dan spiritual anak.

Konseling konvensional dalam penelitian ini dilakukan melalui konseling individu, diskusi tentang manajemen kecemasan dan teknik relaksasi sederhana. Pendekatan ini lebih menekankan pada aspek psikologis dan *kognitif* peserta didik, membantu peserta didik memahami penyebab kecemasan serta memberikan strategi rasional untuk mengatasinya. Dampak yang terlihat dalam penelitian ini adalah kecemasan peserta didik menurun, peserta didik menjadi lebih paham tentang cara

menghadapi kecemasan seperti mengatur waktu belajar, teknik pernapasan dan berpikir positif serta kecemasan yang bersifat akademik dapat ditangani secara logis namun efek ketenangan emosional bersifat sementara dan masih terbatas pada aspek *kognitif* emosional.

Sedangkan konseling sufistik dilaksanakan dengan melafalkan ayat-ayat Al Qur'an, dzikir nafas, do'a bersama, tafakur diri dan kisah inspiratif Islami. Pendekatan ini menyentuh aspek spiritual, emosional dan mental peserta didik secara langsung sehingga tidak hanya memberikan ketenangan sesaat tetapi juga membangun ketahanan spiritual. Dampak yang terlihat dalam penelitian ini adalah terjadinya penurunan yang signifikan terhadap kecemasan peserta didik bahkan lebih cepat dibanding konseling konvensional, peserta didik menjadi lebih tenang, tidak mudah panik dan menerima ujian dengan sikap tawakal serta ketenangan batin tercipta karena peserta didik diajak mendekatkan diri kepada Allah, berdzikir dan memaknai ujian sebagai takdir yang harus dijalani dengan usaha dan do'a.

Setelah mengikuti rangkaian kegiatan bimbingan konseling konvensional dan konseling sufistik terjadi perubahan positif pada kondisi kecemasan peserta didik di madrasah Plus Ash Shiratal Mustaqim Tanjung. Hasil observasi terhadap perubahan kondisi peserta didik setelah konseling adalah peserta didik tampak lebih tenang dan percaya diri menjelang ujian madrasah, peserta didik yang mengalami gangguan fisik mulai berkurang secara signifikan, peserta didik lebih aktif dalam mengikuti kegiatan bimbingan belajar serta kegiatan do'a bersama di madrasah dan peserta didik mengalami peningkatan kesiapan belajar dengan ditandai dengan lebih rajin membawa catatan dan mengikuti pelajaran.

Dalam Islam, Allah mengajarkan untuk bersikap tenang dan sabar ketika menghadapi sesuatu yang sulit. Allah berjanji dalam firman-Nya yaitu Q.S. Ar Ra'd ayat 28 yang berbunyi:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: “yaitu orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah hanya dengan mengingati Allah lah hati menjadi tenteram”.

Adapun cara mendapatkan ketenangan diri dalam Islam yaitu berdo’a kepada Allah, berdzikir (mengucap kata *Subhanallah, Alhamdulillah, Allahu Akbar dan Laa ilaha illallah*), menarik nafas dalam-dalam dan shalat untuk mengadu kepada Allah. Hati yang tenang membuat peserta didik menjadi lebih berani dan siap menghadapi ujian madrasah.

Dengan dzikir nafas peserta didik akan mengingat Allah sambil mengatur pernafasan ketika peserta didik menarik nafas dan menghembuskan nafas, hati dan pikiran ikut tenang sambil menyebut nama Allah. Hasil observasi menunjukkan adanya peningkatan keberanian peserta didik dalam menghadapi ujian, lebih tenang ketika berbicara tentang ujian, lebih percaya diri ketika menghadapi soal-soal yang sulit dan bertambahnya pemahaman makna ujian sebagai ujian hidup yang harus dihadapi dengan usaha dan do’a.

Jika dibandingkan secara umum konseling konvensional efektif dalam aspek *kognitif* emosional dan rasionalisasi kecemasan sedangkan konseling sufistik efektif dalam aspek emosional spiritual yang berdampak langsung pada ketenangan hati, keteguhan mental dan penerimaan diri. Konseling sufistik menunjukkan efek yang lebih dalam dan tahan lama karena menanamkan nilai spiritual yang dapat terus diamalkan peserta didik dalam kehidupan sehari-hari.

Setelah mengikuti bimbingan konseling konvensional dan konseling sufistik peserta didik lebih tenang dan percaya diri ketika menghadapi ujian, mampu mengontrol kecemasan, berani mengungkapkan perasaan cemas dan lebih dekat dengan aktivitas spiritual seperti do’a dan dzikir. Implikasi

bagi layanan bimbingan konseling di madrasah menunjukkan bahwa bimbingan konseling konvensional tetap dibutuhkan untuk menangani kecemasan akademik secara rasional dan bimbingan konseling sufistik sebaiknya dijadikan program pendukung atau pelengkap terutama di madrasah berbasis keagamaan untuk membentuk ketenangan batin dan ketahanan spiritual peserta didik.

Melalui hasil penelitian mengenai dampak bimbingan konseling konvensional dan konseling sufistik terhadap pengelolaan kecemasan peserta didik, terdapat beberapa implikasi penting yang dapat diterapkan dalam layanan bimbingan konseling di madrasah khususnya di lingkungan pendidikan berbasis keagamaan seperti madrasah Plus Ash Shiratal Mustaqim Tanjung yaitu:

a. Penguatan Layanan Konseling Konvensional

Layanan bimbingan konseling konvensional tetap diperlukan dalam membantu peserta didik mengatasi berbagai permasalahan termasuk kecemasan akademik. Implikasinya:

- Guru BK dapat memberikan layanan konseling individu maupun kelompok secara rutin terutama menjelang ujian atau saat peserta didik menghadapi tekanan belajar
- Layanan ini bisa difokuskan pada pengelolaan stres, manajemen waktu belajar, teknik relaksasi dan peningkatan motivasi belajar
- Guru BK juga dapat mengadakan pelatihan keterampilan *coping* dan diskusi terbuka tentang kecemasan akademik agar peserta didik merasa didampingi

b. Integrasi Layanan Konseling Sufistik

Penelitian menunjukkan bahwa konseling sufistik efektif dalam memberikan ketenangan batin dan membangun ketahanan spiritual peserta didik. Implikasi yang bisa diterapkan:

- Menjadikan konseling sufistik sebagai salah satu program layanan BK yang terjadwal khususnya di madrasah berbasis agama
 - Mengadakan sesi bimbingan spiritual berupa dzikir bersama, do'a sebelum ujian, tafakur diri dan kajian motivasi Islami
 - Membekali guru BK dengan pelatihan konseling sufistik agar mampu mengintegrasikan nilai-nilai spiritual dalam layanan konseling konvensional
 - Menyediakan ruang bimbingan spiritual atau pojok ketenangan di madrasah, tempat peserta didik bisa berdzikir, membaca Al-Qur'an atau berkonsultasi
- c. Sinergi antara Konseling Konvensional dan Konseling Sufistik
- Implikasi penting lainnya adalah perlunya sinergi kedua pendekatan ini dalam layanan BK:
- Guru BK dapat memadukan teknik-teknik konseling *kognitif* emosional dengan bimbingan spiritual sesuai kondisi peserta didik misalnya setelah sesi diskusi manajemen kecemasan, peserta didik diajak berdzikir nafas atau membaca ayat-ayat penenang hati
 - Pendekatan ini akan memberikan solusi menyeluruh bagi peserta didik, mencakup aspek rasional, emosional dan spiritual
- d. Peningkatan peran madrasah dalam penguatan spiritual peserta didik
- Implikasi lanjutannya:
- Madrasah diharapkan aktif mendukung program-program bimbingan spiritual dalam layanan BK
 - Menjadikan nilai-nilai sufistik sebagai budaya madrasah seperti pembiasaan dzikir pagi, shalat dhuha berjama'ah dan kajian motivasi Islami
 - Suasana madrasah menjadi lebih kondusif dan peserta didik memiliki ketenangan batin dalam menghadapi berbagai situasi akademik maupun personal

e. Implikasi bagi pengembangan Kurikulum BK

Berdasarkan hasil penelitian ini perlu dilakukan pengembangan kurikulum layanan BK dengan menambahkan materi manajemen kecemasan berbasis pendekatan psikologis, bimbingan spiritual sufistik untuk penguatan mental peserta didik dan latihan *coping stress* Islami seperti dzikir nafas dan tafakur. Hal ini akan memperkaya layanan BK di madrasah dan lebih sesuai dengan kebutuhan peserta didik di madrasah yang merupakan madrasah berbasis agama.

Dari hasil penerapan kedua metode tersebut diketahui bahwa bimbingan konseling konvensional lebih efektif untuk mengatasi kecemasan yang bersifat teknis seperti kurang persiapan belajar, tekanan nilai dan manajemen waktu sedangkan bimbingan konseling sufistik lebih efektif dalam menenangkan kecemasan batin, rasa takut berlebihan dan ketidakstabilan emosional yang berkaitan dengan aspek spiritual.

Proses penerapan bimbingan konseling konvensional dan sufistik di madrasah Plus Ash Shiratal Mustaqim Tanjung saling melengkapi dalam membantu peserta didik mengurangi kecemasan menghadapi ujian. Konseling konvensional menangani aspek psikologis dan teknis sementara konseling sufistik menenangkan aspek spiritual peserta didik. Dengan demikian penerapan kedua metode ini secara terpadu sangat efektif dalam menciptakan kesiapan mental dan spiritual peserta didik dalam menghadapi ujian.

Hasil observasi menunjukkan bahwa peserta didik menunjukkan perilaku gelisah, kurang fokus ketika menjelang ujian bahkan beberapa peserta didik menyampaikan keluhan fisik seperti pusing, mual dan sakit perut ketika mendekati ujian madrasah. Wakil kesiswaan dan guru BK menyatakan bahwa beberapa peserta didik bimbingan konseling

konvensional yang dipadukan dengan konseling sufistik sangat membantu peserta didik dalam mengelola kecemasan dan meningkatkan motivasi belajar. Beberapa peserta didik merasa lebih tenang setelah mengikuti konseling sufistik berbasis dzikir dan muhasabah serta guru kelas pun menyatakan bahwa peserta didik lebih siap secara mental mengikuti ujian madrasah ketika menjalani program bimbingan konseling konvensional yang dipadukan dengan konseling sufistik.

Secara umum, kedua metode konseling ini sama-sama efektif namun dengan kekuatan di area yang berbeda yaitu bimbingan konseling konvensional lebih efektif mengatasi kecemasan karena faktor akademik dan lingkungan sedangkan konseling sufistik lebih efektif dalam meredakan kecemasan yang berasal dari ketegangan batin dan pikiran negatif. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa peserta didik yang mendapatkan kombinasi kedua konseling tersebut mengalami penurunan kecemasan paling signifikan dibandingkan yang hanya mengikuti salah satu jenis konseling.

Untuk mengetahui keefektifitasan bimbingan konseling yang diberikan, guru BK menggunakan pedoman observasi kecemasan peserta didik dengan jumlah responden 5 peserta didik. Data tersebut dapat dilampirkan dengan tabel di bawah ini, yaitu:

NO	NAMA PESERTA DIDIK	Observasi sebelum Konseling	Observasi setelah Konseling Konvensional	Observasi setelah Konseling Sufistik	Observasi setelah Kombinasi
1	Adly Said	sangat terlihat kecemasannya dan	cukup terlihat dan gejala fisik berkurang	cukup terlihat dan gejala fisik sudah	terlihat tenang dan mulai siap menghadapi

		ditambah dengan gejala fisik lainnya		sangat berkurang	ujian Madrasah
2	Namira	sangat terlihat kecemasannya dan ditambah dengan gejala fisik lainnya	cukup terlihat dan gejala fisik berkurang	cukup terlihat dan gejala fisik sudah tenang	Siap menghadapi ujian Madrasah
3	Romeeza	cukup terlihat kecemasannya dari keringat dingin	kurang terlihat dan mulai tenang	mulai tenang walau masih ada gelisah	percaya diri dan siap menghadapi ujian madrasah
4	Danendra	sangat terlihat kecemasannya dan ditambah dengan gejala fisik lainnya	cukup terlihat dan gejala fisik berkurang	cukup terlihat dan gejala fisik berkurang	masih gelisah tetapi mulai siap menghadapi ujian madrasah
5	Fazilla Izzati	cukup terlihat	kurang terlihat	kurang terlihat	masih gelisah

		kecemasan nya dari keringat dingin	tetapi masih berkeringat dingin	tetapi masih berkeringat dingin	tetapi mulai siap menghadapi ujian madrasah
--	--	---	--	---------------------------------------	---

Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa kombinasi antara bimbingan konseling konvensional dan konseling sufistik sangat efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan peserta didik menghadapi ujian di madrasah Plus Ash Shiratal Mustaqim Tanjung dibandingkan jika kedua metode tersebut diterapkan secara terpisah.

3. Pengaruh Kombinasi Bimbingan Konseling Konvensional dan Konseling Sufistik terhadap Hasil Akademik Peserta didik

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di madrasah Plus Ash Shiratal Mustaqim Tanjung diketahui bahwa kombinasi bimbingan konseling konvensional dan konseling sufistik memberikan dampak positif bukan hanya terhadap pengelolaan kecemasan peserta didik tetapi juga berpengaruh terhadap hasil akademik peserta didik khususnya saat menghadapi ujian. Peserta didik yang mengikuti kedua jenis bimbingan tersebut menunjukkan peningkatan kemampuan fokus dan konsentrasi saat belajar. Hal ini dikarenakan bimbingan konseling konvensional membantu peserta didik memahami pentingnya pengaturan waktu belajar, manajemen stres akademik dan strategi belajar efektif sedangkan konseling sufistik dapat memberikan ketenangan batin yang membantu peserta didik lebih rileks dan tenang saat belajar maupun saat mengerjakan soal ujian.

Salah satu dampak penting dari kombinasi kedua layanan ini adalah meningkatnya rasa percaya diri peserta didik. Peserta didik tidak lagi merasa takut atau gelisah berlebihan saat menghadapi ujian. Bimbingan

konseling konvensional membangun kepercayaan diri melalui motivasi dan penguatan pikiran positif dan konseling sufistik menumbuhkan keyakinan spiritual bahwa usaha yang maksimal akan dibalas oleh Allah sehingga peserta didik bersikap tawakal tanpa rasa takut berlebihan. Kondisi mental yang positif ini turut berpengaruh pada performa akademik peserta didik saat ujian berlangsung.

Hal ini sesuai dengan konseling *Gestalt Profetik* yang dikembangkan oleh Frederick Perls sebagai model integratif yang menyatakan bahwa terapi *Gestalt* yaitu manusia dipandang sebagai satu kesatuan utuh (pikiran, perasaan, tubuh dan lingkungan sekitarnya saling terkait) apabila dipadukan dengan nilai-nilai sufistik maka model ini digunakan dalam layanan bimbingan dan konseling untuk berbagai fase perkembangan, membantu individu mengintegrasikan pikiran, perasaan dan tingkah laku mereka dengan pendekatan spiritual. Mengintegrasikan konseling konvensional dengan konseling sufistik dapat memberikan pendekatan yang lebih komprehensif dan efektif dalam menangani kecemasan karena pendekatan ini tidak hanya memperhatikan aspek psikologis tetapi juga spiritual yang penting dalam konteks budaya dan agama tertentu.

Berdasarkan data hasil akademik sebelum dan sesudah tindakan yaitu terjadi peningkatan nilai rata-rata peserta didik setelah mengikuti kombinasi kedua layanan konseling tersebut dan peserta didik yang sebelumnya memiliki nilai di bawah KKM sebagian besar mengalami kenaikan nilai dan mampu mencapai standar minimum yang ditetapkan. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi psikologis dan spiritual yang stabil berperan penting dalam mendukung capaian akademik peserta didik. Selain hasil nilai, pengaruh lain dari kombinasi layanan ini adalah adanya perubahan perilaku peserta didik yaitu peserta didik menjadi lebih disiplin

dalam belajar, lebih bertanggung jawab terhadap tugas-tugas madrasah dan menunjukkan motivasi yang lebih tinggi untuk meraih prestasi. Perubahan ini didorong oleh bimbingan konvensional yang mengarahkan secara rasional dan konseling sufistik yang membangun kesadaran spiritual untuk bersungguh-sungguh dalam menuntut ilmu.

Kecemasan yang tidak dikelola dengan baik akan berdampak langsung pada performa akademik peserta didik. Kombinasi kedua pendekatan ini berhasil menurunkan kecemasan peserta didik yang berdampak positif terhadap peningkatan fokus, konsentrasi dan kesiapan mental dalam menghadapi ujian. Peserta didik yang memiliki kecemasan tinggi cenderung kehilangan motivasi belajar dan rasa percaya diri. Setelah mengikuti kombinasi kedua layanan konseling ini peserta didik menjadi lebih yakin dengan kemampuan diri, termotivasi untuk belajar lebih baik dan berani menghadapi ujian tanpa rasa takut berlebihan. Kondisi ini secara tidak langsung meningkatkan hasil akademik peserta didik karena adanya dorongan internal yang kuat untuk meraih prestasi. Pendekatan ini terbukti efektif menjadi strategi layanan bimbingan konseling di madrasah berbasis agama untuk meningkatkan hasil belajar sekaligus membina ketenangan spiritual peserta didik.

E. Keterbatasan Penelitian

Dalam pelaksanaan penelitian ini penulis menyadari adanya beberapa keterbatasan yang mungkin mempengaruhi hasil dan cakupan penelitian. Keterbatasan tersebut antara lain:

1. Terbatasnya Jumlah Responden

Penelitian ini hanya melibatkan peserta didik di madrasah Plus Ash Shiratal Mustaqim Tanjung dengan jumlah partisipan yang terbatas. Hal ini menyebabkan hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas ke

madrasah lain dengan kondisi lingkungan dan karakteristik peserta didik yang berbeda.

2. Rentang waktu pelaksanaan yang singkat

Pelaksanaan tindakan bimbingan konseling baik konvensional maupun sufistik dilakukan dalam waktu yang relatif singkat menjelang pelaksanaan ujian. Waktu yang terbatas ini berpotensi mempengaruhi proses internalisasi metode bimbingan yang diberikan sehingga dampak jangka panjangnya belum dapat diukur secara maksimal.

3. Fokus pada aspek Kecemasan Akademik

Penelitian ini hanya berfokus pada kecemasan peserta didik dalam menghadapi ujian akademik tanpa mengeksplorasi kecemasan dalam konteks lain seperti kecemasan sosial, keluarga atau permasalahan pribadi lainnya yang mungkin turut mempengaruhi kesiapan akademik peserta didik

4. Belum mengukur efektivitas jangka panjang

Dampak dari bimbingan konseling sufistik dan konvensional yang diukur dalam penelitian ini hanya terbatas pada hasil akademik saat ujian berlangsung tanpa tindak lanjut untuk mengamati perubahan perilaku atau kecemasan peserta didik dalam jangka waktu lebih panjang.

5. Keterbatasan variasi teknik Konseling

Teknik bimbingan konseling sufistik yang digunakan dalam penelitian ini hanya mencakup beberapa metode seperti dzikir, do'a, tafakur dan motivasi Islami. Sementara dalam praktiknya terdapat berbagai teknik sufistik lain yang belum sempat diterapkan dan diteliti efektivitasnya

6. Situasi dan Kondisi lingkungan Madrasah

Situasi lingkungan madrasah seperti jadwal padat, kegiatan keagamaan lain serta kesiapan sarana dan prasarana untuk pelaksanaan layanan bimbingan konseling turut menjadi kendala dalam pelaksanaan layanan yang ideal.