

**BIMBINGAN KONSELING DALAM MENGATASI KECEMASAN
SISWA SAAT UJIAN HAFALAN AL-QUR'AN
DI MTsN 1 JAKARTA SELATAN**

TESIS

**Diajukan kepada Program Studi Manajemen Pendidikan Islam
sebagai salah satu persyaratan menyelesaikan studi Strata Dua
untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan (M.Pd.)**



Oleh:
AHMAD YANDI SAHLAN ARIF
NIM: 2370134048

**PROGRAM STUDI MAGISTER MANAJEMEN PENDIDIKAN ISLAM
KONSENTRASI MANAJEMEN PENDIDIKAN AL-QUR'AN
PASCASARJANA UNIVERSITAS PTIQ JAKARTA
2025 M./1447 H.**

ABSTRAK

Ahmad Yandi Sahlan Arif: Bimbingan Konseling dalam Mengatasi Kecemasan Siswa Saat Ujian Hafalan Al-Qur`an Di MTsN 1 Jakarta Selatan.

Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa bimbingan konseling di MTsN 1 Jakarta Selatan Sangat berkontribusi signifikan dalam mengatasi kecemasan siswa dalam ujian hafalan Al-Qur`an bukan hanya sebagai solusi kuratif, tetapi juga preventif dalam meminimalisasi kecemasan siswa. Dengan demikian, keberadaan layanan bimbingan konseling yang terstruktur, inovatif, dan berkelanjutan perlu diperkuat agar mampu mendukung keberhasilan akademik, khususnya dalam pembelajaran tahfidz Al-Qur`an. Namun demikian, penelitian ini juga menemukan bahwa perlunya pendekatan yang lebih intensif dan inovatif, mengingat keterbatasan jam bimbingan konseling serta latar belakang siswa yang berbeda-beda. Temuan penelitian memperlihatkan bahwa pada tahap perencanaan, guru tahfidz merancang strategi layanan konseling dengan menyusun rencana kegiatan, metode yang digunakan, serta penentuan tujuan yang berorientasi pada pengelolaan kecemasan siswa. Pada tahap pelaksanaan, guru menggunakan metode konseling individu, konseling kelompok, pemberian motivasi, dan latihan relaksasi yang disertai dengan pendampingan langsung. Pada tahap pengorganisasian, terdapat kerja sama antara guru, pembimbing tahfidz, dan pihak sekolah dalam menciptakan suasana belajar yang kondusif serta menumbuhkan rasa percaya diri siswa. Sementara itu, tahap pengawasan dilakukan melalui monitoring, evaluasi, serta refleksi, yang mencakup penilaian sikap, kemampuan pengelolaan emosi, serta kesiapan siswa dalam menghadapi ujian hafalan Al-Qur`an. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data berupa observasi, wawancara mendalam, dan studi dokumentasi. Analisis data dilakukan melalui tahapan reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan.

Kata Kunci: Bimbingan Konseling, Kecemasan, Ujian Hafalan Al-Qur`an.

ABSTRACT

Ahmad Yandi Sahlan Arif: *Guidance and Counseling in Overcoming Students' Anxiety During the Qur'an Memorization Examination at MTsN 1 South Jakarta.*

The findings of this study indicate that guidance and counseling at MTsN 1 South Jakarta has made a significant contribution in reducing students' anxiety during Qur'an memorization examinations, serving not only as a curative solution but also as a preventive effort to minimize anxiety levels. Thus, the existence of structured, innovative, and sustainable counseling services needs to be strengthened in order to support academic achievement, particularly in Qur'anic memorization learning. However, this study also reveals the necessity for more intensive and innovative approaches, considering the limited counseling hours and the diverse backgrounds of the students. The research findings show that at the planning stage, the Qur'an teachers design counseling strategies by preparing activity plans, determining methods, and setting objectives oriented toward managing students' anxiety. At the implementation stage, teachers apply individual counseling, group counseling, motivational support, and relaxation techniques accompanied by direct assistance. At the organizational stage, collaboration is established among teachers, Qur'an counselors, and the school administration to create a conducive learning environment and foster students' self-confidence. Meanwhile, the supervision stage is carried out through monitoring, evaluation, and reflection, which include assessments of attitudes, emotional management skills, and students' readiness for the Qur'an memorization examination. The study employed a descriptive qualitative approach with data collection techniques consisting of observation, in-depth interviews, and documentation studies. Data analysis was conducted through data reduction, data display, and conclusion drawing.

Keywords: *Guidance and Counseling, Anxiety, Qur'an Memorization Examination.*

خلاصة

أحمد ياندي ساهلان أريف: الإرشاد النفسي في التغلب على قلق الطلاب أثناء اختبار حفظ القرآن الكريم في المدرسة المتوسطة الإسلامية الحكومية الأولى بجاكرتا الجنوبية

تشير نتائج هذا البحث إلى أن الإرشاد النفسي في المدرسة المتوسطة الإسلامية الحكومية الأولى بجاكرتا الجنوبية يساهم إسهامًا كبيرًا في التغلب على قلق الطلاب أثناء اختبار حفظ القرآن الكريم، ليس فقط كحل علاجي وإنما أيضًا كإجراء وقائي للحد من القلق. وبناءً على ذلك، فإن وجود خدمات إرشاد نفسي منظمة، مبتكرة، ومستدامة ينبغي تعزيزه من أجل دعم النجاح الأكاديمي، ولا سيما في مجال تعليم تحفيظ القرآن الكريم. ومع ذلك، توصل البحث أيضًا إلى ضرورة اتباع مقاربات أكثر كثافة وابتكارًا نظرًا لمحدودية ساعات الإرشاد النفسي واختلاف خلفيات الطلاب. كما أظهرت النتائج أنه في مرحلة التخطيط يقوم معلم التحفيظ بوضع استراتيجيات لخدمات الإرشاد من خلال إعداد خطة الأنشطة، وتحديد الطرق المستخدمة، وتعيين الأهداف الموجهة نحو إدارة القلق لدى الطلاب. وفي مرحلة التنفيذ يستخدم المعلم أساليب متعددة مثل الإرشاد الفردي، والإرشاد الجماعي، وتقديم الدوافع، وتدريبات الاسترخاء المصحوبة بالمرافقة المباشرة. أما في مرحلة التنظيم فيتم التعاون بين المعلمين، ومشرفي التحفيظ، وإدارة المدرسة لتهيئة بيئة تعليمية مريحة وتعزيز ثقة الطلاب بأنفسهم. وفي مرحلة الرقابة يتم تنفيذ المتابعة، والتفويض، والتأمل الذي يشمل تقييم المواقف، والقدرة على إدارة الانفعالات، ومدى استعداد الطلاب لمواجهة اختبار الحفظ. وقد استخدم البحث المنهج الوصفي الكيفي، مع الاعتماد على تقنيات جمع البيانات من خلال الملاحظة، والمقابلات المتعمقة، ودراسة الوثائق، بينما جرى تحليل البيانات عبر مراحل اختزالها، وعرضها، واستخلاص النتائج.

الكلمات المفتاحية: الإرشاد النفسي، القلق، اختبار حفظ القرآن الكريم

PERNYATAAN KEASLIAN TESIS

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ahmad Yandi Sahlan Arif
Nomor Induk Mahasiswa : 2370134048
Program Studi : Manajemen Pendidikan Islam
Konsentrasi : Manajemen Pendidikan Al-Qur'an
Judul Tesis : Bimbingan Konseling dalam Mengatasi Kecemasan Siswa Saat Ujian Hafalan Al-Qur'an di MTsN 1 Jakarta Selatan

Menyatakan bahwa:

1. Tesis ini adalah murni dan hasil karya sendiri. Apabila saya mengutip dari karya orang lain, maka saya akan mencantumkan sumbernya sesuai dengan ketentuan yang berlaku.
2. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan tesis ini hasil jiplakan (plagiat), maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan sanksi yang berlaku di lingkungan Universitas PTIQ Jakarta dan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Jakarta, 24 September 2025

Yang membuat pernyataan,



Ahmad Yandi Sahlan Arif

TANDA PERSETUJUAN TESIS

**BIMBINGAN KONSELING DALAM MENGATASI KECEMASAN
SISWA SAAT UJIAN HAFALAN AL-QUR'AN
DI MTsN 1 JAKARTA SELATAN**

TESIS

**Diajukan kepada Program Studi Magister Manajemen Pendidikan Islam
sebagai salah satu persyaratan menyelesaikan studi Strata Dua
untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan (M.Pd.)**

**Disusun oleh:
Ahmad Yandi Sahlan Arif
NIM: 2370134048**

**Telah selesai dibimbing oleh kami, dan menyetujui untuk selanjutnya dapat
diajukan.**

**Jakarta, 24 September 2025
Menyetujui:**

Pembimbing I



Dr. H. EE. Junaedi Sasradiharja, M.Pd.

Pembimbing II



Dr. Farizal, M.S. M.M.

**Mengetahui,
Ketua Program Studi/Konsentrasi**



Dr. H. Akhmad Shunhaji, M.Pd.I.

TANDA PENGESAHAN TESIS

BIMBINGAN KONSELING DALAM MENGATASI KECEMASAN SISWA SAAT UJIAN HAFALAN AL- QUR'AN DI MTsN I JAKARTA SELATAN

Disusun oleh:

Nama : Ahmad Yandi Sahlan Arif
Nomor Induk Mahasiswa : 2370134048
Program Studi : Manajemen Pendidikan Islam
Konsentrasi : Manajemen Pendidikan Al-Qur'an

Telah diajukan pada sidang munaqasah pada tanggal
4 oktober 2025:

No.	Nama Penguji	Jabatan dalam Tim	Tanda Tangan
1.	Prof. Dr. H. M. Darwis Hude, M.Si.	Ketua Sidang	
2.	Prof. Dr. H. M. Darwis Hude, M.Si.	Penguji I	
3.	Dr. H. Akhmad Shunhaji, M.Pd.I.	Penguji II	
4.	Dr.H. EE. Junaedi Sastradiharja, M.Pd.	Pembimbing I	
5.	Dr. Farizal, M.S. M.M.	Pembimbing II	
6.	Dr. H. Akhmad Shunhaji, M.Pd.I.	Sekretaris/panitera	

Jakarta, 11 Oktober 2025

Mengetahui,
Direktur Pascasarjana
Universitas PTIQ Jakarta



Prof. Dr. H. M. Darwis Hude, M.Si.

PEDOMAN TRANSLITERASI

Penggunaan transliterasi Arab-Indonesia ini berpedoman pada Transliterasi Arab-Indonesia yang dibakukan berdasarkan Surat Keputusan Bersama Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia tanggal 22 Januari 1998.

Arab	Latin	Arab	Latin	Arab	Latin
ا	'	ز	Z	ق	Q
ب	B	س	S	ك	K
ت	T	ش	Sy	ل	L
ث	Ts	ص	Sh	م	M
ج	J	ض	Dh	ن	N
ح	h	ط	Th	و	W
خ	KH	ظ	Zh	هـ	H
د	D	ع	'	ء	A
ذ	Dz	غ	Gh	ي	Y
ر	R	ف	F	-	-

Keterangan:

1. Konsunan yang ber-syaddah ditulis dengan rangkap, misalnya (رَبِّ) ditulis *rabba*.
2. Vokal panjang (*mad*): Fathah (baris di atas) ditulis â atay A, *kasrah* (baris di bawah) ditulis î atau Î, serta dhammah (baris depan) ditulis dengan û atau Û, misalnya: (القَارِعَةُ) ditulis *al-qâri'ah*, (المَسَاكِينُ) ditulis *al-masâkîn*, (المُفْلِحُونَ) ditulis *al-muflihûn*.
3. Kata sandang alif + lam (ال) apabila diikuti oleh huruf qamariyah ditulis al, misalnya: (الكَافِرُونَ) ditulis *al-Kâfirûn*. Sedangkan bila diikuti oleh huruf *syamsiyah*, huruf lam diganti dengan huruf yang mengikutinya, misalnya: (الرِّجَالُ) ditulis *ar-rijâl*.
4. *Ta' marbûthah* (ة), apabila terletak di akhir kalimat, ditulis dengan *h*, misalnya: (البَقْرَةُ) ditulis *al-Baqarah*. Bila di tengah kalimat ditulis *t*, misalnya: (زَكَاةُ الْمَالِ) ditulis *zakât al-mâl* atau contoh (سُورَةُ النَّسَاءِ) ditulis *sûrat an-Nisâ'*. Sedangkan penulisan kata dalam kalimat ditulis sesuai tulisannya, misalnya: (وَهُوَ خَيْرُ الرَّازِقِينَ) ditulis *wa huwa khair ar-râziqin*.

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah Swt., atas segala anugerah kebaikan tak terhingga yang Ia berikan. Karena atas Rahmat dan karunia-Nya, satu diantara sekian banyak kebaikan yang tak terhingga itu adalah kebaikan yang dengannya penulis dapat menyelesaikan penulisan tugas akhir ini dengan judul “Bimbingan Konseling Dalam Mengatasi Kecemasan Siswa Saat Ujian Hafalan Al-Qur`an di MTsN 1 Jakarta Selatan ”. *Alhamdulillahilladzi bini`matihi tatimush shalihat.*

Shalawat teriring salam semoga senantiasa tercurah dan limpahkan kepada baginda Nabi Muhammad Saw., pemimpin dan pendidikan sejati yang telah mengajarkan ummatnya ketauhidan serta membawa kedamaian untuk seluruh alam semesta. Semoga di hari akhir kelak kita mendapatkan syafa`atnya. *Aamiin yaa Rabbal `Alamin*

Penulis menyadari dengan penuh bahwa karya tulis ini masih jauh dari kata sempurna, namun penulis sudah berusaha semaksimal mungkin mengerahkan kemampuan yang penulis miliki untuk menyusun karya ini. Dalam penyusunan karya ini tentu penulis mendapatkan bantuan, dukungan dan ulur tangan banyak pihak, untuk itu penulis sampaikan beribu rasa Syukur dan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas PTIQ Jakarta Bapak Prof. Dr. KH. Nasaruddin Umar, MA.
2. Direktur program pascasarjana Universitas PTIQ Jakarta Bapak Prof. Dr. HM. Darwis Hude, M.Si.
3. Ketua program studi Manajemen Pendidikan Islam Bapak Dr. Akhmad Shunhaji, M.Pd.I
4. Dr. H. EE. Junaedi Sastradiharja, M.Pd. selaku Dosen pembimbing I dan Bapak Dr. Farizal, M.S M.M. selaku Dosen pembimbing II yang telah

meluangkan waktunya untuk membimbing penulis, memberi masukan ilmu, petunjuk dan dorongan yang sangat berharga guna menyelesaikan tugas akhir ini.

5. Bapak dan Ibu serta seluruh civitas akademik pascasarjana Manajemen Pendidikan Islam Universitas PTIQ Jakarta yang telah membagikan ilmunya, membina, mendidik, mengajar serta melayani kebutuhan penulis selama masa perkuliahan dari awal hingga akhir studi.
6. Kepala perpustakaan beserta staf Universitas PTIQ Jakarta.
7. Segenap civitas MTsN 1 Jakarta Selatan yang telah memberikan ruang penulis untuk melaksanakan penelitian di sekolah tersebut.
8. Kepada keluargaku tercinta yaitu ayah dan ibu, Drs Usman G dan Asnah sebagai orang tua dan pahlawan di kehidupan penulis, yang senantiasa mendidik sepenuh hati dan tiada henti memberikan cinta serta kasih sayangnya yang setiap perkataan dan perbuatannya adalah motivasi serta inspirasi bagi penulis.
9. Seluruh Kakak, adik dan keponakan yaitu M. Azmi Al Mursid, Iin, Zakiatul Aisy, Yasmin Athira, M. Alvino Al Ghaziiy, dan Kiran Riyuki yang selalu menjadi inspirasi dan memberikan dukungan agar penulis bisa menjadi pribadi yang lebih baik lagi. Serta seluruh keluarga Subang.
10. Teman-teman seperjuangan di Manajemen Pendidikan Islam yang selalu membuat suasana perkuliahan terasa menyenangkan.
11. Serta kepada seluruh pihak yang terlibat sehingga penulisan tugas akhir ini dapat diselesaikan.

Penulis ucapkan *Jazakumullah Khairan Katsiran*. Harapan dan doa semoga Allah Swt., memberikan balasan yang berlipat ganda kepada semua pihak yang telah berjasa dalam membantu penulis menyelesaikan tugas akhir.

Penulis menyadari bahwa karya tulis ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, saran dan kritik yang konstruktif sangat penulis harapkan, hanya kepada Allah Swt., jualah penulis serahkan segalanya dalam mengharapakan keridhaan, semoga karya tulis ini dapat bermanfaat bagi Masyarakat umumnya dan bagi penulis khususnya serta anak keturunan penulis kelak. *Aamin yarabbal 'Alamin*.

Jakarta, 24 September 2025
Penulis,

Ahmad Yandi Sahlan Arif

DAFTAR ISI

Judul	i
Abstrak	iii
Pernyataan Keaslian Tesis.....	ix
Tand Persetujuan Tesis.....	xi
Lembar Pengesahan Tesis	xiii
Pedoman Transliterasi	xv
Kata Pengantar	xvii
Daftar Isi.....	xix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	9
C. Pembatas Dan Perumusan Masalah	9
1. Pembatasan Masalah	9
2. Perumusan Masalah.....	9
D. Tujuan Penelitian	10
E. Manfaat Penelitian	10
1. Manfaat Teoritis.....	10
2. Manfaat Praktis	10
F. Sistematika Penulisan	11
BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN TINJAUAN TEORI	13
A. Kecemasan	13
1. Pengertian Kecemasan	13
2. Jenis- Jenis Kecemasan	18
3. Tingkatan Kecemasan.....	22
4. Gejala- Gejala Terjadinya Kecemasan	24
5. Penyebab Terjadinya Kecemasan.....	28

6. Cara Meingatasi Keceemasan Siswa dalam Meinghadapi Ujian Hafalan Al-Qur'an.....	33
7. Keceemasan dalam peirspeirktif Al-Qur'an.....	37
B. Bimbingan Konseling	44
1. Peingeirtian Bimbingan dan Konseling	45
2. Tujuan Bimbingan Konseling.....	54
3. Fungsi Bimbingan Konseling.....	61
4. Jenis-Jenis Bimbingan Konseling.....	66
5. Asas-Asas Bimbingan Konseling.....	71
6. Tugas Pokok Bimbingan Konseling.....	79
7. Teknik-Teknik Dalam Bimbingan Konseling.....	82
8. Hambatan Dalam Peilaksanaan Bimbingan Konseling	84
C. Strategi Bimbingan Konseling.....	94
1. Seigi Peilayanan Bimbingan Konseling.....	94
2. Seigi Sasaran Bimbingan Konseling.....	97
3. Hasil Dalam bimbingan Konseling	99
4. Bimbingan Konseling Dalam Al-Qur'an.....	100
D. Penelitian Terdahulu dan Relevan.....	103
E. Asumsi paradigma dan Kerangka Pemikiran.....	107
1. Asumsi Paradigma.....	107
2. Keirangka Peimikiran	108
BAB III METODE PENELITIAN	111
A. Populasi dan Sampel	111
1. Populasi	111
2. Sampeil	111
B. Sifat Data.....	112
C. Variable Penelitian Dan Skala Pengukuran	112
D. Instrument Pengumpul Data.....	113
E. Jenis Data Penelitian	114
F. Sumber data.....	116
G. Teknik pengumpulan data	116
H. Teknik analisis data.....	117
I. Waktu Dan Tempat Penelitian.....	118
J. Jadwal Penelitian.....	118
BAB IV TEMUAN PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	121
A. Deskripsi Objek Penelitian.....	121
1. Latar Beilakang Sejarah MTsN 1 Jakarta Seilatan.....	121
2. Visi dan Misi MTsN 1 Jakarta Seilatan	124

3. Struktur Organisasi di MTsN 1 Jakarta Selatan.....	125
4. Sarana Prasarana dan Tenaga Pendidik dan Kepeendidikan MTsN 1 Jakarta Selatan.....	126
5. Kurikulum Pembelajaran di MTsN 1 Jakarta Selatan.....	131
B. Temuan Hasil Penelitian Dan Pembahasan	133
1. Langkah-langkah Mengatasi Kecemasan Siswa Saat Menghadapi Ujian Hafalan Al-Qur`an di MTsN 1 Jakarta Selatan.....	134
2. Strategi Implementasi Bimbingan Konseling Mengatasi Kecemasan Siswa Saat Menghadapi Ujian Hafalan Al-Qur`an di MTsN 1 Jakarta Selatan	141
3. Kontribusi Bimbingan Konseling Dalam Mengatasi Kecemasan Siswa Saat Menghadapi Ujian Hafalan Al-Qur`an di MTsN 1 Jakarta Selatan.	151
BAB V PENUTUP	154
A. Kesimpulan	154
B. Implikasi Hasil Penelitian	155
C. Saran.....	156
DAFTAR PUSTAKA	158
LAMPIRAN	
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kecakapan seseorang dalam penguasaan menghafal Al-Qur`an dapat dilihat dari berbagai indikator, seperti penguasaan tajwid yang baik, fashahah dan makhrijul huruf yang sesuai, dan kelancaran melafalkan dengan baik. Hal tersebut baru dapat diketahui apabila dilakukan ujian hafalan Al-Qur`an, dimana siswa disuruh melafalkan ayat- ayat Al-Qur`an dalam satu juz tertentu dihadapan penguji. Bagi siswa kondisi menghadapi ujian seperti itu bukan hal yang mudah, banyak diantara siswa mengalami tingkat kecemasan yang tinggi ketika menghadapi ujian hafalan Al-Qur`an tersebut. Bentuk-bentuk kecemasan yang sering tampak pada diri siswa antara lain perasaan gugup, kurang konsentrasi, hafalan yang sudah dihafal menjadi hilang, bahkan merasa diri mendapat tekanan yang luar biasa.

Istilah kecemasan dalam kehidupan sehari-hari sudah tidak asing lagi merupakan suatu hal yang lumrah terjadi pada setiap seseorang, walaupun demikian masih banyak orang yang kesulitan dalam memberikan memaknai kecemasan secara jelas dan tepat serta membedakannya kecemasan dan ketakutan. Banyak orang mengatakan bahwa ketika sedang cemas berarti sedang takut atau sebaliknya. Seperti diungkapkan oleh Sheena Hakim bahwa banyak orang merasa cemas atau gugup ketika menghadapi masalah di lingkungan baru (sekolah, tempat

kerja, dll), saat mengikuti test, dan saat berbicara di depan umum.¹ Dengan demikian berarti kecemasan merupakan salah satu emosi negatif yang sering dialami setiap orang.

Kecemasan merupakan pengalaman subjektif dari individu dan tidak dapat diobservasi secara langsung serta merupakan suatu keadaan emosi tanpa objek yang spesifik. Kecemasan terjadi sebagai akibat dari ancaman terhadap harga diri yang sangat mendasar bagi keberadaan individu. Kecemasan dikomunikasikan secara interpersonal dan merupakan bagian dari kehidupan sehari-hari, menghasilkan peringatan yang berharga dan penting untuk memelihara keseimbangan diri dan melindungi diri.²

Gangguan cemas dapat terjadi pada individu karena munculnya situasi mengancam yang merupakan reaksi normal dari keadaan stress. Cemas muncul dari reaksi stress yang terjadi akibat suatu kejadian luar biasa yang datang secara tiba-tiba dan tidak bisa diprediksi sehingga membuat korban merespon dengan melakukan perlawanan atau menghindari *fight or flight*. Reaksi cemas terbilang wajar apabila disebabkan oleh keadaan yang menimbulkan stres yang jelas akan tetapi kecemasan yang dirasakan terlalu berlebihan akan memberikan dampak yang tidak baik untuk seseorang. Setiap kecemasan seseorang akan disertai dengan reaksi psikologis dan fisiologis yang bersifat internal, dimana reaksi psikologis yang muncul antara lain: khawatir, sulit berkonsentrasi, gelisah, sensitif, panik, dan takut. Sementara reaksi fisiologis yang muncul antara lain; sakit kepala, mudah lelah, gemetar, tangan terasa dingin ketegangan otot, dan hiperaktif.³

Kecemasan merupakan keadaan suasana hati yang ditandai oleh efek negatif dan gejala-gejala ketegangan jasmaniah di mana seseorang mengantisipasi kemungkinan datangnya bahaya atau kemalangan di masa yang akan datang dengan perasaan khawatir.⁴

Kecemasan adalah salah satu bentuk emosi yang muncul ketika seseorang merasa terancam oleh sesuatu, meskipun objek ancamannya sering kali tidak jelas. Dalam intensitas yang wajar, kecemasan dapat berfungsi sebagai motivasi untuk bertindak. Namun, apabila kecemasan tersebut menjadi berlebihan dan bersifat negatif, ia dapat menimbulkan dampak buruk yang mengganggu kondisi fisik dan psikologis individu.

¹Sheenah Hakim, *Strategi Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2005, hal. 257.

²Sjarkawi, *Pembentukan Kepribadian Anak*, Jakarta : PT Bumi Aksara 2008, hal. 81.

³Dewi Liansari, *et al.*, "Konseling Kelompok Cognitive Behaviour Teknik Thought Stopping Untuk Mengurangi Anxiety Academic Terhadap Skripsi" didalam *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Vol. 11 No. 2 Tahun 2021, hal. 118.

⁴Duran, V. Mark dan David H. Barlow, *Intisari Psikologi Abnormal*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2006, hal. 159.

Siswa banyak mengalami kecemasan apabila hendak ingin melakukan ujian nasional, ujian semester, dan ujian hafalan Al-Qur'an apabila seseorang mendapat penguji yang galak.⁵

Ciri utama dari kecemasan adalah perasaan cemas dan takut yang berlangsung terus-menerus yang tidak dapat dikendalikan dan membuat hal buruk akan terjadi, dan rasa ketakutan yang sangat kuat, namun tidak disebabkan oleh sesuatu yang bersifat fisik, seperti penyakit, obat-obatan, atau meminum terlalu banyak kopi. Gejala gangguan tersebut meliputi kesulitan untuk dapat beristirahat, kesulitan berkonsentrasi, perasaan tegang yang berlebihan, dan gangguan tidur.⁶

Kecemasan memiliki dua gejala kecemasan yaitu gejala psikologis dan fisiologis. Gejala psikologis merupakan gejala yang terkait dengan kondisi emosi dan pikiran seseorang yang mengalami kecemasan seperti takut, khawatir yang tidak terkendali, merasa tertekan, merasa tidak bisa menghadapi hal buruk yang akan terjadi, mengeluh akan perasaan takut terhadap masa depan, percaya akan sesuatu yang menakutkan akan terjadi dengan sebab yang tidak jelas, takut kehilangan kontrol, takut tidak bisa menghadapi permasalahan. Gejala fisiologis meliputi gejala yang menyangkut kondisi badan atau tubuh seseorang cemas, terutama yang menyangkut fungsi sistem syaraf yang ditunjukkan dari ekspresinya seperti gemetar, pucat, menggigit kuku, tidak dapat tidur, perut mual, keringat berlebihan, telapak tangan berkeringat, sulit bicara, nafas pendek, suara bergetar, jari-jari terasa lemas.⁷

Dalam sebuah pemahaman, bimbingan dan konseling sebagai salah satu alat di sekolah untuk melaksanakan apa yang diharapkan peserta didik oleh lembaga formal untuk memajukan mutu pendidik sehingga dapat mengujudkan manusia yang memiliki wawasan dan pemahaman yang luas meningkatkan kepribadian sepanjang hayat bagi peserta didik.⁸ Kita dapat mengetahui bahwa di sekolah banyak sekali kecemasan yang dirasakan oleh siswa, misalnya kecemasan menghadapi ujian tahfidz ,kita dapat membahas tentang kecemasan yang akan menghadapi ujian tahfidz di bawah ini sebagai berikut.

Kecemasan menghadapi ujian tahfidz dinilai wajar, tidak semuanya merugikan tingkat yang dibutuhkan siswa, terutama yang berkaitan

⁵Edi Purwata, *Modifikasi Perilaku*, Yogyakarta : Pustaka Belajar, 2012, hal. 58.

⁶ Carole Wade dan Carol Tavris, *Psikologi Edisi Kesembilan Jilid 2*, Jakarta: Erlangga, 2007, hal. 330.

⁷M. Zuhdi Zainul Majdi, *et.al.*, "Konseling Cognitive Behaviour Therapy Teknik Cognitive", didalam *Jurnal Al-Taujih* : Bingkai Bimbingan dan Konseling Islami Vol. 10 No. 2 Tahun 2024, hal. 128.

⁸Prayitno, *Pembelajaran Melalui Pelayanan BK di Satuan Pendidikan*, UNP: 2013, hal. 46.

dengan kecemasan ujian tahfidz, namun nyatanya kecemasan menghadapi ujian tahfidz dapat berdampak buruk bagi pencapaian siswa.⁹ Siswa yang mengalami kecemasan waktu menghadapi ujian biasanya mudah merasa bosan dan bosan dengan kondisi yang sedang terjadi biarpun sebenarnya jika ditelusuri perilaku ini merupakan upaya siswa untuk menghindari kondisi yang dapat menimbulkan kecemasan. Salah satu bentuk kecemasan yang dialami siswa adalah kecemasan menghadapi ujian tahfidz.¹⁰

Siswa yang berhasil dalam ujiannya memiliki tingkat kecemasan sedang, sementara siswa dengan kecemasan tinggi cenderung mendapatkan nilai rendah. Kecemasan itu muncul ketika siswa membayangkan soal yang sulit, bahkan soal yang mudah pun bisa membuat mereka cemas dan kesulitan menjawab.¹¹

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi motivasi belajar atau menghafal siswa itu kecemasan, kecemasan adalah keadaan emosi yang tidak ditekankan, seperti perasaan tertekan dalam menghadapi suatu kesulitan sebelum kesulitan itu terjadi dan ditandai dengan perasaan khawatir dan takut akan keadaan, kecemasan menghadapi ujian tidak menutup kemungkinan berdampak pada psikologi siswa jika nantinya gagal atau tidak lulus ujian.¹²

Pengaruh dari ujian itu harus segera ditanggulangi karena dapat mengganggu pencapaian prestasi belajar siswa dan kesehatan jasmani, sebagai pihak yang terlibat langsung dalam layanan bimbingan dan konseling telah berusaha memberikan berbagai macam layanan untuk membantu siswa yang memiliki masalah kecemasan dalam menghadapi ujian tahfidz.

Keadaan seperti ini tentu tidak boleh diabaikan begitu saja, guru disekolah perlu mengupayakan adanya bimbingan konseling sebelum siswa tersebut menghadapi ujian hafalan.

Bimbingan merupakan proses yang berkesinambungan, sehingga bantuan itu diberikan secara sistematis, berencana, terus menerus dan terarah kepada tujuan tertentu. Dengan demikian kegiatan bimbingan konseling bukanlah kegiatan yang dilakukan secara kebetulan, insidental, sewaktu-waktu, tidak disengaja atau kegiatan yang asal- asalan.

⁹Namora Lumongga Lubis, *Depresi Tinjauan Psikologis*, Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2009, hal. 14-15.

¹⁰Slameto, *Belajar Dan Faktor – Faktor Yang Mempengaruhinya*, Jakarta: Rineka Cipta, 2010, hal. 185.

¹¹Samuel T. Gladding, *Konseling Profesi Yang Menyeluruh*, Jakarta: PT. Indeks, 2012, hal. 31.

¹²Supri Yanti, *et.al.*, “Hubungan Antara Kecemasan dalam Belajar dengan Motivasi Belajar Siswa: Jurnal Ilmiah Konseling”, dalam *Jurnal Ilmiah Penelitian*, Vol. 11. No. 1 Tahun 2013, hal. 283.

Permasalahan yang dialami para siswa di sekolah sering kali tidak dapat dihindari, meski dengan pengajaran yang baik sekalipun. Hal ini terlebih lagi disebabkan karena sumber-sumber permasalahan siswa banyak yang terletak di luar sekolah. Dalam kaitan itu, permasalahan siswa tidak boleh dibiarkan begitu saja. Apabila misi sekolah adalah menyediakan pelayanan yang luas untuk secara efektif membantu siswa mencapai tujuan-tujuan perkembangannya dan mengatasi permasalahannya, maka segenap kegiatan dan kemudahan yang diselenggarakan sekolah perlu diarahkan ke sana. Di sinilah dirasakan perlunya pelayanan bimbingan dan konseling di samping kegiatan pengajaran. Dalam tugas pelayanan yang luas, bimbingan dan konseling di sekolah adalah pelayanan untuk semua murid yang mengacu pada keseluruhan perkembangan mereka, yang meliputi keempat dimensi kemanusiaannya dalam rangka mewujudkan manusia seutuhnya.

Konseling merupakan situasi pertemuan tatap muka antara konselor dengan klien (siswa) yang berusaha memecahkan sebuah masalah dengan mempertimbangkannya bersama-sama sehingga klien dapat memecahkan masalahnya berdasarkan penentuannya sendiri. Konseling juga berarti relasi atau hubungan timbal balik antara dua orang individu (konselor dengan klien) dimana konselor berusaha membantu klien untuk mencapai pengertian tentang dirinya sendiri dalam hubungannya dengan masalah-masalah yang dihadapinya pada saat ini dan masa yang akan datang.¹³

Untuk itu guru pembimbing dapat membantu mengatasi kecemasan siswa dengan memberikan layanan informasi melalui bimbingan konseling kelompok dan individu. Dalam bimbingan tersebut, guru memberikan penjelasan tentang cara mengurangi kecemasan saat menghadapi ujian tahfidz, seperti bagaimana menjaga ketenangan, mengatur pikiran, dan mempersiapkan diri dengan baik. Selain itu, guru juga memberikan tips untuk mencapai kesuksesan dalam ujian tahfidz, sehingga siswa merasa lebih siap dan percaya diri.

Maka dapat dijelaskan tentang cara guru pembimbing dalam mengatasi kecemasan menghadapi ujian tahfidz, cara guru pembimbing yang diberi tugas khusus sebagai guru pembimbing, yang tugasnya berbeda dengan guru mata pelajaran. serta guru yang mempunyai tugas, tanggung jawab dan wewenang serta terlibat penuh dalam kegiatan bimbingan konseling bagi siswa.¹⁴ Sebagai guru perlu memperhatikan beberapa hal, seperti mampu memahami masalah yang dihadapi siswa, adanya teknik dalam memecahkan masalah, dan mengetahui motivasi

¹³Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Intregasi)*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2007, hal. 21- 23.

¹⁴Lahmuddin Lubis, *Bimbingan Dan Konseling*, Jakarta: Hijri Pustaka, 2007, hal. 49.

yang dimiliki siswa sesuai dengan fase perkembangannya. Hal ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Gunarsa yaitu bahwa guru bimbingan konseling dapat memahami dan memperhatikan masalah siswa, guru bimbingan konseling memahami lebih luas, memiliki keterampilan dan teknik yang diperlukan dalam upaya memecahkan masalah siswa.¹⁵

Bimbingan dan konseling adalah bagian integral dari proses pendidikan yang bertujuan untuk memberdayakan dan mengembangkan potensi individu peserta didik atau memberikan bantuan kepada mereka. Melalui layanan yang terprogram dan terencana, konseling berinteraksi langsung dengan peserta didik, sehingga menciptakan kesuksesan dalam memberikan bantuan. Dengan demikian, bantuan yang diberikan kepada peserta didik dapat mencapai tujuan umum pendidikan.

Bimbingan dan konseling memegang tugas dan tanggung jawab yang penting untuk mengembangkan lingkungan, membelajarkan individu untuk mengembangkan, mengubah dan memperbaiki perilaku.

Guru bimbingan dan konseling atau konselor memiliki tugas pekerjaan yang sama pentingnya dengan guru mata pelajaran, keduanya saling melengkapi dan terkait. Keberadaan guru bimbingan dan konseling atau konselor diatur melalui Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional (SPN) Bab I Pasal 1 Ayat 6 dinyatakan bahwa “pendidik adalah tenaga kependidikan yang berkualifikasi sebagai guru, dosen, konselor, pamong belajar, widyaiswara, tutor, instruktur, fasilitator, dan sebutan lain yang sesuai dengan kekhususannya, serta berpartisipasi dalam penyelenggaraan pendidikan. Undang-undang ini mengisyaratkan bahwa pekerjaan guru bimbingan dan konseling memiliki kekhususan yang tidak dimiliki oleh guru mata pelajaran lain.

Pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah di Indonesia sebenarnya telah dirintis sejak tahun 1960-an. Mulai tahun 1975 pelayanan bimbingan dan konseling telah secara resmi memasuki sekolah-sekolah, yaitu dengan dicantumkannya pelayanan tersebut pada Kurikulum 1975 yang berlaku di sekolah-sekolah seluruh Indonesia, pada jenjang SD, SLTP Dan SLTA. Pada Kurikulum 1984 keberadaan bimbingan dan konseling lebih dimantapkan lagi.

Sejak tahun 1989 berlaku sejumlah peraturan perundangan baru dalam bidang pendidikan. Undang-Undang No. 2, tahun 1989 tentang Sistem Pendidikan Nasional dan sejumlah peraturan dasar pelaksanaannya, yaitu Peraturan Pemerintah No. 27, No. 28, No. 29, dan No. 30 Tahun 1980 No. 72 dan No. 73 tahun 1991; serta No. 38 tahun 1992 masing-masing tentang Pendidikan Prasekolah, Pendidikan Dasar, Pendidikan Menengah, Pendidikan Tinggi, Pendidikan Luar Biasa,

¹⁵Gunarsa, *Psikologi Untuk Membimbing*, Jakarta: Gunung Mulia, 1995, hal. 9.

Pendidikan Luar Sekolah, dan Tenaga Kependidikan, secara resmi berlaku. Peraturan perundangan tersebut mengakui sepenuhnya adanya berbagai tenaga yang berperan di dalam dunia pendidikan, selain guru. Undang-Undang No. 2 Tahun 1989 menjelaskan bahwa tenaga kependidikan meliputi tenaga pendidik, pengelola satuan pendidikan, pemilik, pengawas, peneliti dan pengembang di bidang pendidikan, pustakawan, laboran, dan teknisi sumber belajar (Pasal 27, Ayat 2). Tenaga pendidik bertugas membimbing, mengajar dan/atau melatih peserta didik (Pasal 1, Ayat 8). Dalam pengertian tersebut jelaslah bahwa pekerjaan bimbingan di sekolah merupakan salah satu tugas dari tenaga pendidik. Dengan kata lain, tugas pendidik salah satu di antaranya adalah membimbing.

Bimbingan konseling terdiri dari dua kata yang memiliki arti yang berbeda, yaitu bimbingan diartikan sebagai pendampingan, dan konseling yang berarti pemecahan masalah. Bimbingan dan konseling secara umum dimaknai sebagai proses pendampingan terhadap peserta didik atau individu dalam mengatasi permasalahan. Tujuan umum bimbingan konseling adalah membantu individu mengembangkan diri secara optimal sesuai dengan tahap perkembangan dan predisposisi yang dimilikinya.¹⁶

Sebagai pendidik, guru bimbingan dan konseling atau konselor dituntut menguasai kompetensi dasar proses pembelajaran dan penerapan pendekatan, metode, dan kegiatan pendukung pelayanan konseling.

Guru Bimbingan dan konseling berperan sebagai pembimbing yang ikut berpartisipasi dalam mengarahkan dan memberikan bantuan dalam kegiatan bimbingan keterampilan pada siswa. Guru pembimbing sangat diperlukan disekolah agar siswa dapat menumbuhkan kepemimpinan diri, menumbuhkan rasa percaya diri yang besar, agar siswa atau peserta didik dapat meembangkan bakatnya dalam menghafal ayat ayat suci Al-Qur'an, selain itu Guru pembimbing juga bertugas disekolah untuk memotivasi dan membantu peserta didik dalam mengembangkan potensi peserta didik.¹⁷ Selain itu guru pembimbing bertugas untuk mengembangkan diri siswa yang sesuai dengan kebutuhan, potensi bakat atau keahlian, kepribadian dan kemampuannya masing-masing.

Bimbingan dan Konseling merupakan upaya tindakan aktif dalam memfasilitasi individu mencapai pengembangan perilaku individu melalui interaksi yang produktif. Bimbingan dan konseling memegang teguh tugas serta tanggung jawabnya untuk membangun interaksi dinamis antara individu dengan lingkungan, dan memperbaiki perilaku menjadi lebih

¹⁶Melik Budiarti, *Bimbingan Konseling di Sekolah Dasar*, Jawa Timur: AE Media Grafika, 2017, hal. 16.

¹⁷Yufiana Lengkey, "Peran Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Pengembangan Minat Dan Bakat Siswa", didalam *Jurnal Pendidikan Dam Bimbingan Konseling*, Vol. 01, No. 01 Tahun 2020, hal. 1.

baik. Guru mempunyai tugas yang dalam konteks memandirikan individu atau siswa. Oleh karena itu, Bimbingan Konseling merupakan layanan ahli yang diberikan oleh konselor atau guru kepada siswa atau peserta didik.¹⁸

layanan bimbingan dan konseling memberi jaminan bahwa para siswa mendapat perhatian sebagai pribadi-pribadi yang sedang berkembang, serta diharapkan dapat membantu memecahkan masalah yang dihadapi dalam rangka mensukseskan kehidupan siswa, membantu dalam mengambil keputusan yang bermakna tentang penentuan pilihan jurusan, perencanaan karir, perencanaan masa depan, dan lain-lain.

Layanan bimbingan dan konseling juga dapat dijadikan sebagai kekuatan inti di sekolah untuk mencegah dan mengatasi kecemasan siswa. Dalam hal ini, guru pembimbing harus menjadi konselor profesional di sekolah tampaknya mutlak. Untuk meningkatkan dampak yang ditimbulkan oleh kecemasan siswa, maka perlu dilakukan upaya untuk mengatasi kondisi tersebut.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan layanan bimbingan konseling islami. Salah satu cara mengatasi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian adalah dengan pelayanan bimbingan konseling, dimana dalam bimbingan konseling baik secara individu maupun kelompok terjadi interaksi saling memberi pendapat. Dengan demikian siswa dapat mengeluarkan masalah yang dialaminya dan diharapkan dengan adanya mereka, anak dapat memecahkan masalah.¹⁹

Menurut hasil observasi yang dilakukan peneliti terhadap siswa siswi MTsN 1 Jakarta Selatan, peneliti melihat bahwa siswa memang mengalami kecemasan menghadapi ujian tahfidz, ini terlihat siswa banyak mengeluh kepada guru pembimbing di dalam kelas bahwa agar soal ujian tidak sulit, ini juga bisa dikatakan salah satu bukti bahwa memang ada beberapa siswa yang cemas menghadapi ujian. Ini juga diperkuat dari hasil wawancara dengan beberapa siswa tentang kecemasan mereka menghadapi ujian akhir ini berikut beberapa masalah yang ditemukan seperti: (1) siswa merasa cemas sebab tidak siap menghadapi ujian tahfidz, (2) takut atau cemas mendapat soal yang sulit nantinya saat ujian tahfidz, (3) cemas karena takut mendapat nilai di bawah rata-rata sehingga tidak lulus.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti ingin menganalisis dan mengkaji lebih dalam dengan judul: *“Bimbingan Konseling Mengatasi Kecemasan Siswa Dalam Ujian Hafalan Al- Qur`an Di MTsN 1 Jakarta Selatan”*.

¹⁸ Kamaluddin, “Bimbingan dan Konseling Sekolah”, didalam *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, Vol. 17 No. 4 Tahun 2011, hal. 448.

¹⁹Juntika, Achmad Nurihsan, *Strategi Layanan Bimbingan & Konseling*, Bandung: Refika Aditama, 2005, hal. 245.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang, maka dapat diidentifikasi masalah-masalah yang berkaitan dengan bimbingan konseling dalam mengatasi kecemasan siswa saat ujian hafalan Al-Qur'an di MTsN 1 Jakarta Selatan, antara lain:

1. Masih banyak siswa yang mengalami kegugupan, kurang konsentrasi dalam menghadapi ujian hafalan Al- Qur'an
2. Kurangnya konsentrasi siswa saat menghadapi ujian hafalan Al- Qur'an disebabkan siswa tersebut mengalami kecemasan yang berlebihan.
3. Tingkat kecemasan siswa meningkat lebih tinggi manakalah jadwal ujian hafalan semakin dekat, yang memerlukan bimbingan atau bantuan dari pihak pembimbing tahfidz
4. Masih jarang guru yang mengadakan bimbingan konseling saat siswa menghadapi ujian hafalan Al- Qur'an, padahal itu sangat diperlukan.
5. Kegiatan bimbingan konseling yang dilaksanakan pun belum berjalan secara efektif dalam mengatasi kecemasan siswa , karena kurangnya profesionalitas dari guru yang bersangkutan.
6. Bimbingan konseling justru sering menjadikan siswa takut, padahal seharusnya bimbingan konseling memberikan manfaat pada siswa sesuai permasalahan yang dihadapinya.

C. Pembatas Dan Perumusan Masalah

1. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka agar lebih fokus dan mendalam dalam pembahasannya, maka masalah dalam penilitan ini pada:

- a. bimbingan Konseling dan mengatasi kecemasan siswa.
- b. Penelitian hanya dilakukan di MTsN 1 Jakarta Selatan dilaksanakan pada tahun ajaran 2024/2025.

2. Perumusan Masalah

Mengacu pada pembatasan masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Bagaimana langkah- langkah mengatasi kecemasan siswa saat menghadapi ujian hafalan di MTsN 1 Jakarta Selatan?
- b. Bagaimana strategi implementasi bimbingan konseling agar dapat mengatasi kecemasan siswa saat menghadapi ujian hafalan Al-Qur'an di MTsN 1 Jakarta Selatan?
- c. Bagaimana kontribusi bimbingan konseling dalam mengatasi kecemasan siswa saat menghadapi ujian hafalan Al-Qur'an di MTsN 1 Jakarta Selatan.

D. Tujuan Penelitian

Secara umum penelitian ini memiliki tujuan, sebagai berikut:

1. Untuk mendeskripsikan langkah- langkah mengatasi kecemasan siswa saat menghadapi ujian hafalan di MTsN 1 Jakarta Selatan.
2. Untuk mengidentifikasi strategi implementasi bimbingan konseling agar dapat mengatasi kecemasan siswa saat menghadapi ujian hafalan Al-Qur`an di MTsN 1 Jakarta Selatan.
3. Untuk menganalisis dan menemukan kontribusi bimbingan konseling dalam mengatasi kecemasan siswa saat menghadapi ujian hafalan Al-Qur`an di MTsN 1 Jakarta Selatan.

E. Manfaat Penelitian

Dalam penelitian harus dapat membawa manfaat tertentu bagi orang lain. Oleh karena itu dalam penelitian ini diharapkan memiliki keunggulan sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Menambah literatur ilmiah dalam bidang manajemen pendidikan, khususnya terkait dengan bimbingan konseling dalam mengatasi kecemasan siswa saat ujian hafalan Al-Qur`an.
 - b. Mengembangkan teori-teori bimbingan konseling, khususnya yang berbasis pendekatan Islami, dalam mengatasi kecemasan siswa.
 - c. Sebagai landasan dan referensi pada penelitian-penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan mengatasi kecemasan menggunakan layanan konseling kelompok serta menjadi bahan kajian lebih lanjut.
 - d. Memberikan kontribusi bagi khazanah keilmuan khususnya untuk Universitas PTIQ Jakarta dan MTsN 1 Jakarta Selatan.
2. Manfaat Praktis

Secara praktis penelitian ini dapat bermanfaat sebagai berikut :

- a. Bagi Sekolah

Meningkatkan kualitas pembelajaran dan hasil ujian dengan adanya bimbingan konseling yang efektif, siswa dapat mengurangi kecemasan mereka, yang berdampak pada peningkatan kualitas belajar dan hasil ujian hafalan Al-Qur`an di sekolah. Menciptakan lingkungan sekolah yang mendukung dapat menciptakan lingkungan yang lebih suportif dan kondusif bagi perkembangan akademik dan emosional siswa melalui bimbingan konseling yang tepat. Dan menunjang peningkatan prestasi sekolah dengan mengurangi kecemasan siswa, prestasi akademik, termasuk hasil ujian hafalan Al-Qur`an, dapat meningkat, yang pada gilirannya akan meningkatkan reputasi sekolah.

b. Bagi Guru

- 1) Memberikan pendekatan baru dalam mengatasi kecemasan siswa: guru dapat menerapkan teknik-teknik bimbingan konseling berbasis Islami untuk membantu siswa mengurangi kecemasan mereka dalam menghadapi ujian hafalan Al-Qur'an, sehingga siswa dapat lebih fokus dan percaya diri.
- 2) Meningkatkan pemahaman tentang kecemasan akademik: guru akan lebih memahami faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan siswa dan bisa lebih peka dalam memberikan dukungan yang diperlukan.
- 3) Meningkatkan kemampuan dalam membimbing siswa: dengan pemahaman yang lebih baik tentang cara mengatasi kecemasan, guru bisa lebih efektif dalam memberikan bimbingan akademik dan emosional kepada siswa.

c. Bagi Penulis

- 1) Penulis dapat memberikan kontribusi dalam bidang pendidikan dan psikologi, khususnya dalam pengembangan bimbingan konseling berbasis Islami untuk mengatasi kecemasan siswa.
- 2) Penulis mendapatkan pengalaman dan pengakuan akademik dari penelitian yang dilakukan, yang bisa menjadi bahan untuk publikasi atau pengembangan karya ilmiah selanjutnya.
- 3) Penulis dapat menyarankan solusi praktis yang dapat diimplementasikan oleh guru dan sekolah dalam menangani kecemasan siswa, sehingga hasil penelitian ini memiliki dampak nyata dalam praktik pendidikan.

F. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan adalah struktur atau tata urutan yang digunakan untuk menyusun suatu karya tulis ilmiah. Dalam penelitian ini memiliki lima bab yang memiliki pembahasan yang berbeda namun tetap satu kesatuan yang sistematis dengan tema dan isu yang sedang diteliti.

Pada bab *pertama*, membahas beberapa poin diantaranya latar belakang masalah, identifikasi masalah, pembatasan dan perumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, sistematika penulisan.

Selanjutnya pada bab *kedua*, berisi tentang kecemasan dan bimbingan konseling yaitu jenis-jenis kecemasan, gejala-gejala terjadinya kecemasan, penyebab terjadinya kecemasan, cara mengatasi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian hafalan Al-Qur'an, dan kecemasan dalam perspektif Al-Qur'an. Dan berisi tentang pengertian bimbingan konseling, fungsi bimbingan konseling, tugas pokok bimbingan konseling, teknik-teknik bimbingan konseling, kendala-kendala dalam pelaksanaan bimbingan konseling, dan bimbingan konseling dalam perspektif Al-Qur'an.

Berikutnya pada bab *ketiga*, berisikan tentang Metode Penelitian yang mendeskripsikan tentang populasi dan sampel, sifat data, Variable penelitian dan skala pengukuran, Instrument data, Jenis data penelitian, Sumber data, Teknik pengumpulan data, Teknik analisis data, Waktu dan tempat penelitian data, dan Jadwal penelitian.

Kemudian pada bab *keempat*, penulis memaparkan deskripsi objek penelitian dan temuan hasil penelitian dan pembahasan. Selanjutnya, dari data-data yang didapatkan, penulis memaparkan hasil temuan dilapangan untuk melakukan analisis data sehingga dapat diambil kesimpulan.

Pada bagian akhir yaitu bab *kelima* adalah penutup, yang berisi tentang Kesimpulan, implikasi penelitian, saran-saran. Berikut daftar pustakan serta lampiran-lampiran penelitian.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA DAN TINJAUAN TEORI

A. Kecemasan

1. Pengertian Kecemasan

Manusia mempunyai penyebab kecemasannya masing-masing. Ada yang cemas saat akan ujian, akan tampil di depan kelas, ada yang cemas dengan lingkungan yang baru, adapula yang cemas akan apa yang belum dia hadapi. Cemas atau sering disebut *anxietas* yaitu perasaan khawatir, takut yang penyebabnya tidak pasti. Kecemasan adalah reaksi yang tepat terhadap suatu hal yang dianggap mengancam, namun cemas menjadi tidak wajar apabila reaksi dan kemunculannya tidak tepat, baik intensitas maupun tingkatan gejalanya.¹

Istilah kecemasan berasal dari kata cemas, cemas adalah perasaan emosional seseorang yang sedang mengalami kekhawatiran tentang masa akan datang yang tidak bisa diprediksi keadaannya atau hasilnya. Kecemasan dalam arti sempit adalah suatu perasaan khawatir, takut dan gelisah terhadap sesuatu yang belum terjadi. Kecemasan merupakan ketegangan rasa tidak aman dan kekhawatiran yang timbul karena dirasakan terjadi sesuatu yang tidak menyenangkan tetapi sumbernya sebagian besar tidak diketahui dan berasal dari dalam.

¹ Aditya Dedy Nugraha, “Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam”, dalam *Indonesian Journal of Islamic Psychology*, Vol. 2 No. 1 Tahun 2020, hal. 3-4.

Kecemasan dapat dialami oleh siapa saja, termasuk siswa- siswi, karena setiap manusia mengalaminya dan bagaimanapun rasa cemas dalam batas wajar merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan manusia. Kecemasan dapat timbul karena dipicu oleh situasi dan kondisi tertentu yang membuat perasaan tidak nyaman dan bisa terjadi tanpa disadari yang disebabkan oleh sesuatu yang khusus.

Cemas adalah suatu keadaan perasaan, dimana individu merasa lemah sehingga ia tidak berani dan tidak mampu untuk bersikap dan bertindak secara rasional sesuai dengan yang seharusnya. Kecemasan merupakan suatu perasaan yang sifatnya umum, dimana seseorang merasa ketakutan atau kehilangan rasa percaya diri yang tidak jelas penyebabnya.²

Deskripsi umum akan kecemasan yaitu “perasaan tertekan dan tidak tenang, serta berpikiran kacau dengan disertai banyak penyesalan”. Hal ini sangat berpengaruh pada tubuh, hingga tubuh dirasa menggigil, menimbulkan banyak keringat, jantung berdegup cepat, lambung terasa mual, tubuh terasa lemas, kemampuan berproduktivitas berkurang, hingga banyak manusia yang melarikan diri ke alam imajinasi sebagai bentuk terapi sementara.³

Kecemasan adalah kondisi kejiwaan yang penuh dengan kekhawatiran dan ketakutan akan apa yang mungkin terjadi, baik berkaitan dengan permasalahan yang terbatas maupun hal-hal yang lainnya seperti saat siswa ujian.⁴ Dalam gangguan alam perasaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas, kepribadian masih tetap utuh, perilaku dapat terganggu tetapi masih dalam batas-batas normal.

Gangguan kecemasan adalah gangguan psikologis yang mencakup ketegangan motoric (bergetar, tidak dapat duduk tenang, tidak dapat bersantai); hiperaktivitas (pusing, jantung yang berdetak cepat, dan juga berkeringat); dan harapan-harapan dan pikiran-pikiran yang mendalam.⁵

Menurut pakar kesehatan Merriam Webster, kesehatan mental adalah keadaan emosional dan psikologis yang baik di mana orang dapat menggunakan kemampuan kognitif dan emosionalnya, berfungsi

²Starjo A. Wiramiharja, *Pengantar Psikologi*, Bandung : PT Refika Aditama , 2005, hal. 67.

³Said Az-Zahroni dan Musfir, *Konseling Terapi*, Jakarta: Gema Insani, 2005, hal. 512.

⁴Musfir bin Said Az-Zahrani, *Konseling Terapi, Terjemahan*, Jakarta : Gema Insani, Cet. I, 2005, hal. 512.

⁵A, King L, *Psikologi Umum Sebuah Pandangan Apresiatif*, Jakarta: Salemba Humanika, 2016, hal. 301.

dalam komunitasnya, dan memenuhi kebutuhannya sehari-hari. Sebaliknya, inti dari kesehatan mental adalah keberadaan dan pemeliharaan pola pikir yang sehat. Namun dalam praktiknya, kita sering menemukan bahwa banyak praktisi di bidang kesehatan mental yang lebih menekankan pada gangguan jiwa daripada upaya menjaga kesehatan mental itu sendiri.

Musfir mengatakan bahwa kecemasan adalah kondisi kejiwaan yang penuh dengan kekhawatiran dan ketakutan akan apa yang mungkin terjadi, baik berkaitan dengan permasalahan yang terbatas maupun hal-hal yang aneh. deskripsi umum akan kecemasan yaitu “perasaan tertekan dan tidak tenang serta berpikiran kacau dengan disertai banyak penyesalan”. Hal ini sangat berpengaruh pada tubuh, hingga tubuh dirasa menggigil, menimbulkan banyak keringat, jantung berdegup cepat, lambung terasa mual, tubuh terasa lemas, kemampuan berproduktivitas berkurang hinggabanyak manusia yang melarikan diri ke alam imajinasi sebagai bentuk terapi sementara.⁶

Memahami kesehatan mental tidak dapat dipisahkan dari memahami kesehatan fisik dan sakitnya.⁷ Berbagai penelitian telah menunjukkan keterkaitan antara kesehatan fisik dan mental seseorang, dengan mereka yang memiliki penyakit medis kemudian menunjukkan mulai dari masalah kesehatan mental hingga gangguan mental. Di sisi lain, orang dengan masalah kesehatan mental juga memiliki kemampuan fisik yang terbatas. Kesehatan dan penyakit merupakan kondisi biopsikososial yang menyatu dengan kehidupan manusia. Pengenalan konsep sehat dan sakit, baik fisik maupun psikis, merupakan bagian dari pemahaman seseorang terhadap kondisi dirinya dan bagaimana cara beradaptasi dengan lingkungannya.

Sedangkan Lazarus menyebutkan kecemasan merupakan suatu respon dari pengalaman yang dirasa tidak menyenangkan dan diikuti perasaan gelisah, khawatir, dan takut. Kecemasan merupakan aspek subjektif dari emosi seseorang karena melibatkan faktor perasaan yang tidak menyenangkan yang sifatnya subjektif dan timbul karena menghadapi tegangan, ancaman kegagalan, perasaan tidak aman dan konflik dan biasanya individu tidak menyadari dengan jelas apa yang menyebabkan ia mengalami kecemasan.⁸

⁶Mulyono Abdurrahman, *Pendidikan Bagi Anak Kesulitan Belajar, Cet ke II*, Jakarta: 2009, hal. 25.

⁷Ahmad Zain Sarnoto, *et. al.*, “Dimensions Of Psycoreligius Therapy in the Middle of The Covid-19 Pandemic,” *dalam Journal of Positive Psychology & Wellbeing*, 2022, hal. 1866.

⁸Tim MGBK.. *Bahan dasar untuk pelayanan konseling pada satuan pendidikan menengah jilid I.*, Jakarta: PT. Grasindo, 2010, hal. 17.

Namun pengertian lain menurut Wilkinson menyatakan bahwa kecemasan adalah suatu keresahan, perasaan tidak nyaman dan menakutkan, disertai dengan respon otomatis, dan sumbernya seringkali tidak spesifik, ansipasi terhadap keadaan bahaya. Sedangkan menurut Stuart dan Sinden mengartikan kecemasan adalah suatu perasaan diri, pengalaman subjektif individu. Keadaan emosi ini tidak memiliki subjek yang spesifik.

Menurut Nevi Kecemasan adalah suatu keadaan apprehensi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi dan juga suatu perasaan yang tidak menyenangkan yang dirasakan dengan kegelisahan atau ketegangan dan muncul perasaan yang tidak jelas atau tidak diketahui sehingga muncul perasaan yang tidak tenang, rasa khawatir sampai ketakutan.⁹ Jadi kecemasan adalah respon yang tepat terhadap ancaman, akan tetapi kecemasan bisa menjadi abnormal apabila tingkatnya tidak sesuai dengan proporsi ancaman, atau seperti datang tanpa ada penyebabnya yang apabila bukan merupakan respon terhadap perubahan lingkungan.

Menurut Gufron dan Risnawita, Kecemasan adalah suatu pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan mengenai ketegangan atau kekhawatiran berupa perasaan cemas, tegang dan emosi yang dialami seseorang.¹⁰ Hawari menjelaskan kecemasan adalah gangguan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas, kepribadiannya masih tetap utuh, perilaku dapat terganggu namun masih dalam batas-batas normal.¹¹

Menurut Harlock, kecemasan merupakan bentuk kekhawatiran, ketakutan, dan emosi tidak menyenangkan lainnya. Keadaan yang sering menimbulkan kecemasan pada individu adalah ketika dihadapkan pada kondisi dimana tidak menyenangkan. Pada tingkat kecemasan yang sedang, asumsi individu justru akan lebih condong untuk memfokuskan pikirannya pada hal-hal yang penting saat itu saja dan menyingkirkan hal lainnya yang dirasa kurang penting. Sedangkan pada tingkat kecemasan tinggi/berat, kognisi individu menurun, dan ia hanya dapat untuk memikirkan hal-hal kecil saja dan tentunya akan

⁹Nevid, J.s, Rathus, S.A dan Greene B, *Psikologi Abnormal*, Jakarta: Erlangga, 2005, hal. 35.

¹⁰Gufron dan Rini Rasmita, *Teori-teori Psikologi*, Jogjakarta : At-Ruzz Media, 2012, hal. 141.

¹¹Dadang hawari, *Manajemen Stress Cemas dan Depresi*, Jakarta: Balai Penerbit FKUI, 2011, hal. 18.

menghiraikan yang lainnya, sehingga pada kondisi ini akan lebih sulit untuk berpikir dengan tenang.¹²

Casbarro menyebutkan bahwa manifestasi kecemasan ujian terwujud sebagai kolaborasi dan perpaduan tiga aspek yang tidak terkendali dalam diri individu, yaitu: *Manifestasi kognitif*, yang terwujud dalam bentuk ketegangan pikiran siswa, sehingga membuat siswa sulit konsentrasi, kebingungan dalam menjawab soal dan mengalami mental blocking. *Manifestasi afektif*, yang diwujudkan dalam perasaan yang tidak menyenangkan seperti khawatir, takut dan gelisah yang berlebihan. *Perilaku motorik* yang tidak terkendali, yang terwujud dalam gerakan tidak menentu seperti gemetar. Berdasarkan ketiga aspek ini maka kecemasan yang sangat berlebihan dalam proses pembelajaran harus dihindari.¹³

Menurut Comer kecemasan adalah suatu perasaan takut yang tidak jelas dan tidak didukung oleh situasi. Ketika merasa cemas, individu merasa tidak nyaman, takut dan mungkin memiliki firasat akan ditimpa malapetaka padahal ia tidak mengerti mengapa emosi yang mengancam tersebut terjadi.¹⁴

Pendapat lain menyatakan kecemasan merupakan suatu keadaan dimana kondisi emosi seseorang yang tidak menyenangkan, dan merupakan pengalaman yang samar-samar yang disertai dengan perasaan yang tidak berdaya dan tidak menentu.¹⁵ Dari hal ini, dapat dipahami bahwa kecemasan ialah kekhawatiran mengenai sesuatu yang akan terjadi.

Kecemasan juga ketakutan terhadap hal-hal yang belum tentu terjadi. Perasaan cemas muncul apabila seseorang berada dalam keadaan yang akan merugikan dan mengancam dirinya, serta merasa tidak mampu menghadapinya. Dengan demikian, rasa cemas sebenarnya suatu ketakutan yang diciptakan oleh diri sendiri, yang dapat ditandai dengan selalu merasa khawatir atas apa yang belum terjadi. Kecemasan merupakan perasaan yang tidak menyenangkan sebagai manifestasi dari berbagai perasaan emosi yang terjadi pada saat individu sedang mengalami tekanan perasaan (frustrasi) dan pertentangan batin (konflik). Di dalam Al-Qur'an banyak ditemui ayat-

¹² Suratmi, *et. al.*, "Hubungan Antara Tingkat Kecemasan dengan Hasil Belajar Mahasiswa di Program Studi Pendidikan Biologi UNTIRTA". Dalam *Jurnal Pembelajaran Biologi*, Vol. 4 No. 1 Tahun 2017, hal. 71.

¹³ Suratmi, *et.al.*, "Hubungan Antara Tingkat Kecemasan dengan Hasil Belajar Mahasiswa di Program Studi Pendidikan Biologi UNTIRTA". hal. 71-72.

¹⁴ Comer, R. J, *Abnormal Psychology*, New York: Worth Publisher, 2015, hal. 38.

¹⁵ Hartanto dan Boy Soedarmaji, *Psikologi Konseling*, Jakarta: Kencana Pranada Media Group, 2012, hal. 84.

ayat yang berhubungan dengan dinamika kejiwaan manusia yang secara teoretik dapat dijadikan dasar acuan psikoterapi untuk mengatasi kecemasan. Al-Qur'an menawarkan solusi bagi jiwa yang sedang cemas untuk mendapatkan ketenangan, baik melalui bacaan maupun tulisan yang diambil dari teks Al-Qur'an.

Dari pengertian di atas penulis menyimpulkan bahwa kecemasan adalah suatu perasaan yang tidak enak seperti ketakutan, kekhawatiran, dan perasaan yang tidak baik mengenai sesuatu yang belum terjadi tanpa sebab khusus. Kadang-kadang kecemasan itu dialami dalam tingkat yang berbeda-beda.

2. Jenis- Jenis Kecemasan

Kecemasan yang dialami oleh siswa berbeda-beda karena kecemasan merupakan salah satu bentuk emosi individu yang berkenaan dengan adanya rasa terancam oleh sesuatu, biasanya dengan objek ancaman yang tidak begitu jelas. Kecemasan dapat dialami siapa pun dan di mana pun, termasuk juga para siswa di sekolah. Kecemasan yang dialami siswa di sekolah bisa berbentuk kecemasan objektif, neurotik (saraf) atau kecemasan moral.¹⁶

Berkaitan dengan kecemasan moral yang merupakan kecemasan terhadap hati nurani, menyatakan bahwa ada korelasi negatif yang signifikan antara keteraturan menjalankan salat dengan kecemasan. Makin teratur seorang menjalankan shalat makin rendah tingkat kecemasan. Selain salat yang dilakukan seorang yang mengalami kecemasan moral bisa dilakukan dengan cara berdoa, berzikir, meditasi untuk menjadikan hidup lebih bermakna dan bahagia secara spiratual. Dengan memberikan suntikan spiratual, doa menjadikan penyembuh beragam kegelisahan yang hadir dalam kehidupan kita sehari-hari seperti kecemasan, ketakutan dan lainnya.

Gilmer, membedakan kecemasan itu menjadi 2 jenis, yaitu kecemasan *normal* dan *abnormal*. Kecemasan *Normal*, adalah suatu kecemasan yang derajatnya masih ringan, dan merupakan suatu reaksi yang dapat mendorong konseli untuk bertindak, seperti: menunjukkan kurang percaya diri, dan juga dapat melakukan mekanisme pertahanan ego, contoh: memberikan suatu alasan yang rasional atas kegagalan yang dialaminya. Kecemasan *Abnormal*, adalah suatu kecemasan yang sudah kronis, adanya kecemasan tersebut dapat menimbulkan perasaan

¹⁶ M. Munandar dan Solaeman. *Ilmu Budaya Dasar*. Bandung: Refika Adima, 2005, hal. 105.

dan tingkah laku yang tidak efisien, misalnya siswa harus mengulang ujian, karena ujian pertama belum lulus.¹⁷

Sedangkan Freud, membedakan tiga macam kecemasan, yaitu: Kecemasan *realitas* atau takut akan bahaya-bahaya nyata yang ada di luar. Kecemasan *neurotic* adalah rasa takut jangan-jangan insting-insting akan lepas dari kendali dan menyebabkan sang pribadi berbuat sesuatu yang bias membuatnya dihukum. Kecemasan *moral*, mempunyai dasar dalam realitas, di masa lampau sang pribadi pernah mendapat hukuman karena melanggar norma moral dan bias dihukum lagi.

Menurut Suyantini (dalam projogo) ada 3 macam jenis- jenis kecemasan yaitu sebagai berikut:

- a. Kecemasan karena merasa bersalah atau berdosa, misalnya seorang siswa merasa cemas karena saat menghafal materi ia sering menunda-nunda belajar. Ketika ujian hafalan dimulai dan guru memanggil namanya, ia merasa panik dan berkeringat dingin karena sadar belum siap dan merasa bersalah telah menyia-nyiakan waktu.
- b. Kecemasan karena menyadari adanya ancaman nyata, seperti seorang siswa yang mengetahui bahwa ia belum menguasai seluruh isi materi hafalan, sementara ujian sudah di depan mata. Ia menjadi sangat cemas karena khawatir tidak bisa menjawab dengan benar, yang bisa berdampak pada nilai akhir atau teguran dari orang tua.
- c. Kecemasan yang tidak jelas penyebab dan bentuk ketakutannya, misalnya seorang siswa merasa sangat gugup dan takut secara berlebihan ketika menghadapi ujian hafalan, meskipun sudah belajar dengan cukup. Ia merasa takut lupa, takut ditertawakan, atau bahkan takut hanya karena melihat guru yang menguji. Ketakutan ini tidak seimbang dan bisa jadi merupakan bentuk *phobia*, yaitu ketakutan yang berlebihan terhadap situasi tertentu seperti berbicara di depan orang banyak atau menghadapi penilaian.¹⁸

Menurut Spilberger dalam Sutanaya, kecemasan terbagi atas dua bentuk, yaitu: 1) sebagai *trait anxiety*, kecemasan sebagai suatu *trait (trait anxiety)*, yaitu kecenderungan pada diri seseorang untuk merasa terancam oleh sejumlah kondisi yang sebenarnya tidak berbahaya. Kecemasan dalam kategori ini lebih disebabkan karena kepribadian individu tersebut memang mempunyai potensi cemas (bersifat bawaan) dibandingkan dengan individu lain, 2) *state*

¹⁷Hartono dan Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling*, Jakarta: Prenada Media Group, 2014, hal. 85.

¹⁸Lidia Oktamarina, Gangguan Kecemasan (Axiety Disorder) Pada Anak Usia Dini. Dalam *Bharasumba: Jurnal Multidisipliner*, Vol. 01 No. 02 Tahun 2022, hal. 123.

anxiety, kecemasan sebagai suatu keadaan (*state anxiety*), yaitu keadaan dan kondisi emosional sementara pada diri seseorang yang ditandai dengan perasaan tegang dan khawatir yang dirasakan dengan sadar serta bersifat subjektif dan meningginya aktivitas sistem syaraf otonom, sebagai suatu keadaan yang berhubungan dengan situasi-situasi lingkungan khusus.¹⁹ Sedangkan menurut Corey terdapat tiga bentuk kecemasan, yakni 1) kecemasan realitas, takut akan bahaya-bahaya nyata dari dunia luar atau lingkungan, 2) kecemasan neurotik adalah rasa takut akibat dari insting (dorongan id) yang akan dilepas dari kendali dan menyebabkan seseorang berbuat sesuatu yang bisa membuatnya dihukum. Kecemasan neurotik ini berkembang berdasarkan pengalaman yang diperolehnya pada masa kanak-kanak terkait dengan hukuman dan ancaman dari orang tua maupun orang lain yang mempunyai otoritas jika dia melakukan kegiatan impulsif, 3) kecemasan moral adalah rasa takut terhadap suara hati. Berdasarkan yang dikemukakan diatas dapat disimpulkan bentuk-bentuk kecemasan, ada yang bersifat bawaan, dan ada juga yang bersifat sementara, ketika kinerja syaraf otonom meningkat maka seseorang akan merasa cemas.²⁰

Sedangkan menurut Chomaria, ada dua macam kecemasan, yaitu kecemasan yang bersifat objektif, misalnya: menyadari bahaya sedang mengancam dirinya, dan kecemasan tidak realistik (neurotis) dan berdasarkan hati nurani meliputi: moral, merasa bersalah, merasa bersalah/berdosa.²¹

- a. Generalized anxiety disorder (GAD) adalah gangguan kecemasan yang ditandai dengan munculnya perasaan cemas berlebihan ketika akan melakukan suatu pekerjaan atau aktivitas. GAD dapat dikatakan sebagai gangguan kecemasan secara general, dapat mencangkup seluruh aspek di kehidupan ini. Menurut United Kingdom Mental Health Foundation, penderita GAD biasanya sering mengalami kegelisahan, perasaan takut dan perasaan “*on-edge*”, sulit berkonsentrasi, sulit tidur, otot tegang, dan sering mudah marah.²²

¹⁹ Sutanaya A, “Kecemasan Siswa Terhadap Sekolah ditinjau dari motivasi berprestasi dan konsep diri akademik pada siswa SMA Negeri Denpasar Tahun 2005”, dalam *Tesis*. Singgaraja: Unit Penerbitan IKIP Negeri Singgaraja.

²⁰ Corey G, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, Bandung: Rafika Pratama, 2007, hal. 117.

²¹ Nurul Chomaria, *Tips Jitu Dan Praktis Mengusir Stress*, Yogyakarta: Diva Press, 2009, hal. 153.

²² Prajogo Stefany Livia, *et.al.*, “Metaanalisis Efektivitas Acceptance And Commitment Therapy Untuk Menangani Gangguan Kecemasan Umum”. Dalam *Jurnal Psikologika*, Vol. 26 No. 1 Tahun 2020, hal. 86.

- b. Gangguan panik/Panic Disorder adalah jenis gangguan kecemasan yang ditandai, oleh 'serangan panik' berulang-ulang, yaitu periode terpisah dari perasaan ketakutan yang intens dan berhubungan dengan gejala fisik seperti jantung berdebar-debar, sesak napas, berkeringat, gemetar, ketidak nyamanan di dada, pusing dan sebagainya. Penderita gangguan panik sering merasa cemas bahwa gejala ini adalah indikasi adanya penyakit parah seperti sakit jantung atau kehilangan kontrol, dan dengan demikian ia akan mencegah terjadinya serangan panik dengan menghindari tempat atau situasi tertentu. Penghindaran seperti itu bisa meningkatkan perasaan ketakutan dan kecemasan yang mengakibatkan lingkaran setan kepanikan dan kecemasan.
- c. Gangguan Fobia, ialah perasaan takut yang bersifat menetap terhadap objek atau situasi tertentu yang sesungguhnya tidak menimbulkan ancaman nyata bagi yang bersangkutan atau bahayanya terlalu dibesar-besarkan. Fobia memiliki sifat khusus, yaitu: perasaan takutnya intens dan mengganggu kegiatan sehari-hari penderita, disertai simtom-simtom seperti: pusing-pusing, sakit perut, dan sebagainya, kadang disertai kesulitan membuat keputusan.²³

Berdasarkan keterangan di atas, kecemasan itu dapat timbul atau berasal dari suasana hati seseorang baik ketika seseorang sedang merasa bersalah, khawatir terhadap sesuatu yang berlebihan maupun dari ketakutan dalam diri seseorang. Kecemasan karena akibat melihat dan mengetahui bahaya yang mengancam dirinya dan Kecemasan dalam bentuk yang kurang jelas, apa yang ditakuti tidak seimbang, bahkan yang ditakuti itu hal/benda yang tidak berbahaya.

Dan Kecemasan adalah unsur kejiwaan yang menggambarkan perasaan, keadaan emosional yang dimiliki seseorang pada saat ia menghadapi suatu kenyataan atau kejadian dalam hidupnya. Kecemasan timbul dari reaksi ketegangan-ketegangan intern dari tubuh atau dari luar dan dikuasai oleh susunan urat saraf yang otonom, biasanya jantung akan bergerak lebih cepat, nafas menjadi sesak, mulut menjadi kering dan telapak tangan berkeringat. Orang yang dilanda kecemasan ini juga bisa merasakan tegang,takut, khawatir, resah dan gelisah, gugup, bingung, dan perasaan ngeri.

Menurut Spielberger yang dikutip Leal, dkk terdapat dua jenis kecemasan, sebagai berikut:

²³ Subandi, *Psikoterapi Pendekatan Konvensional dan Kontemporer*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset, 2003, hal. 110-11.

a. Trait Anxiety

Kecemasan sifat atau trait anxiety yaitu kecemasan yang mengacu pada kondisi dan sifat kepribadian individu yang relatif stabil dari waktu ke waktu. Kecemasan sifat pada individu juga menggambarkan kecenderungan akan mengalami kecemasan keadaan.

b. State Anxiety

Kecemasan keadaan atau state anxiety yaitu kecemasan yang menggambarkan reaksi sementara psikologis dan fisiologis yang berhubungan dengan situasi pada saat tertentu.²⁴

3. Tingkatan Kecemasan

Sebagai guru, memahami kondisi psikologis siswa sangat penting dalam mendampingi mereka menghadapi ujian hafalan Al-Qur'an. Salah satu tantangan utama yang sering dialami siswa adalah kecemasan. Kecemasan ini bisa berdampak pada kemampuan mereka dalam menghafal, menyetorkan hafalan, dan menjaga ketenangan saat diuji. Oleh karena itu, penting bagi kita untuk mengenali tingkatan kecemasan agar dapat memberikan pendekatan yang tepat.

Menurut Stuart & Laraia seperti dikutip Yusuf, respon tingkat kecemasan dapat terbagi menjadi empat tingkatan, sebagai berikut:

a. Kecemasan Ringan

Tingkatan ini berkaitan dengan ketegangan yang dialami dalam kehidupan sehari-hari, dapat menyebabkan seseorang menjadi waspada sehingga meningkatkan lahan persepsinya. Selain itu, kecemasan ringan ini juga bisa menumbuhkan motivasi belajar dan menghasilkan pertumbuhan serta kreativitas. Terkait dengan kecemasan ini dapat dipahami melalui gejala berikut:

- 1) Respon Fisiologis: sesekali nafas pendek, nadi dan tekanan darah naik, gejala ringan pada lambung, mulut berkerut dan bibir bergetar.
- 2) Respon Kognitif: mampu untuk menerima rangsangan yang kompleks, konsentrasi pada masalah, menyelesaikan masalah secara efektif.
- 3) Respon Prilaku dan Emosi: tidak dapat duduk tenang, tremor halus pada tangan dan suara kadang-kadang meninggi.²⁵

b. Kecemasan Sedang

Tingkatan ini kemungkinan seseorang akan memprioritaskan perhatian pada hal yang penting dan meninggalkan yang lain,

²⁴ Pollyana Caldeira Leal, *et. al.*, "State Anxiety in Different Threatening Situations", didalam *jurnal Trends Psychiatry Psychother*, Vol. 39 No. 3 Tahun 2017, hal. 148.

²⁵ Pieter, Herri Zan dan Namora Lumongga Lubis, *Pengantar Psikologi Dalam Keperawatan*, Jakarta: Kencana, 2010, hal. 15.

dengan begitu seseorang mengalami perhatian yang selektif, namun tetap melakukan sesuatu yang lebih terarah. Kecemasan ini mempersempit persepsi seperti penglihatan, pendengaran dan gerakan genggaman. Kecemasan sedang dapat dipahami melalui gejala berikut:

- 1) Fisiologis: nafas pendek, tekanan darah naik, mulut kering dan gelisah.
- 2) Kognitif: rangsang luar tidak mampu diterima dan perhatian terfokus.
- 3) Prilaku dan emosi: gerakan tersentak-sentak (meramas tangan), bicara lebih banyak dan cepat serta perasaan tidak nyaman.

c. Kecemasan Berat

Tingkatan ini lahan persepsi individu akan sangat dikurangi sehingga lebih sempit dengan memusatkan sesuatu lebih terinci dan spesifik, serta tidak dapat berpikir pada hal lainnya. Sebenarnya, adanya perilaku tersebut karena untuk mengurangi ketegangan yang dialami seseorang. Biasanya, seseorang akan lebih banyak membutuhkan pengarahan untuk bisa memusatkan perhatian ke hal lainnya. Adapun gejala-gejala sebagai berikut:

- 1) Fisiologis: sering nafas pendek, nadi dan tekanan darah naik, berkeringat dan sakit kepala, penglihatan kabur.
- 2) Kognitif: persepsi sangat menyempit, tidak mampu menyelesaikan masalah.
- 3) Prilaku dan emosi: perasaan ancaman meningkat, verbalisasi cepat. Blocking.

d. Tingkatan Panik

Tingkatan ini paling parah karena terkait dengan ketakutan, merasa diteror, dan tidak mampu melakukan apapun meskipun sudah ada pengarahan yang baik. Dengan mengalami tingkat panik ini akan meningkatkan aktivitas motorik, seperti tidak mau berkomunikasi dengan orang lain, kehilangan pikiran rasional, dan lain-lain.²⁶ Kecemasan jenis ini bisa dipahami melalui rincian gejala sebagai berikut:

- 1) Fisiologis: nafas pendek, rasa tercekik dan berdebar, sakit dada, pucat, hipertensi, tidak dapat menahan buang air kecil.
- 2) Kognitif: tidak dapat berpikir lagi.
- 3) Prilaku dan emosi: mengamuk, marah, ketakutan, dan berteriak-teriak, *blocking* persepsi kacau.

²⁶ Ah. Yusuf, *et al.*. *Keperawatan Kesehatan Jiwa*, Jakarta: Salemba Medika, 2015, hal. 86.

Dengan demikian, dari penjelasan di atas dapat dipahami bahwa kecemasan merupakan perasaan tidak menyenangkan yang dialami oleh individu atau seseorang yang ditandai dengan suatu respon tertentu seperti perasaan cemas, kegelisahan, ketakutan, bahkan respon perubahan fisik yang dapat mengganggu aktivitas seseorang. Selain itu, seberapa besar gejala-gejala kecemasan yang timbul pada diri seseorang tergantung dengan tingkatan kecemasan yang dialami orang tersebut.

4. Gejala- Gejala Terjadinya Kecemasan

Gangguan kecemasan berasal dari suatu mekanisme pertahanan diri yang dialih secara alamiah oleh manusia bila menghadapi sesuatu yang mengancam dan berbahaya. Kecemasan yang dialami dalam situasi semacam memberi syarat kepada manusia agar melakukan tindakan mempertahankan diri untuk menghindari atau mengurangi bahaya atau ancaman.

Anak yang cemas mudah dihindangi perasaan takut dan sering nampak mencari-cari hal yang membuatnya cemas. Mereka sering merasa khawatir dan cemas terhadap situasi sehari-hari, yang orang lain mungkin tidak begitu mepedulikan situasi tersebut. Anak yang kecemasan yang tinggi sering kali kurang populer, kurang kreatif, dan kurang fleksibel dibandingkan anak yang memiliki kecemasan yang rendah.²⁷

Mereka lebih mudah bersugesti, ragu-ragu, hati-hati, dan kaku. Mereka juga cenderung dikelilingi oleh perasaan tegang, khawatir, kesepian, dan merasa kecil hati. Konsep diri dari anak-anak pencemas tergolong buruk. Mereka memiliki ketergantungan yang lebih besar pada orang dewasa dan kurang mengekspresikan kemarahannya kepada orang lain secara terbuka. Anak dengan reaksi kecemasan cenderung menjadi mudah marah, tegang, rektif, dan waspada secara berlebihan terhadap ancaman dari lingkungan. Anak-anak yang memiliki kecemasan tinggi, secara menyolok, memiliki skor yang lebih rendah pada tes-tes prestasi dan intelegensi. Hal itu merupakan implikasi dari kecemasan terhadap kemampuan anak untuk berfungsi secara efisien. Anak merasa diancam oleh kemungkinan bahwa belajar akan membawa tuntutan dalam kegiatan dan performa. Di sisi lain mereka, kurang memiliki energi untuk berusaha kearah pemenuhan tuntutan yang ada.²⁸

²⁷ Gunarsa dan D.Singgih, *Psikologi anak bermasalah*, Jakarta.: BPK Gunung Mulia, 2004, hal. 76.

²⁸ Rini Hildayati, *et.al.*, *Penanganan Anak Berkelainan (Anak dengan KebutuhanKhusus)*, Tangerang Selatan: Universitas Terbuka, 2014, hal. 44.

Menurut Kalat dan Pinel seperti dikutip Desiningrum mengemukakan proses terjadinya kecemasan menyertakan tiga aspek yakni aspek kognisi (persepsi), reaksi fisiologis (kesiapan melakukan aksi), dan perasaan takut. Ketiga aspek tersebut saling mempengaruhi satu sama lain. Kemudian menurut Halgin, dkk seperti dikutip Desiningrum membagi ciri-ciri kecemasan menjadi dua aspek yaitu gejala psikologis dan gejala fisiologis.²⁹ Gejala kecemasan pada aspek psikologis dapat berupa takut dan khawatir yang tidak terkendali, perasaan takut terhadap masa mendatang, kesulitan berkonsentrasi, bingung, dan lain-lain. Sedangkan, reaksi fisiologis dapat berupa gejala-gejala yang timbul pada fisik individu, seperti gemetar, sulit tidur, mual, napas pendek, jantung berdebar cepat, berkeringat, kepala pusing, dan lain-lain.³⁰

Menurut Bucklew dalam Sutanaya upaya mengenali gejala kecemasan dapat ditinjau melalui dua aspek, yaitu: 1) aspek psikologis yaitu kecemasan ujian yang berwujud sebagai gejala-gejala kejiwaan. Artinya beberapa gejala psikologis atau kejiwaan menunjukkan siswa berada dalam situasi yang cemas saat menghadapi ujian. Adapun indikatornya yaitu: tegang, khawatir, sulit berkonsentrasi, tidak tenang, takut dan gelisah, 2) aspek fisiologis adalah kecemasan yang sudah mempengaruhi atau terwujud pada gejala-gejala fisik, terutama pada fungsi dan sistem syaraf. Artinya beberapa gejala fisik yang ada menunjukkan siswa berada dalam situasi yang cemas saat menghadapi ujian. Adapun indikatornya, yaitu: berkeringat dingin, gemetar, tidak dapat tidur, sakit kepala dan jantung berdebar-debar.³¹

Menurut Cassabro manifestasi kecemasan ujian (*test anxiety*) terwujud dalam tiga aspek, yaitu:

- a. tubuh lainnya karena merasakan suatu ancaman. Manifestasi kognitif, yang terwujud dalam pikiran siswa, seringkali memikirkan tentang malapetaka atau kejadian buruk yang akan terjadi. Adapun indikator manifestasi kognitif dalam kecemasan menghadapi ujian yaitu: a) sulit konsentrasi yang ditunjukkan dengan kesulitan dalam membaca dan memahami pertanyaan ujian, kesulitan berfikir secara sistematis, kesulitan mengingat kata kunci dan konsep saat menjawab pertanyaan esai atau uraian, b) bingung, yaitu perasaan yang timbul saat siswa harus mengambil suatu keputusan yang sulit

²⁹ Dinie Ratri Desiningrum, *Psikologi Anak Berkebutuhan Khusus*, Yogyakarta: Psikosain, 2016, hal. 54.

³⁰ Dinie Ratri Desiningrum, *Psikologi Anak Berkebutuhan Khusus*,... hal. 54-55.

³¹ Sutanaya, A, "Kecemasan Siswa Terhadap Sekolah ditinjau dari motivasi berprestasi dan konsep diri akademik pada siswa SMA Negeri Denpasar Tahun 2005". didalam *Tesis*, Singgaraja: Unit Penerbitan IKIP Negeri Singgaraja, 2005.

dalam menjawab soal saat ujian oleh karena terdapat beberapa alternatif jawaban yang menurutnya benar atau salah karena pikirannya, c) mental blocking, yaitu hambatan secara mental/psikologis yang menyelubungi pikiran sehingga tidak bisa berfikir dengan tenang,

- b. Manifestasi afektif (perasaan) adalah kecemasan yang muncul sebagai akibat siswa merasakan perasaan yang berlebihan saat menghadapi ujian yang diwujudkan dalam bentuk perasaan khawatir, gelisah dan takut dalam menghadapi ujian. Adapun indikator manifestasi afektif yaitu: a) khawatir adalah perasaan terganggu akibat bayangan/pikiran buruk yang kita buat sendiri, yang belum terjadi pada diri kita, b) takut merupakan respon terhadap suatu bahaya yang timbul saat ini. Rasa takut itu membuat individu menjadi merasa kecil dan tidak berdaya, membuat menjadi rapuh dan mengkerut serta membuat individu selalu menghindari terhadap suatu persoalan yang terjadi, c) gelisah, adalah kondisi individu yang hatinya tidak tenang karena suatu keadaan yang tidak nyaman.
- c. Prilaku motorik (Gerak), adalah gerakan tidak menentu yang dilakukan individu seperti gemetar ketika berada dalam situasi cemas. Gemetar merupakan suatu gerakan tubuh yang dilakukan tanpa sengaja, agak berirama, dan gerakan ototnya melibatkangerakan osilasi dari suatu bagian tubuh ke bagian.³²

Menurut Semiun kecemasan menyebar ke segenap aspek kepribadian individu yaitu:

- a. *Cognition*, kecemasan menimbulkan kekhawatiran dan ketakutan terhadap bayangan malapetaka, bahaya, ancaman yang akan menimpa diri individu.
- b. *Motorically*, kecemasan menimbulkan gerakan tidak terkontrol seperti gemetar, menggeliat, mengigit bibir.
- c. *Somatically*, kecemasan mempengaruhi gerakan sistem syaraf otonom yang ditandai dengan mulut kering, nafas tersenggal-senggal, jantung berdebar keras, ketegangan otot, tangan dan kaki terasa dingin, berkeringat dan lain-lain.
- d. *Affectively*, kecemasan mengakibatkan perasan tegang, tidak nyaman, khawatir, murung dan sebagainya.

³²Casabro, J, "Text anxiety and What You Can Do About It, Practical Guide for Teachers,Parents", Kids. United States of America: Dude Publishing, 2005, hal. 23. Dalam <https://journal.iaingorontalo.ac.id/index.php/tjmpi/article/view/1115/845>. Diakses Pada 1 Juli 2025.

Ketika seseorang dihadapkan pada kegugupan atau kecemasan, tubuh akan memberikan respons nyata yang mencerminkan tekanan fisik dan emosional yang dialami. Salah satu respons tersebut adalah detak jantung yang meningkat secara drastis akibat tekanan yang memicu ketegangan. Selain itu, tubuh juga dapat menunjukkan reaksi seperti rasa ngeri, di mana individu merasa sangat sensitif atau terguncang secara emosional, hingga tangan dan lutut gemetar saat mencoba melakukan sesuatu. Gejala utama dari kegugupan adalah regangan atau ketegangan otot, yang sering kali terasa pada saraf di bagian belakang leher serta tekanan pada kulit kepala yang dapat menimbulkan pusing dan memperparah kecemasan. Reaksi ini dapat berkembang menjadi beban psikologis yang terus-menerus, ditandai dengan perasaan gugup, gelisah, dan tidak menentu, serta kecenderungan menjadi sangat sensitif dalam hubungan sosial, merasa tidak layak, putus asa, dan diliputi rasa rendah diri. Ketegangan yang berkepanjangan juga mengakibatkan kesulitan dalam berpikir jernih dan mengambil keputusan karena ketakutan akan kesalahan. Individu yang mengalami hal ini cenderung menjadi sangat tegang, bereaksi berlebihan terhadap perubahan yang mengejutkan, dan menunjukkan perilaku psikosomatis seperti menggigiti kuku secara terus-menerus. Keluhan fisik lain yang menyertainya meliputi otot-otot yang terasa kaku, terutama di leher dan bahu, perut yang terasa kendor, frekuensi buang air kecil yang meningkat, gangguan tidur seperti insomnia dan mimpi buruk, keringat berlebih terutama di telapak tangan serta jantung berdebar dan tekanan darah tinggi (hipertensi).

Kita menyadari bahwa kegelisahan yang kita alami merupakan ekspresi yang selalu terhubung dengan aktivitas otak, di mana beberapa spesialis menyatakan bahwa ketegangan emosional, seperti kecemasan dan kegelisahan, merupakan hasil dari respons sistem saraf pusat terhadap tekanan psikologis atau kondisi lingkungan yang tidak menentu. Konsumsi atau munculnya perasaan dan sensasi kegelisahan diyakini berasal dari wacana batin yang berlangsung dalam kepribadian individu yang mengalami ketegangan atau kegugupan. Menurut Blackburn dan Davidson, jalannya ketegangan ini khususnya dalam bentuk kegelisahan hipotetis berawal dari suatu peristiwa tunggal yang memicu peningkatan reaksi emosional, kemudian berkembang menjadi keadaan psikologis yang memberikan dampak besar terhadap keseimbangan mental dan fisik seseorang.³³

³³Namora Lumongga Lubis, *Depresi Tinjauan Psikologis*, Jakarta: Kencana Penada Media Group, 2009, hal. 14.

Dacey menyatakan bahwa gejala kecemasan dapat dikenali melalui tiga komponen utama, yaitu komponen psikologis, fisiologis, dan sosial. Komponen psikologis mencakup berbagai kondisi seperti kegelisahan, rasa gugup, ketegangan, kecemasan, rasa tidak aman, ketakutan, serta reaksi yang mudah terkejut. Komponen fisiologis ditandai oleh gejala fisik seperti jantung berdebar, keringat dingin pada telapak tangan, peningkatan tekanan darah yang sering memicu emosi, berkurangnya respons kulit terhadap sentuhan, meningkatnya gerakan berulang yang tidak disadari, serta gejala somatik lainnya seperti ketegangan otot, gangguan sensorik, masalah pernapasan, dan gangguan pencernaan. Sementara itu, komponen sosial merujuk pada perilaku individu dalam lingkungan sosialnya, yang dapat tercermin dalam sikap atau tingkah laku yang berubah, serta gangguan tidur yang kerap menyertainya.³⁴

5. Penyebab Terjadinya Kecemasan

Di sekolah, banyak faktor-faktor pemicu timbulnya kecemasan pada diri siswa. Menurut Akhmad Sudrajat ada tiga faktor penyebab tingginya kecemasan pada diri siswa, yaitu:

- a. Target kurikulum yang terlalu tinggi, iklim pembelajaran yang kompetitif, pemberian tugas yang sangat padat, serta sistem penilaian yang sangat ketat dan kurang adil dapat menjadi faktor penyebab timbulnya kecemasan yang bersumber dari faktor kurikulum. Kecemasan yang disebabkan oleh target kurikulum yang terjadi di Madrasah Tsanawiyah Islamiyah adalah ketika guru menekankan kepada siswanya untuk menghafal ayat-ayat yang terdapat dalam setiap materi pembelajaran.
- b. Penerapan disiplin sekolah yang ketat dan lebih mengedepankan hukuman, iklim sekolah kurang nyaman, serta sarana dan prasarana belajar sangat terbatas juga merupakan faktor pemicu terbentuknya kecemasan pada diri siswa yang bersumber dari faktor manajemen sekolah.
- c. Sikap dan perlakuan guru yang kurang bersahabat, galak, judes, terlalu tegas dan kurang kompeten merupakan sumber penyebab timbulnya kecemasan pada diri siswa yang bersumber dari faktor guru.³⁵

³⁴ Rudiansyah, *et.al.*, "Upaya Guru Dalam Mengatasi Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Tes (Pencapaian Hasil Belajar) Siswa di SMP Negeri 3 Banda Aceh", didalam *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Kewarganegaraan Unsyiah* Vol. 1 No. 1 Tahun 2016, hal. 99.

³⁵ Rudiansyah, *et.al.*, "Upaya Guru dalam Mengatasi Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Tes (Pencapaian Hasil Belajar) Siswa di SMP Negeri 3 Banda Aceh", hal.18.

Menurut Karen Horney, seperti yang dijelaskan dalam jurnal Nina Mardiana, kecemasan bersumber dari tiga faktor utama: ketidakberdayaan, rasa permusuhan, dan perasaan menyendiri. Faktor-faktor ini muncul karena beberapa hal. *Pertama*, ketidakharmonisan dalam keluarga dan kurangnya kehangatan membuat anak merasa ditolak, tidak disayangi, dan tidak dikasihi, ditambah lagi perasaan lemah di tengah lingkungan yang terasa bermusuhan. *Kedua*, perlakuan tidak adil dalam hal kasih sayang, perhatian, simpati, dan empati terhadap anak juga berkontribusi pada timbulnya kecemasan. *Ketiga*, kecemasan juga dapat disebabkan oleh lingkungan yang penuh ancaman dan halangan, yang pada akhirnya membuat individu merasa hidup dalam dunia yang penuh pertentangan.³⁶

Kecemasan sering kali muncul dalam rentang waktu yang panjang dan dipengaruhi oleh berbagai pengalaman hidup yang berharga. Peristiwa atau keadaan luar biasa dapat mempercepat timbulnya gangguan mental. Menurut Nevid, J.S., Rathus, S.A., dan Greene, B., terdapat dua unsur utama penyebab kegelisahan, yaitu unsur individu dan unsur ekologis. Unsur individu mencakup ketakutan untuk tidak mampu menghadapi masalah, rasa takut gagal mengendalikan diri, perasaan bahwa segala sesuatu terasa membingungkan dan tidak menyenangkan, serta perasaan tidak memiliki kendali atas keadaan. Sementara itu, unsur ekologis berkaitan dengan pengalaman direndahkan oleh orang lain atau oleh peristiwa yang berkesan kuat, perasaan cemas terhadap hal-hal yang belum terjadi, serta stres karena merasa ditinggalkan, yang menyebabkan individu merasakan kecemasan secara terus-menerus dan berkepanjangan.³⁷

Menurut Zakiah Daradjat didalam Kolil Lul Rochman mengemukakan beberapa penyebab dari kecemasan yaitu Rasa cemas yang timbul akibat melihat adanya bahaya yang mengancam dirinya. Kecemasan ini lebih dekat dengan rasa takut, karena sumbernya terlihat jelas di dalam pikiran. Cemas karena merasa berdosa atau bersalah, karena melakukan hal-hal yang berlawanan dengan keyakinan atau hati nurani. Kecemasan ini sering pula menyertai gejala-gejala gangguan mental, yang kadang-kadang terlihat dalam bentuk yang umum. Kecemasan yang berupa penyakit dan terlihat dalam beberapa bentuk. Kecemasan ini disebabkan oleh hal yang tidak jelas dan tidak

³⁶Nina Mardiana, *Jurnal Sosio- E Kon*, Vol. 09 No. 02 Agustus 2017, hal. 145

³⁷Nevid, J.S,Rathus S.A. dan Grene B, *Psikologi Abnormal Jilid 1*, Jakarta 2005. T.th.

berhubungan dengan apapun yang terkadang disertai dengan perasaan takut yang mempengaruhi keseluruhan kepribadian penderitanya.³⁸

Menurut Laura A. King, faktor kecemasan terbagi menjadi empat faktor yaitu:

- 1) Faktor Biologis, yang terlibat mungkin adalah sebuah predisposisi yang diwariskan dalam keluarga dan terjadi lebih sering pada kembar identik dibandingkan dengan kembar fraternal. Satu pandang biologis menyatakan bahwa individu yang mengalami gangguan panik memiliki sistem saraf otonom yang memiliki predisposisi untuk aktif secara berlebihan.
- 2) Faktor Hormonal, juga mungkin penting, membantu menjelaskan kecenderungan, wanita lebih rentan dari pada pria untuk menderita gangguan panik.
- 3) Faktor Psikologis, satu pandang memusatkan pada gangguan panik dengan agorafobia. Pendekatan ini dikenal dengan hipotesis ketakutan akan takut yang berarti bahwa agorafobia mungkin tidak mewakili ketakutan akan tempat umum, tetapi ketakutan untuk mengalami serangan panik ditempat umum.
- 4) Faktor sosiokultural turut memengaruhi tingkat kecemasan siswa saat menghadapi ujian hafalan; misalnya, siswa perempuan yang sejak kecil disosialisasikan untuk lebih perfeksionis dan sensitif terhadap penilaian cenderung mengalami kecemasan lebih tinggi dibanding siswa laki-laki yang didorong untuk lebih mandiri dan tahan tekanan. Selain itu, pengalaman traumatis sebelumnya, seperti kegagalan akademik, serta perbedaan biologis seperti kadar neurotransmitter yang berperan dalam mengelola emosi, juga dapat memperburuk kecemasan menjelang ujian.³⁹

Didalam buku teori psikologi kecemasan menghadapi ujian ada tiga komponen kecemasan yaitu, Kekhawatiran (*worry*) merupakan pikiran negatif tentang dirinya sendiri, seperti perasaan negatif bahwa ia lebih jelek dibandingkan dengan teman-temannya. Emosionalitas (*imosionality*) sebagai reaksi diri terhadap rangsangan saraf otonom, seperti jantung berdebar-debar, keringat dingin dan tegang. Gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas (*task generated interfece*) merupakan kecenderungan yang dialami seseorang yang selalu tertekan karena pemikiran yang rasional terhadap tugas.⁴⁰

³⁸ Kholil Lur Rochman, *Kesehatan Mental*, Purwokerto: Fajar Media Press, 2010, hal. 167.

³⁹ Laura King, *Psikologi Umum*, Salemba Humanika : 2010, hal. 303.

⁴⁰ Ghufron M. Nur, *et.al.*, *Cara tepat menghilangkan kecemasan Anda*, Yogyakarta: Galang Press, 2012, hal. 143-144.

Seseorang yang mengalami kecemasan ini dikarenakan rasa khawatir yang sangat besar karena dia selalu berfikir negatif dengan keadaan yang dia alami dan sering mengalami emosional yang sangat besar sehingga dengan demikian dia mengalami hambatan yang besar sehingga timbul kecemasan tersebut.

Pendapat lain juga mengatakan, terdapat beberapa sebab yang memicu munculnya kecemasan sebagaimana berikut:

a. Kontribusi Biologis

Semakin banyak bukti menunjukkan bahwa kita mewarisi kecenderungan untuk tegang atau gelisah. Seperti sebagian besar gangguan psikologi lainnya dan tidak ada seperti warna rambut atau mata tidak ada gen tunggal yang tampaknya menjadi penyebab kecemasan

b. Kontribusi Psikologis

Menurut Freud menganggap kecemasan sebagai reaksi psikis terhadap bahaya diseperti aktivasi situasi menakutkan masa kanak-kanak. Para pakar teori perilaku melihat kecemasan sebagai produk pengkondisian klasik awal, modeling/peniruan, dan bentuk-bentuk belajar lainnya. Jika jantung berdebar kencang, maka akan cenderung berpikir, sedang mengalami atau mungkin, benar-benar mengalami serangan panik dari pada ketika jantung berdetak normal.

c. Kontribusi Sosial

Peristiwa yang menimbulkan stres memicu kerentanan kita terhadap kecemasan. Sebagian besar bersifat pribadi, perkawinan, perceraian masalah tempat kerja, kematian orang yang dicinta, dan sebagainya. Tekanan sosial seperti misalnya tekanan untuk menjadi juara sekolah dapat juga menimbulkan stres yang cukup kuat untuk memicu kecemasan.

d. Model integratif

Dengan mempersatukan faktor-faktor itu secara terintegrasi, kami mendeskripsikan sebuah teori perkembangan kecemasan dan gangguan-gangguan yang terkait dengannya yang kami sebut. Kegelisahan dan ketegangan menjadi penyebab yang diturunkan/diwariskan dan juga karena dari pengalaman awal yang belum bisa mengatasinya.⁴¹

Secara tidak disadari kita telah mengetahui terjadinya kecemasan yang kita alami adalah suatu keadaan yang selalu berkaitan dengan pikiran. Beberapa ahli mengemukakan proses terjadinya kecemasan,

⁴¹ Durrant Mark dan David H Barlow, *Intisari Psikologi Abnormal*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2006, hal. 162-164.

yaitu:⁴² *Burns*, emosi ataupun rasa cemas yang dirasakan disebabkan oleh adanya dialog internal dalam pikiran individu yang mengalami kecemasan ataupun perasaan cemas. Blackburn dan Davidson, mengemukakan proses terjadinya kecemasan yaitu secara teoritis kecemasan diawali oleh pertemuan individu dengan stimulus yang berupa situasi yang berpengaruh dalam membentuk kecemasan (situasi mengancam), yang secara langsung/tidak langsung hasil pengamatan/pengalaman tersebut diolah melalui proses kognitif dengan menggunakan skemata (pengetahuan yang telah dimiliki individu terhadap situasi tersebut yang sebenarnya mengancam/tidak mengancam dan pengetahuan tentang kemampuan dirinya untuk mengendalikan dirinya dan situasi tersebut).

Kecemasan sering kali berkembang selama jangka waktu dan sebagian besar bergantung pada seluruh pengalaman hidup seseorang. Peristiwa-peristiwa atau situasi khusus dapat mempercepat munculnya serangan kecemasan. Menurut Nevid dkk, faktor yang menyebabkan kecemasan dibagi menjadi dua yaitu: 1) Faktor individu, Faktor yang menimbulkan kecemasan meliputi ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, ketakutan akan kehilangan kontrol, perasaan segala sesuatu adalah hal yang membingungkan serta tidak dapat teratasi dan perasaan tidak mampu mengendalikan sesuatu. 2) Faktor lingkungan, Faktor yang menimbulkan kecemasan berkaitan dengan perasaan terancam oleh orang atau peristiwa yang normalnya hanya sedikit atau tidak mendapatkan perhatian, perasaan terganggu akan ketakutan terhadap sesuatu yang terjadi dimasa depan dan kekhawatiran akan ditinggal sendirian oleh orang terpenting dalam hidupnya.⁴³

Kecemasan atau *anxiety* adalah suatu keadaan perasaan efektif yang tidak menyenangkan yang disertai dengan sensasi fisik yang memperingatkan orang terhadap bahaya yang akan datang. Kecemasan juga diartikan sebagai bentuk emosi individu yang berkenaan dengan adanya rasa terancam oleh sesuatu, biasanya dengan objek ancaman yang tidak begitu jelas.

Faktor- faktor yang mempengaruhi kecemasan siswa dalam ujian antara lain: kondisi dan situasi ujian yang tidak kondusif, Target kurikulum yang terlalu tinggi, waktu saat melakukan ujian yang terbatas, Tingkat kesulitan ujian, Kurangnya kepercayaan diri siswa

⁴²Gunarsa dan D.Singgih, *Psikologi anak bermasalah*, Jakarta: Bpk Gunung Mulia, 2004, hal. 76.

⁴³Nevid Jeffrey S, *et.al.*, *Pengantar Psikologi Abnormal*, Bandung: Erlangga, 2005, hal. 164.

terhadap kemampuan yang dimiliki, Sikap dan perlakuan guru yang kurang bersahabat, galak, judes dan kurang kompeten.⁴⁴

Kecemasan terjadi karena individu tidak mampu mengadakan penyesuaian diri terhadap diri sendiri didalam lingkungan pada umumnya. Kecemasan timbul karena manifestasi perpaduan bermacam-macam emosi, misalnya orang yang sedang mengalami frustrasi dan konflik. Kecemasan yang disadari misalnya rasa berdosa. Kecemasan diluar kesadaran dan tidak jelas misalnya takut yang sangat, tetapi tidak diketahui sebabnya lagi.

6. Cara Mengatasi Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Hafalan Al-Qur'an

Di lembaga pendidikan tepatnya di MTsN 1 Jakarta Selatan, program tahfidz Al-Qur'an menjadi salah satu program unggulan yang terus dikembangkan untuk mencetak generasi Qur'ani yang cerdas, berakhlak, dan percaya diri. Namun dalam prosesnya, terutama saat menghadapi ujian hafalan, tidak sedikit siswa yang mengalami kecemasan. Rasa gugup, takut salah, dan tekanan untuk tampil sempurna sering kali membuat siswa kurang maksimal dalam menyertorkan hafalan mereka.

Menyikapi hal tersebut, para guru pembimbing tahfidz di MTsN 1 Jakarta Selatan mengambil peran penting bukan hanya sebagai penguji hafalan, tetapi juga sebagai pendamping psikologis dan spiritual. Mereka memahami bahwa keberhasilan hafalan tidak hanya bergantung pada kemampuan mengingat, tetapi juga pada kesiapan mental dan ketenangan hati siswa.

Selain itu, guru juga membangun komunikasi yang terbuka dengan siswa. Mereka secara aktif menanyakan perasaan siswa sebelum ujian, serta memberikan waktu bagi siswa yang belum siap secara mental. Bagi siswa yang terlihat sangat cemas, guru memberikan pendekatan individual, mendengarkan keluhannya, dan memberikan bimbingan khusus agar siswa merasa didampingi, bukan dihakimi. Untuk itu upaya guru sangat penting untuk mengatasi hal ini, penulis akan mendeskripsi bagaimana upaya guru pembimbing tahfidz mengatasi kecemasan siswa saat ujian hafalan.

Upaya guru adalah usaha, akal, ikhtiar untuk mencapai suatu maksud. Memecahkan persoalan, mencari jalan keluar.⁴⁵ Upaya guru yang dimaksudkan disini ialah segala usaha guru dalam mengatasi kecemasan saat proses hafalan Al-Qur'an sedang berlangsung.

⁴⁴ Slameto, *Belajar dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya*, Jakarta: Rineka Cipta, 2010, hal. 185.

⁴⁵ Tim penyusun Kamus Pusat Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta, Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional, 2008, hal. 1250.

Adapun upaya yang dimaksud dalam penelitian ini adalah serangkaian langkah yang direncanakan dan dilakukan oleh guru pembimbing tahfidz MTsN 1 Jakarta Selatan dalam mengarahkan segala potensi dan kemampuan yang dimilikinya untuk mengatasi kecemasan siswa dalam menghafal dan menyetorkan ayat-ayat Al-Qur`an yang mereka hafal sehingga ketika ujian tahfidz nanti berjalan dengan baik dan lancar. Upaya ini bertujuan untuk mendukung tercapainya proses belajar mengajar yang efektif dan bermakna, serta membangun hubungan yang positif antara guru dan siswa dalam suasana pembelajaran yang tenang, suportif, dan penuh kepercayaan.

Kadang kala seseorang terjebak dengan sebutan pendidik, misalnya ada sebagian orang yang mampu memberikan dan memindahkan ilmu pengetahuan (*transfer of knowledge*) kepada orang lain sudah dikatakan sebagai pendidik. Sesungguhnya seorang pendidik bukanlah bertugas itu saja, tetapi pendidik juga bertanggungjawab atas pengelolaan (*manager of learning*), pengarah (*director of learning*), fasilitator dan perencana (*the planner of future society*). Oleh karena itu, fungsi dan tugas pendidik dalam pendidikan dapat disimpulkan menjadi tiga bagian, yaitu:

- a. Sebagai pengajar (*instruksional*), yang bertugas merencanakan program pengajaran dan melaksanakan program yang telah disusun serta mengakhiri dengan pelaksanaan penilaian setelah program dilakukan.
- b. Sebagai pendidik (*educator*), yang mengarahkan peserta didik pada tingkat kedewasaan dan berkepribadian kamil seiring dengan tujuan Allah SWT menciptakannya.
- c. Sebagai pemimpin (*managerial*), yang memimpin, mengendalikan kepada diri sendiri, peserta didik, dan masyarakat yang terkait, terhadap berbagai masalah yang menyangkut upaya pengarah, pengawasan, pengorganisasian, pengontrolan, dan partisipasi atas program pendidikan yang dilakukan.⁴⁶

Dalam tugas itu, seorang pendidik dituntut untuk mempunyai seperangkat prinsip keguruan. Prinsip keguruan itu dapat berupa:

- a. Kegairahan dan kesediaan untuk mengajar seperti memerhatikan: kesediaan, kemampuan, pertumbuhan, dan perbedaan peserta didik.
- b. Membangkitkan gairah peserta didik.
- c. Menumbuhkan bakat dan sikap peserta didik yang baik.
- d. Mengatur proses belajar mengajar yang baik.

⁴⁶ Abdul Mujib, *Ilmu Pendidikan Islam*, Jakarta: Kencana, 2008, hal. 91,

- e. Memerhatikan perubahan-perubahan kecenderungan yang memengaruhi proses belajar-mengajar.⁴⁷

Untuk membantu mengatasi kecemasan peserta didik, pendidik harus menentukan faktor-faktor penyebab dari kecemasan siswa dalam menghafal/menyetor ayat tersebut. Setelah faktor penyebab kecemasan belajar diketahui, pendidik baru dapat menentukan alternatif bantuan yang diberikan.

Penanganan siswa yang mengalami kecemasan saat ujian hafalan dapat dilakukan dengan terlebih dahulu mengakui perasaan cemas yang mereka alami dan memberikan ketenangan melalui sikap yang hangat dan menenangkan dari guru atau pendidik. Guru dapat menggunakan berbagai metode untuk membantu mengurangi ketegangan, seperti mengajak siswa melakukan aktivitas ringan yang menyenangkan sebelum ujian, misalnya menarik napas dalam, membaca singkat tanpa tekanan, atau mendengarkan musik lembut. Selain itu, penting untuk mendorong siswa mengekspresikan perasaannya, seperti dengan bertanya apa yang membuat mereka khawatir, sehingga perasaan cemas tersebut tidak dipendam. Guru juga dapat membantu siswa memahami bahwa rasa gugup adalah hal yang wajar, serta memberikan penjelasan sederhana dan meyakinkan tentang proses ujian agar siswa merasa lebih siap. Jika kecemasan terus berlanjut atau semakin parah, langkah selanjutnya adalah melibatkan tenaga profesional seperti konselor sekolah untuk memberikan bantuan yang lebih mendalam dan tepat.

Menurut Nasarudin Umar, kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk mengendalikan emosi dan mengarahkannya pada hal-hal yang lebih positif.⁴⁸ Dalam konteks mengatasi kecemasan, hal ini berarti seseorang perlu mampu memahami dan “*menjinakkan*” perasaan cemas agar tidak menguasai perilaku secara berlebihan. Emosi, termasuk kecemasan, memiliki logika dan cara kerja tersendiri yang bisa memengaruhi seseorang untuk bertindak tidak rasional. Oleh karena itu, penting bagi seseorang untuk tidak hanya mengandalkan kemampuan intelektual, tetapi juga kemampuan emosional dalam merespons situasi yang menimbulkan kecemasan. Dengan menyinergikan kedua aspek tersebut, seseorang dapat menghadapi kecemasan dengan lebih bijak dan produktif, serta mengambil keputusan secara lebih tenang dan rasional.

Suharsimi Arikunto dalam jurnal Suprianti, yang berjudul “*Hubungan Antara Kecemasan dalam Belajar dengan Motivasi*

⁴⁷Abdul Mujib, *Ilmu Pendidikan Islam...*, hal. 61-62.

⁴⁸ Nasarudin Umar, “Isyarat-isyarat IQ, EQ dan SQ dalam Al-Qur’an” dalam https://www.republika.co.id/berita/29676/Isyarat_isyarat_IQ_EQ_dan_SQ_dalam_Al_Q Jakarta: Republika.co.id, 2009, diakses pada 20 Juni 2025.

Belajar”, menyatakan bahwa kecemasan harus diusahakan menyingkirkannya, atau sekurang-kurangnya dapat ditekan menjadi minimal. Mengingat dampak negatifnya, maka perlu ada upaya-upaya tertentu untuk mencegah dan mengurangi kecemasan siswa di sekolah. Upaya-upaya yang dapat dilakukan guru menurut Akhmad Sudrajat diantaranya dapat dilakukan melalui:

- a. Menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan.
- b. Selama kegiatan pembelajaran berlangsung guru seyogyanya dapat mengembangkan *sense of humor* dirinya maupun para siswanya.
- c. Melakukan kegiatan selingan, misalnya game.
- d. Sewaktu-waktu ajaklah siswa untuk melakukan kegiatan pembelajaran di luar kelas, sehingga dalam proses pembelajaran tidak selamanya siswa harus terkurung di dalam kelas.
- e. Memberikan latihan dan muroja'ah terjadwal dengan membimbing siswa dalam sesi murojaah secara teratur dan sistematis, sehingga siswa merasa lebih siap dan percaya.
- f. Memberikan materi dan tugas-tugas akademik dengan tingkat kesulitan yang moderat, artinya tidak terlalu mudah dan tidak terlalu sulit.
- g. Menggunakan pendekatan humanistik dalam pengelolaan kelas.
- h. Mengembangkan sistem penilaian yang menyenangkan, dengan memberikan kesempatan kepada siswa untuk melakukan penilaian diri atas tugas dan pekerjaan yang telah dilakukannya.
- i. Guru seyogyanya berupaya untuk menanamkan kesan positif dalam diri siswa.
- j. Pengembangan manajemen sekolah yang memungkinkan tersedianya sarana dan prasarana pokok yang dibutuhkan untuk kepentingan pembelajaran siswa, seperti ketersediaan alat tulis, tempat duduk, ruangan kelas dan sebagainya.
- k. Menciptakan lingkungan yang nyaman dan terbebas dari berbagai gangguan, terapkan disiplin sekolah yang manusiawi serta hindari bentuk tindakan kekerasan fisik maupun psikis di sekolah, baik yang dilakukan oleh guru, teman maupun orang-orang yang berada di luar sekolah.
- l. Mengoptimalkan pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah. Pelayanan bimbingan dan konseling dapat dijadikan sebagai kekuatan inti di sekolah guna mencegah dan mengatasi kecemasan siswa, misalnya melalui kegiatan bimbingan kelompok, konseling kelompok atau kegiatan ekstra kurikuler. Hal ini berarti ketersediaan

konselor profesional di sekolah tampaknya menjadi mutlak adanya.⁴⁹

Berdasarkan hal tersebut pengalaman guru yang sangat berharga karna tanpa pengalaman sesuatu itu tidak akan berarti apa-apa, guru yang sudah berpengalaman yang mengetahui kesulitan dalam materi pembelajaran sehingga akan membuat siswanya merasa tenang tanpa ada rasa cemas.

Dan lingkungan dan waktu juga sangat berpengaruh pada aktivitas belajar begitu juga sarana dan prasarana yang mendukung proses pembelajaran, dalam kesempatan dan aktivitas yang serba sibuk, guru harus bisa menggunakan waktu dengan sebaik-baiknya agar proses pembelajaran tidak terlaksana dengan sia-sia.

Oleh karena itu, program pembelajaran tahfidz di MTsN 1 Jakarta Selatan disusun berdasarkan kurikulum yang diterapkan oleh sekolah, yang dirancang untuk menjawab tuntutan perkembangan zaman serta kebutuhan masyarakat akan generasi muda yang mampu menghafal dan mengamalkan Al-Qur'an. Kurikulum tersebut menjadi landasan dalam merancang kegiatan pembelajaran yang tidak hanya fokus pada aspek kognitif, tetapi juga pada pembinaan mental dan spiritual siswa, termasuk dalam mengatasi kecemasan saat menyetorkan hafalan.⁵⁰

7. Kecemasan dalam perspektif Al-Qur'an

Dalam pandangan Islam, kesehatan mental siswa saat menghadapi ujian sangat dipengaruhi oleh tingkat keimanan mereka; bagaimana mereka menjalani hari-hari menjelang ujian dengan ketenangan hati, tawakal kepada Allah, dan keyakinan bahwa setiap hasil adalah takdir yang terbaik darinya menjadi titik penting dalam menilai apakah mental mereka berada dalam kondisi sehat atau tidak.⁵¹

Kecemasan dalam Islam juga diartikan sebagai gelisah, gelisah merupakan salah satu penyakit hati yang harus segera diobati seperti penyakit lain. Apabila penyakit hati ini tidak segera diatasi maka akan timbul penyakit-penyakit yang lain yang jauh lebih berbahaya. Banyak hal yang bersifat negatif yang ditimbulkan dari dampak penyakit gelisah, apabila orang tersebut tidak segera ditindak dengan tepat dan tidak dibekali iman yang kuat, kemungkinan ia akan menjadi malas dalam belajar dan menghafal, sedih yang berlarut-larut, minum-minuman keras dan mengkonsumsi narkoba untuk menghilangkan kegelisahan dalam hatinya. Kemudian Islam juga menjelaskan bahwa

⁴⁹ Supri Yanti, *et.al.*, "Hubungan Antara Kecemasan Dalam Belajar Dengan Motivasi Belajar Siswa", dalam *Jurnal Ilmiah Konseling UNP*, Vol. 2 No. 1 Tahun 2013, hal. 285

⁵⁰ Dimiyati Mudjiono, *Belajar dan Pembelajaran*, Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2009, hal. 289.

⁵¹ Ramayulis, *Psikologi Agama*, Jakarta: Kalam Mulia, 2002, hal. 167.

sesungguhnya kecemasan itu diberikan Allah kepada umat Islam agar umat Islam selalu bertaqwa dan mendekati diri kepada Allah dan apabila mereka mampu melewati cobaan dan ujian tersebut, Allah akan memberikan mereka balasan yang setimpal dan menggolongkan mereka kedalam golongan orang-orang yang sabar. Namun jika rasa cemas itu datang cobalah untuk mengatasinya menurut Islam dapat dilakukan dengan bersungguh-sungguh dalam beriman kepada Allah SWT, beribadah seperti sholat, zikir, dan doa serta senantiasa berakhlak mulia.

Istilah gangguan kecemasan dalam Al-Qur`an tidak secara khusus disebutkan dalam Al-Qur`an, namun ada beberapa istilah dalam Al-Qur`an yang menyinggung beberapa pembahasan mengenai kecemasan.

a. *Khauf*

خَوْفٌ (takut) artinya adalah meramalkan sesuatu yang tidak disukai, baik berupa dugaan atau keyakinan. Kata *خَوْفٌ* berasal dari huruf kha, wa dan fa, yang berarti ketakutan atau keterjutan.⁵² Dalam Al-Qur`an kata *khauf* disebutkan sebanyak 124 kali dengan *خوف*. *Khauf* berarti kondisi hati dengan merasa tidak tenang terkait dengan hal-hal di masa yang akan datang, atau terjadinya sesuatu kurang baik yang muncul dari sebuah dugaan yang pada dasarnya tidak diketahui pasti.

Secara terminologi *khauf* berarti kondisi (bisikan) kejiwaan yang timbul sebagai akibat dari dugaan akan munculnya sesuatu yang dibenci atau di hilangnya sesuatu yang disenangi.⁵³ Raghīb Al-Asfahani menjelaskan bahwa arti lengkap dari *khauf* adalah antisipasi manusia terhadap bahaya atau hal yang tidak diinginkan berdasarkan tanda atau informasi yang di perkirakan. Menurut Al-Asfahani, *khauf* adalah sifat naluriah yang selalu menyertai manusia di mana pun dan kapan pun mereka berada.⁵⁴

Dalam Surah Al Hijr ayat 91, Allah berfirman bahwa Rasulullah pun pernah merasakan sempit dada (cemas dan tertekan). Ini memberi pelajaran bahwa perasaan *khauf* adalah fitrah manusia.

وَلَقَدْ نَعَلْمُ أَنْتَ يَصِيْقُ صَدْرُكَ بِمَا يَقُولُونَ^{٥٤}

⁵² Ar-Raghīb Al-Asfahani, *Al-Mufrodāt Fi Gharibil Qur`an*, Cet. Pertama, Terj. Ahmad Zaini Dahlan, Depok: Pustaka Khazanah Fawaid, 2017, hal. 706.

⁵³ Muhammad Quraish Shihab, *Ensiklopedia Al-Qur`an: Kajian Kosakata*, Jakarta: Lentera Hati, 2007, jilid 2 hal. 473.

⁵⁴ Amira Fauziah, et al, "Anxiety Disorder Dalam Al-Qur`an (Telaah Lafadz *Khauf*, *Halu* dan *Huzn*)," dalam *Triwikrama: Jurnal Multidisiplin Ilmu Sosial*, Vol. 01 No. 02 Tahun 2023 hal. 6.

Sungguh, Kami benar-benar mengetahui bahwa dadamu menjadi sempit (gundah dan sedih) disebabkan apa yang mereka ucapkan.

Khauf diartikan sebagai rasa khawatir atau ketakutan terhadap sesuatu yang belum pasti di masa depan dan dianggap berbahaya atau buruk. Khauf juga menggambarkan perasaan takut pada Allah SWT, karena pengabdian seorang hamba yang dianggap kurang sempurna. Khauf juga mencerminkan kondisi perasaan seseorang yang hatinya tidak tenang memikirkan hal-hal yang akan datang, atau munculnya dugaan tentang sesuatu yang kurang baik.

Hal tersebut dijelaskan dalam Al-Qur'an, rasa takut atau *khauf* dapat muncul dari dua sumber, yakni dari dorongan keimanan dan dari bisikan setan. Hal ini ditegaskan oleh Allah Swt. dalam firman-Nya pada Surah Al- Imran ayat 175:

إِنَّمَا ذَلِكُمُ الشَّيْطَانُ يُخَوِّفُ أَوْلِيَاءَهُ ۗ فَلَا تَخَافُوهُمْ وَخَافُوا مِنِّي إِن كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Sesungguhnya mereka hanyalah setan yang menakut-nakuti (kamu) dengan teman-teman setianya. Oleh karena itu, janganlah takut kepada mereka, tetapi takutlah kepada-Ku, jika kamu orang-orang mukmin.

Adapun pandangan lain yang menggambarkan bahwa khauf secara terminologi adalah keadaan psikologis di mana seseorang merasa takut kepada Allah karena merasa bahwa pengabdian mereka tidak mencapai kesempurnaan yang cukup. Mereka merasa khawatir atau takut bahwa Allah tidak akan menerima mereka. Khauf timbul karena mereka memiliki pemahaman yang dalam dan cinta yang mendalam terhadap Allah, sehingga mereka merasa cemas bahwa Allah mungkin melupakan mereka atau takut akan siksaan-Nya.⁵⁵

b. *Yahzan* (kesedihan)

Kesedihan merupakan sebuah kondisi fitrah setiap manusia pernah merasakannya. Rasa sedih seringkali muncul disebabkan karena seorang berhadapan dengan keadaan atau situasi yang mengecewakan, kehilangan, atau ketidakberdayaan akan sesuatu. Saat merasa sedih seseorang akan menjadi lebih pendiam, kurang bersemangat, dan menarik diri. Kata dasar *yahzan* dalam Al-Qur'an terdapat 42 kali.

Yahzan juga diartikan sebagai perasaan sedih yang bersifat umum, mencakup kesedihan yang berat maupun ringan. Huzn sering

⁵⁵ Alfina Khoirunnissa and Ulfah Rahmawati, "Insecure in Qur'anic Perspective," dalam *Jurnal: UInScof*, Vol. 1 No. 1 Tahun 2023, hal. 27.

muncul dalam konteks sesuatu yang dilarang, menunjukkan bahwa kesedihan seharusnya dihindari. Kesedihan dalam pengertian ini, dipandang sebagai keadaan emosional yang merugikan dan tidak diinginkan. *Yahzan* dapat menghambat seseorang dalam menjalani kehidupan sehari-hari dan mengurangi kebahagiaan serta kesejahteraan. Oleh karena itu, menghindari *yahzan* berarti berupaya menjaga keseimbangan emosional dan spiritual, yang penting untuk mencapai ketenangan batin dan kebahagiaan hidup. *Yahzan* tidak hanya sekedar perasaan berkurangnya kebahagiaan, tetapi juga melibatkan penderitaan emosional yang mendalam, terutama ketika seseorang mengalami kesulitan atau kehilangan.⁵⁶

Terminologi lain terkait *yahzan* dijelaskan sebagai penderitaan yang menimpa seseorang karena kehilangan sesuatu yang dicintai, tidak tercapainya sesuatu yang diinginkan, atau terjadinya sesuatu yang tidak disukai. Dalam situasi ini, tidak ada cara lain untuk mengatasinya kecuali dengan menghibur diri sendiri.⁵⁷

Dari berbagai definisi, dapat disimpulkan bahwa *yahzan* pada dasarnya adalah perasaan sedih yang timbul dari kegundahan dalam jiwa seseorang. Kesedihan ini muncul karena adanya sesuatu yang menyakiti dan membuat jiwa menderita. Perasaan ini menunjukkan kedalaman emosi manusia dan bagaimana peristiwa tertentu dapat mempengaruhi keadaan emosional seseorang, menekankan pentingnya mencari cara untuk mengatasi dan mengelola kesedihan tersebut demi kesejahteraan emosional.

Hal tersebut ditegaskan dalam Surah Yunus ayat 62–63, bahwa orang-orang yang beriman dan bertakwa tidak akan diliputi oleh rasa takut maupun kesedihan:

أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ الَّذِينَ آمَنُوا وَكَانُوا يَتَّقُونَ ۗ

Ketahuilah bahwa sesungguhnya (bagi) para wali Allah itu tidak ada rasa takut yang menimpa mereka dan mereka pun tidak bersedih. (Mereka adalah) orang-orang yang beriman dan selalu bertakwa.

Ayat ini menunjukkan bahwa iman dan ketakwaan berperan penting dalam menjaga keseimbangan emosional. Seorang mukmin yang dekat dengan Allah akan mampu mengendalikan kesedihan dan

⁵⁶ Afrohul Ishmah Harahap, “Tafsir Sufistik Ayat-Ayat Kesedihan Kajian Tafsir Lataif Al-Isyarah Karya Al-Qusyairi”, dalam *Tesis*, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2022, hal. 47.

⁵⁷ Masduha, *Al-Alfaazh: Buku Pintar Memahami Kata-Kata Dalam Al-Qur'an, Cet. I*, Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2017, hal. 209.

kecemasannya, sehingga hatinya tetap tenang (*thuma'ninah*), meskipun menghadapi kehilangan, kekecewaan, atau kegagalan. Dengan demikian, menghindari *yahzan* bukan berarti menolak kesedihan, melainkan mengelolanya agar tidak menguasai hati dan mengganggu spiritualitas seseorang.

c. *Halu`a*

Kata هَلُوعًا merupakan kata dasar da هَلَعَ - يهلع - هَلَعًا yang memiliki beberapa makna yang berbeda, tergantung pada penafsiran yang digunakan. Wahbah Az-Zuhailiy dalam Tafsir Al-Munir menjelaskan bahwa هَلُوعًا dapat diartikan sebagai rasa cemas, menggambarkan bahwa manusia sering kali mengalami kecemasan. Sementara itu, menurut Nafi' bin Azraq, *halu`a* mengacu pada “ketidaksabaran” atau “mudah mengeluh”, mencerminkan sifat tidak puas yang seringkali memunculkan keluhan. Al-Baghawiy dan Ibnu Abbas mengartikan هَلُوعًا sebagai “rakus”, menunjukkan keinginan yang tidak terkendali.⁵⁸

Sifat *halu`a* merupakan karakter dasar manusia yang menunjukkan kegelisahan, ketidaksabaran, dan kecemasan berlebihan ketika menghadapi kesulitan. Allah Swt. menegaskan hal ini dalam Surah Al Maarij Ayat 19-21:

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا

Sesungguhnya manusia diciptakan dengan sifat keluh kesah lagi kikir. Apabila ditimpa keburukan (kesusahan), ia berkeluh kesah. Apabila mendapat kebaikan (harta), ia amat kikir.

Ayat ini menggambarkan bahwa sifat *halu`a* merupakan kelemahan psikologis manusia, ia cepat berkeluh kesah saat tertimpa musibah, namun menjadi pelit dan egois saat mendapatkan kenikmatan. Sifat ini muncul karena kurangnya kesabaran, keimanan, dan rasa syukur, sehingga menimbulkan kecemasan dan ketidakstabilan emosional. Dengan demikian, *halu`a* mencerminkan kondisi batin manusia yang tidak tenang dan mudah terguncang oleh perubahan keadaan, suatu ciri yang banyak dikaitkan oleh para mufasir dengan karakter orang-orang kafir dan munafik yang lemah spiritualnya.

Dalam perspektif lain *halu`a* diartikan sebagai ragu-ragu, cemas, resah, kurang sabar, dan memiliki keinginan yang meluap-luap. Keinginan yang meluap ini dapat membuat manusia menjadi

⁵⁸ Amira Fauziah, et al., “Anxiety Disorder Dalam Al-Qur’an, Telaah Lafadz Khauf, Halu’ dan Huzn,” hal. 10.

ragu dan bimbang ketika dihadapkan pada keburukan, serta enggan memberi kebaikan kecuali jika melihatnya memberikan manfaat yang lebih besar baginya sendiri. Oleh karena itu, keluhan ketika mengalami kesulitan dan kekikiran ketika meraih kebaikan dan rezeki adalah hasil dari sifat *halu`a*, yaitu gelisah dan memiliki keinginan yang meluap.⁵⁹

Dengan menggabungkan beberapa definisi ini, *halu`a* dapat disederhanakan sebagai sifat kurang baik yang berhubungan dengan kesulitan merasa puas atau keluh kesah. Sifat ini dapat menimbulkan rasa cemas karena tidak terpenuhinya keinginan, serta menunjukkan tidak sabaran yang sering kali diekspresikan dalam bentuk keluhan. Karakter keluh kesah adalah sebuah gambaran tentang sifat-sifat seorang individu yang sangat lemah, kurang memiliki kepastian dan ketegasan dalam pendiriannya, terutama saat menghadapi situasi sulit atau tantangan. Karakter keluh kesah ini, sebenarnya adalah bagian dari karakter negatif yang sering melekat pada orang-orang munafik dan kafir. Dalam diri mereka, karakter keluh kesah ini menjadi bagian yang menggambarkan kelemahan, kurangnya ketahanan, dan kecenderungan untuk merasa putus asa atau menyalahkan keadaan.⁶⁰

d. *Dhayq*

Istilah *Dhayq* (Kesempitan Jiwa) saja dan ditemukan dalam Al-Qur`an diulang sebanyak 13 kali di 12 ayat dalam Al-Qur`an. Jiwa menjadi pelengkap raga yang mengkondisikan seseorang untuk membawanya kejalan yang benar ataupun salah. Jiwa didalam tubuh manusia secara langsung membuka jalan melalui pikiran dan perasaan yang dapat menggoyahkan perasaan, sehingga manusia sering mengalami gangguan sempit hati, keraguan atau gundah gulana yang mengakibatkan sesak didada.

Dalam Al-Qur`an, الضيق^٤ digunakan untuk menggambarkan kondisi jiwa yang tertekan akibat menghadapi sesuatu yang dibenci atau tidak diinginkan. Selain itu, kata ini juga menunjuk pada keadaan tempat yang sudah tidak nyaman karena menyempit.⁶¹

Konsep *dayq* atau kesempitan jiwa dalam Al-Qur`an memiliki keterkaitan yang erat dengan fenomena psikologis kecemasan.

⁵⁹M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah; Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur`an*, hal. 319.

⁶⁰Otong Surasman, "Karakter Negatif Manusia Dalam Al-Qur`an," dalam *Al-Burhan: Jurnal Kajian Ilmu dan Pengembangan Budaya Al-Qur`an*, Vol. 21 No. 1 Tahun 2021, hal. 70–87.

⁶¹Muhammad Ikhsan, "Term-Term Kecemasan Dalam Al-Qur`an, Kajian Tafsir Maudhu'i." hal. 49

Kesempitan dada digambarkan sebagai kondisi batin yang penuh tekanan, kegelisahan, dan perasaan tidak tenang ketika seseorang menghadapi situasi yang tidak diinginkan. Beberapa ayat Al-Qur'an menjelaskan keadaan ini secara jelas, sekaligus memberikan petunjuk tentang bagaimana manusia seharusnya menyikapinya.

Dalam Surah Al-Hijr ayat 97, Allah berfirman bahwa Rasulullah sendiri merasakan sempit dada akibat ucapan kaum musyrikin:

وَلَقَدْ نَعْلَمُ أَنَّكَ يَصْنِقُ صَدْرَكَ بِمَا يَقُولُونَ

“Sungguh, Kami benar-benar mengetahui bahwa dadamu menjadi sempit (gundah dan sedih) disebabkan apa yang mereka ucapkan”.

Hal ini menunjukkan bahwa tekanan verbal, ejekan, dan penolakan sosial dapat melahirkan kecemasan dalam diri seseorang. Ayat ini relevan dengan kondisi individu yang mengalami kecemasan karena penilaian atau komentar orang lain.

Selanjutnya, Surah An-Nahl ayat 127 memberikan bimbingan dalam menghadapi tekanan tersebut dengan perintah agar Rasul bersabar:

وَاصْبِرْ وَمَا صَبْرُكَ إِلَّا بِاللَّهِ وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَلَا تَكُ فِي صَيْقٍ مِّمَّا يَمْكُرُونَ

“Bersabarlah (Nabi Muhammad) dan kesabaranmu itu semata-mata dengan (pertolongan) Allah, janganlah bersedih terhadap (kekufuran) mereka, dan jangan (pula) bersempit dada terhadap tipu daya yang mereka rencanakan”.

Ayat ini menegaskan bahwa sabar merupakan instrumen penting untuk mengelola kecemasan. Kesabaran bukan hanya menahan diri, tetapi juga bentuk kebergantungan penuh kepada Allah dalam menghadapi tekanan emosional maupun sosial.

Pesan serupa ditegaskan kembali dalam Surah An-Naml ayat 70, yang menyatakan:

وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَلَا تَكُنْ فِي صَيْقٍ مِّمَّا يَمْكُرُونَ

“Janganlah engkau bersedih terhadap mereka dan janganlah merasa sempit (hati) terhadap upaya tipu daya mereka”.

Ayat ini memperkuat prinsip bahwa seorang mukmin tidak seharusnya membiarkan kecemasan menguasai dirinya akibat ulah orang lain. Dengan demikian, Al-Qur'an menekankan pentingnya

menjaga kestabilan emosi, agar jiwa tidak dikuasai perasaan sempit yang berlebihan

Dari beberapa ayat diatas dalam surah An- Nahl ayat 127, pada kalimat ضَيِّقٌ, tafsir An-Nur menjelaskan bahwa Allah memerintahkan Rasul untuk bersabar, karena sabar itu merupakan jalan menuju kemenangan. Sabar itulah senjata para mukmin, bahkan senjata semua orang yang ingin memperoleh kemenangan dan kesuksesan. Allah memerintahkan Rasul agar jangan bersedih hati, karena orang-orang musyrik yang berpaling dari seruan dan mendustakan serta mengingkari kebenaran yang Rasulullah bawa. Jangan menjadi sempit dada atau mudah emosi, ketika mendengar orang-orang musyrik menuduh sebagai seorang tukang sihir, seorang tukang tenung, dan seorang ahli *syair*, dengan tujuan menghambat orang lain mengikuti jalan (agama) Allah.⁶²

Pernyataan Allah ini memberikan kekuatan dan membesarkan hati Nabi Muhammad SAW. Meskipun menghadapi kesulitan dan tantangan, beliau merasakan kelegaan dan kemudahan berkat karunia Allah. Rasulullah tidak perlu merasa cemas, risau, atau sedih melihat sikap lawan-lawannya yang menolak seruannya atau bahkan secara permusuhan menolak dan mendustakan wahyu yang diturunkan kepadanya. Jika Nabi Muhammad merasa sedih atau putus asa melihat penolakan mereka, seperti tuduhan-tuduhan terhadapnya sebagai penyihir, dukun, penyair, dan sebagainya, Allah dengan tegas menegaskan bahwa sikap negatif dan tuduhan tersebut tidak memiliki dasar yang benar.

Dari penjelasan diatas maka penulis mengambil pelajaran bagi siswa yang sedang menghadapi ujian hafalan Al-Qur'an, pesan ayat ini mengandung pelajaran penting. Ujian hafalan memang dapat menimbulkan rasa cemas atau takut lupa, khawatir salah bacaan, atau merasa tertekan karena ingin tampil sempurna. Namun, seperti halnya yang diajar Rasulullah untuk tetap tenang meski berada dalam tekanan, siswa pun dapat menenangkan hati dengan bersandar pada Allah dan menjaga kesabaran.

B. Bimbingan Konseling

Dalam kehidupan sehari-hari, seiring dengan penyelenggaraan pendidikan pada umumnya, dan dalam hubungan saling pengaruh antara orang yang satu dengan yang lainnya, peristiwa bimbingan setiap kali dapat terjadi. Orang tua membimbing anak-anaknya, guru membimbing

⁶² Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shieddieqy, *Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nuur*, Semarang: PT. Pustaka Rizki Putra, 2000, jilid. 3, hal. 2292.

murid-muridnya, baik melalui kegiatan pengajaran maupun non pengajaran, para pemimpin membimbing warganya yang dipimpinnya melalui berbagai kegiatan, misalnya berupa pidato, rapat, diskusi, dan intruksi. Proses bimbingan dapat pula terjadi melalui media cetak (buku, surat kabar, majalah, dan lain-lain), dan media elektronika (radio, televisi, film, video, telekomprens, tele diskusi, dan lain-lain). Semua peristiwa bimbingan yang terlaksana seperti itu dapat disebut dengan sebagai bimbingan informal yang bentuk isi dan tujuan, serta aspek-aspek penyelenggaraan tidak terumuskan secara nyata.

Sesuai dengan tingkatan perkembangan budaya manusia, muncullah kemudian upaya-upaya bimbingan yang selanjutnya disebut dengan bimbingan formal. Bentuk, isi, dan tujuan, serta aspek-aspek penyelenggaraan bimbingan (dan konseling) formal itu mempunyai rumusan yang nyata.

Bentuk nyata dari gerakan bimbingan (dan konseling) yang formal berasal dari Amerika Serikat yang telah dimulai pengembangannya sejak Frank Bureau di Boston pada tahun 1908. Badan itu selanjutnya diubah namanya menjadi vocational Guidance Bureau. Usaha person inilah menjadi cikal-cekal pengembangan gerakan bimbingan dan konseling seluruh dunia, termasuk Indonesia. Oleh sebab itu, dalam rangka lebih memahami pengertian bimbingan dan konseling secara lebih luas untuk dijadikan pangkal tolak bagi pembahasan seluk beluk bimbingan dan konseling lebih jauh.⁶³

1. Pengertian Bimbingan dan Konseling

Secara etimologis kata bimbingan merupakan terjemahan dari bahasa Inggris yaitu kata "*Guidance*" berasal dari kata kerja "*to guidance*" yang mempunyai arti menunjukkan, membimbing, menuntun, ataupun membantu, sesuai dengan istilahnya, maka secara umum dapat diartikan sebagai suatu bantuan atau tuntunan. Ada juga yang menerjemahkan kata "*Guidance*" dengan arti pertolongan. Berdasarkan arti ini, secara etimologis, bimbingan berarti bantuan, tuntunan atau pertolongan; tetapi tidak semua bantuan, tuntunan atau pertolongan berarti konteksnya bimbingan.⁶⁴

Rumusan tentang bimbingan telah diusahakan orang setidaknya sejak awal abad ke-20, yaitu sebagaimana telah di singgung diatas, sejak itu rumusan demi rumusan tentang bimbingan bermunculan sesuai dengan perkembangan pelayanan bimbingan itu sendiri sebagai suatu pekerjaan khas yang ditekuni oleh para peminat dan ahlinya.

⁶³ Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-dasar bimbingan dan konseling*, Jakarta: Rineka Cipta, 2018, hal. 92-93.

⁶⁴ Henni Syafriana Nasution dan Abdillah, *Bimbingan Konseling "Konsep, Teori dan aplikasinya"*, Medan: LPPPI, 2019, hal. 1.

Berbagai rumusan tersebut dikemukakan oleh para ahli yang dikutip dalam buku dasar-dasar bimbingan dan konseling Prayitno dan Erman Amti.⁶⁵ Menurut Frank Parson, bimbingan sebagai bantuan yang diberikan kepada individu untuk dapat memilih, mempersiapkan diri, dan memangku suatu jabatan serta mendapat kemajuan dalam jabatan yang dipilihnya itu.

Dunsmoor dan Miller mengatakan bimbingan membantu individu untuk memahami dan menggunakan secara luas kesempatan pendidikan, jabatan, dan pribadi yang mereka miliki atau dapat kembangkan, dan sebagai satu bentuk bantuan yang sistematis melalui mana siswa dibantu untuk memperoleh penyesuaian yang baik terhadap sekolah dan terhadap kehidupan. Chiskokm dalam McDaniel, bimbingan membantu setiap individu untuk lebih mengenali berbagai informasi tentang dirinya sendiri.

Menurut Lefever, bimbingan adalah bagian proses pendidikan yang teratur dan sistematis guna membantu pertumbuhan anak muda atas kekuatannya dalam menentukan dan mengarahkan hidupnya sendiri, yang pada akhirnya ia dapat memperoleh pengalaman-pengalaman yang dapat memberikan sumbangan yang berarti bagi masyarakat. Bimbingan sebagai proses layanan yang diberikan kepada individu-individu guna membantu mereka memperoleh pengetahuan dan keterampilan-keterampilan yang diperlukan dalam membuat pilihan-pilihan, rencana-rencana dan interpretasi-interpretasi yang diperlukan untuk menyesuaikan diri dengan baik.

Pendapat Crow bimbingan ialah bantuan yang diberikan oleh seseorang laki-laki atau perempuan, yang memiliki kepribadian yang memadai dan terlatih dengan baik kepada individu-individu setiap usia untuk membantunya mengatur kegiatan hidupnya sendiri, mengembangkan pandangan hidupnya sendiri, membuat keputusan sendiri dan menanggung bebannya sendiri.

Penjelasan beberapa ahli diatas didalam buku dasar-dasar bimbingan dan konseling maka yang dimaksud dengan bimbingan adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan orang yang ahli kepada seseorang atau beberapa orang individu, baik anak-anak, remaja, maupun dewasa; agar orang yang dibimbing dapat mengembangkan kemampuan dirinya sendiri dan mandiri; dengan memanfaatkan kekuatan individu dan sarana yang ada dan dapat dikembangkan, berdasarkan norma-norma yang berlaku.⁶⁶

⁶⁵ Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-dasar bimbingan dan konseling*, hal. 92-94.

⁶⁶ Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-dasar bimbingan dan konseling*, hal. 92-99.

Pendapat lain, bimbingan adalah pemberian bantuan yang diberikan oleh orang yang ahli, kepada seseorang atau beberapa individu, baik anak-anak, remaja maupun dewasa. Tujuannya yaitu agar yang dibimbing dapat mengembangkan kemampuan dirinya sendiri, dengan memanfaatkan kekuatan sendiri dan sarana yang ada. Pengertian bimbingan yang dikemukakan oleh Prayitno ini mengandung aspek penting yaitu, 1) bimbingan merupakan proses pemberian bantuan. 2) bimbingan dilakukan oleh orang yang ahli dalam bimbingan, 3) bimbingan diberikan kepada individu atau beberapa orang individu, 4) bimbingan diberikan kepada anak – anak, remaja maupun dewasa, 5) bimbingan diorientasikan untuk mengembangkan kemampuan individu.⁶⁷

Menurut Suherman dalam buku Ahmad Susanto, bimbingan adalah proses bantuan kepada individu sebagai bagian dari program pendidikan yang dilakukan oleh tenaga ahli agar individu mampu memahami dan mengembangkan potensinya secara optimal dengan tuntutan lingkungan.⁶⁸

Sutirna mengartikan bimbingan merupakan bantuan yang diberikan oleh seseorang (guru/konselor/tutor) agar yang diberikan bimbingan menjadi lebih terarah dan dapat mengambil keputusan dengan tepat bagi dirinya dan lingkungannya untuk hari ini, masa depan yang akan datang.⁶⁹

Program Bimbingan di sekolah ialah untuk memberikan bantuan kepada siswa di sekolah agar mereka berfikir mengenai pemilihan-pemilihan dan penyesuaian dalam diri yang nantinya akan dihadapi dalam tahap hidup seorang individu untuk mempersiapkan secara cukup. Bimbingan merupakan bantuan yang internal dari pendidikan, yang merupakan sebuah proses perubahan yang akan terjadi kepada individu untuk mengoptimalkan potensi yang dimiliki oleh individu tersebut, Serta pendidikan yakni “Pembangunan Suatu Dunia Perasaan Dan Kesadaran”.⁷⁰

Berdasarkan pengertian bimbingan di atas, dapat dipahami bahwa: *pertama*, bimbingan merupakan suatu proses yang

⁶⁷ Lilis Satriah, *Bimbingan Dan Konseling Kelompok Setting Masyarakat*, Bandung: fokus media, 2017, hal.1.

⁶⁸ Ahmad Susanto, *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah, (Konsep, Teori Dan Aplikasinya)*, Jakarta: Prenadamedia Group, 2018, Cet. Ke-1, hal. 2.

⁶⁹ Sutirna, *Bimbingan dan Konseling Pendidikan Formal dan Non Formal*, Yogyakarta: CV.Andi Offset, 2013, hal.12-13.

⁷⁰ Ramlah, “Pentingnya Layanan Bimbingan Konseling Bagi Peserta Didik (The Importance Of Counting Country Services For Students)”, didalam *Jurnal Al- Mau'izhah*, Vol. 1 No. 1 Tahun 2018, hal. 71.

berkelanjutan. Artinya aktivitas bimbingan tidak dilaksanakan secara kebetulan, incidental, tidak sengaja, berencana, sistematis dan terarah kepada tujuan tertentu.

Kedua, bimbingan merupakan proses membantu individu agar tidak memaksa seseorang untuk menuju ke satu tujuan yang ditetapkan oleh pembimbing, melainkan membantu mengarahkan individu ke arah tujuan yang sesuai potensinya secara optimal. Pilihan dalam pemecahan masalah ditentukan oleh individu sendiri, sedangkan pembimbing hanya membantu mencarikan alternatif.

Ketiga, bantuan yang diberikan ialah kepada setiap individu yang membutuhkan di dalam proses perkembangannya. Dalam setting persekolahan, bimbingan berarti memberikan bantuan kepada setiap individu dari mulai anak – anak hingga orang dewasa.

Keempat, bantuan yang diberikan adalah supaya individu dapat mengembangkan dirinya secara optimal sesuai dengan kapasitas potensinya. Setiap individu berbeda dalam hal kapasitas potensinya. Melalui bimbingan individu dibantu supaya proses yang dimilikinya berkembang seoptimal mungkin. Melalui bimbingan individu juga dibantu supaya dapat memahami dirinya, menerima dirinya, mengarahkan dirinya, dan mewujudkan dirinya sesuai kapasitas potensi yang dimilikinya.

Kelima, tujuan bimbingan adalah supaya individu berkembang secara optimal sesuai lingkungannya. Individu hidup ditengah-tengah masyarakat dan ia pun menjadi anggota masyarakat. Sebagai anggota masyarakat, individu dituntut untuk dapat menyesuaikan perilakunya sesuai tuntutan masyarakat. Dengan perkataan lain supaya individu memperoleh kebahagiaan dalam hidupnya ditengah-tengah masyarakat, ia harus dapat menyesuaikan dirinya secara baik.

Keenam, untuk mencapai tujuan bimbingan seperti disebutkan diatas, diperlukan berbagai pendekatan dan teknik serta media atau alat pemberian bimbingan. Seperti disebutkan di muka setiap individu berbeda. Individu juga merupakan pribadi yang unik. Oleh karena itu diperlukan pendekatan dan teknik-teknik tertentu dalam memberikan bimbingan kepada setiap individu. Pemberian bimbingan. Pemberian bimbingan harus bertitik tolak dari kondisi pribadi masing- masing individu.

Ketujuh, proses bimbingan hendaknya mencerminkan suasana asuh. Aktivitas bimbingan dalam usaha membantu individu, mesti mencerminkan suasana kasih sayang, keakraban, saling menghormati, saling mempercayai, tanpa pamrih(tidak mengedepankan materi). Simpati dan empati mesti diwujudkan dalam usaha pemberian bantuan.

Selain itu pemberian bantuan juga harus didasarkan pada aturan atau norma – norma yang berlaku.

Kedelapan, bantuan Dalam arti bimbingan dilaksanakan oleh orang yang mempunyai keahlian dan pengalaman khusus dalam bidang bimbingan. Usaha pemberian bantuan dalam arti bimbingan tidak bisa diberikan oleh sembarang orang, tetapi harus dilakukan oleh orang yang mempunyai berbagai syarat pengalaman, dan kecakapan atau keterampilannya dalam bidang bimbingan.⁷¹

Untuk lebih memahami makna dan esensi dari proses bimbingan, penting juga untuk menelusuri asal-usul istilah yang berkaitan erat dengannya, yaitu konseling. Secara etimologis, istilah konseling berasal dari bahasa latin, yaitu "*consilium*" yang berarti "*dengan*" atau "*bersama*" yang dirangkai dengan "*menerima*" atau "*memahami*". Sedangkan dalam bahasa Anglo-Saxon, istilah konseling berasal dari "*Sellan*" yang berarti "*menyerahkan*" atau "*menyampaikan*".⁷²

Konseling (*counseling*) merupakan bagian integral dari bimbingan. Konseling juga merupakan salah satu teknik dalam bimbingan. Konseling merupakan inti dalam bimbingan ada yang menyatakan bahwa konseling merupakan jantungnya bimbingan. Sebagai aktivitas inti atau jantungnya bimbingan dapat dianggap belum jika tidak dilakukan konseling. Istilah konseling yang berasal dari bahasa inggris "*counseling*" di dalam kamus artinya dikaitkan dengan kata *counsel* yang mempunyai beberapa arti yaitu: nasihat, anjuran, dan pembicaraan. Berdasarkan arti diatas konseling secara epistemologi berarti pemberian nasihat, anjuran, dan pembicaraan dengan bertukar pikiran.⁷³

Berdasarkan istilah bimbingan, istilah konseling pun mengalami perubahan dan perkembangan Berbagai rumusan tersebut dikemukakan oleh para ahli yang dikutip dalam buku dasar-dasar bimbingan dan konseling Prayitno dan Erman Amti.

Menurut Jones, konseling adalah kegiatan di mana semua fakta dikumpulkan dan semua pengalaman siswa difokuskan pada masalah tertentu untuk diatasi sendiri oleh yang bersangkutan, di mana ia diberi bantuan pribadi dan langsung dalam pemecahan masalah itu. Konselor tidak memecahkan masalah untuk klien. Konseling harus ditujukan pada perkembangan yang progresif dari individu untuk memecahkan masalah-masalahnya sendiri tanpa bantuan. Konseling, interaksi yang

⁷¹ Lilis Satriah, *Bimbingan Dan Konseling Kelompok Setting Masyarakat*, hal. 9.

⁷² Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-dasar bimbingan dan konseling*, hal. 99.

⁷³ Anas Rohman, "Peran Bimbingan dan Konseling Islam Dalam Pendidikan. Universitas Wahid Hasyim Semarang", didalam *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, Vol. 4 No.1 Tahun 2016, hal. 144.

(a) terjadi antara dua orang individu, masing-masing disebut konselor dan klien; (b) terjadi dalam suasana yang profesional; (c) dilakukan dan dijaga sebagai alat memudahkan perubahan-perubahan dalam tingkah laku klien.

Mcdaniel mengatakan Konseling suatu rangkaian pertemuan langsung dengan individu yang ditujukan pada pemberian bantuan kepadanya untuk dapat menyesuaikan dirinya secara lebih efektif dengan dirinya sendiri dan dengan lingkungannya.

Penjelasan beberapa pakar diatas didalam buku dasar-dasar buku bimbingan konseling dirumuskan bahwa dengan singkat pengertian konseling, yaitu: konseling adalah proses pemberian Santuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli disebut konselor kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah (disebut klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi oleh klien.⁷⁴

ASCA (American School Counselor Assosiation) dalam Nurihsan, mengemukakan bahwa konseling adalah hubungan tatap muka yang bersifat rahasia, penuh dengan sikap penerimaan dan pemberian kesempatan dari konselor kepada klien. Konselor mempergunakan pengetahuan dan keterampilannya untuk membantu klien mengatasi masalah-masalahnya.⁷⁵

Definisi Berdnard dan Fullmer dalam buku Nanik Sri Hartatik, bahwa konseling meliputi pemahaman dan hubungan individu untuk mengungkapkan kebutuhan, motivasi, dan juga potensi yang unik dari individu. Konselor membantu individu tersebut untuk mengapresiasi ketiga hal tersebut. Konseling adalah proses pemberian bantuan melalui wawancara konseling atau face to face dengan memanfaatkan sarana yang ada untuk mengatasi masalah tersebut (agar dapat memahami dirinya sendiri, menjadi mandiri, serta dapat merencanakan masa depan yang lebih baik untuk mencapai kesejahteraan hidup).⁷⁶

Dari pengertian diatas, dapat disimpulkan bahwa konseling adalah hubungan tatap muka antara konselor dan konseli, dimana konselor mempergunakan pengetahuan dan keterampilannya untuk membantu konseli agar mampu mengatasi masalah-masalah yang dihadapinya.

⁷⁴ Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-dasar bimbingan dan konseling...* hal. 99-105.

⁷⁵ Achmad Juntika Nurihsan, *Bimbingan dan Konseling Dalam Berbagai Latar Kehidupan (Edisi Revisi)*, Bandung: PT.Refika Aditama, 2014, hal.10.

⁷⁶Nanik Sri Hartatik, *et.al.*, *Mengenal Bimbingan Dan Konseling Dalam Institusi Pendidikan*, Malang: Media Nusa Creative, 2017, Cet. Ke-1, hal. 4-6.

Anwar sutoyono menjelaskan bahwa layanan bimbingan dan konseling Islami adalah upaya membantu individu belajar mengembangkan fitrah dan atau kembali kepada fitrah dengan cara memberdayakan iman, akal dan kemauan yang dikaruniai oleh Allah dan Rasullnya, agar fitrah yang ada pada individu berkembang dengan benar dan kokoh sesuai dengan tuntutan Allah SWT. Sedangkan menurut Muhammad Surya, bimbingan adalah suatu proses pemberian bantuan terus-menerus dan sistematis dari pembimbing kepada yang dibimbing agar tercapai kemandirian dalam pemahaman diri dan perwujudan diri, dalam mencapai tingkat perkembangan yang optimal dan penyesuaian diri dengan lingkungan.⁷⁷

Menurut Prayitno dan Eman Amti merumuskan arti bimbingan dan konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh orang ahli kepada seseorang atau beberapa orang individu, baik anak-anak, remaja, maupun dewasa, agar orang yang dibimbing dapat mengembangkan kemampuan dirinya, dengan memanfaatkan kekuatan norma-norma yang berlaku.⁷⁸

Landasan teologis merupakan landasan berpijak yang benar dalam proses pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling tentang tata cara menggunakan akal pikirannya disertai hati nurani dan perasaan serta keyakinan untuk beramal sesuai dengan sumber hukum dari Al-Qur'an dan Hadits. Mengatur teori atau metode dalam bimbingan dan konseling menuju insan kamil, sebagaimana firman-Nya dalam surah An-Nahl ayat 125 :

أُدْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجَادِلْهُمْ بَالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ
إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنْ ضَلَّ عَنْ سَبِيلِهِ وَهُوَ أَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِينَ

“Serulah (manusia) ke jalan Tuhanmu dengan hikmah dan pengajaran yang baik serta debatlah mereka dengan cara yang lebih baik. Sesungguhnya Tuhanmu Dialah yang paling tahu siapa yang tersesat dari jalan-Nya dan Dia (pula) yang paling tahu siapa yang mendapat petunjuk”.

Berdasarkan ayat tersebut, Allah Swt memerintahkan Nabi Muhammad saw untuk mengajak manusia ke jalan kebenaran dengan cara yang bijak, lemah lembut, dan penuh nasihat yang baik. Jika ada

⁷⁷ Anas Rohman, “Peran Bimbingan dan Konseling Islam Dalam Pendidikan. Universitas Wahid Hasyim Semarang”, hal. 145.

⁷⁸ Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-dasar bimbingan dan konseling*, hal. 99.

orang yang tidak setuju dan ingin berdebat, maka hadapilah mereka dengan cara yang sopan dan santun. Allah-lah yang tahu siapa yang sesat dan siapa yang mendapat petunjuk. Tugas Nabi hanyalah menyampaikan kebenaran, bukan memaksa orang untuk mengikuti. Dalam bimbingan dan konseling, ini mengajarkan kita untuk memberikan arahan dan nasihat dengan sabar, bijaksana, dan tanpa paksaan, karena hanya Allah yang bisa membukakan hati seseorang.

Menurut Wahbah Az-Zuhaili dalam tafsirnya Al- Munir pada surah An-Nahl ayat 125, kata بِالْحِكْمَةِ dalam ayat ini diartikan sebagai “*perkataan yang jelas dengan dalil yang terang*” yakni disampaikan dengan argumen yang logis dan meyakinkan, yang mampu mengantarkan kepada kebenaran dan menyingkap keraguan. وَالْمَوْعِظَةُ الْحَسَنَةُ ini dimaknai sebagai nasehat dan pelajaran yang baik disertai ucapan yang santun sehingga pesan dakwah lebih mudah diterima hati umat, bukan menyakiti atau memicu resistensi. Dan وَجَادِلْهُمْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ ini dimaknai menekankan pentingnya berdiskusi atau “*berdebat dengan cara yang baik*” ditandai oleh etika lembut, penuh kasih sayang, dalil yang tepat, dan pengantar yang familiar di telinga audiens.⁷⁹

Dari penjelasan tersebut maka penulis mengambil pedoman untuk bimbingan konseling. *pertama*, bil-hikmah, yakni mengajak kepada kebenaran dengan argumentasi yang kuat, dalil yang jelas, dan penjelasan logis yang mampu menghilangkan keraguan, terutama bagi mereka yang memiliki kesiapan berpikir kritis dan semangat mencari kebenaran. *Kedua*, al-mau‘izhah al-hasanah, yaitu memberikan nasihat, pelajaran, dan ibrah yang bermanfaat dengan bahasa yang lembut dan penuh kasih sayang, cocok bagi masyarakat awam yang lebih mudah tersentuh melalui pendekatan hati, sehingga kata-kata menenangkan dan motivasi yang membangkitkan semangat lebih efektif dibandingkan argumentasi yang rumit. *Ketiga*, wajadilhum billati hiya ahsan, yaitu berdialog dengan cara yang terbaik bagi mereka yang menentang atau mengkritik, dengan menghindari kata-kata kasar, menggunakan dalil yang tepat, serta premis yang akrab di telinga, agar emosi mereda, perdebatan tidak memanas, dan hati terbuka untuk menerima kebenaran.

Dalam melaksanakan layanan bimbingan dan konseling di sekolah atau madrasah, terdapat beberapa prinsip penting yang perlu dijadikan pedoman menurut Hamdani, antara lain: 1) Konselor harus memiliki tingkat kesabaran yang tinggi dalam menghadapi berbagai karakter dan permasalahan siswa. 2) Penting bagi konselor untuk memahami secara mendalam akar persoalan yang dihadapi klien serta

⁷⁹ Wahbah Az- Zuhaili, *Tafsir Al- Munir Terjemahan jilid 7*, Gema Insani, hal. 509.

cara penanganannya. 3) Hubungan antara konselor dan klien harus dilandasi oleh sikap saling menghormati dan menghargai. 4) Tujuan utama konseling bukan untuk menyalahkan atau mengalahkan, melainkan membantu klien menemukan solusi dan kebenaran dalam hidupnya. 5) Rasa empati, kasih sayang, dan semangat persaudaraan perlu ditanamkan dalam proses bimbingan. 6) Konselor harus menggunakan bahasa yang sopan, mudah dimengerti, dan tidak menyinggung perasaan klien. 7) Dalam memberikan arahan, konselor dapat merujuk kepada ayat-ayat Al-Qur'an dan Hadis dengan penjelasan yang jelas dan sesuai konteks. 8) Konselor juga harus menjadi teladan yang baik bagi klien dalam sikap, ucapan, dan perbuatannya.⁸⁰

Bimbingan konseling merupakan sebuah usaha psikologis yang bertujuan untuk mengembangkan kemampuan individu menjadi pribadi yang mandiri dalam menata, mengelola diri, sehingga mampu beradaptasi dengan lingkungan, jelas kiranya bahwa bimbingan konseling sangat terkait erat dengan kegiatan pendidikan, yang muaranya mengarahkan dan menyiapkan individu yang memiliki mental yang sehat dengan ditandai oleh kemampuan untuk dapat beradaptasi dan menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Sejalan dengan itu kegiatan bimbingan dan konseling termaktub dalam undang-undang Sisdiknas tahun 2003.⁸¹

Adapun berdasarkan Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 menyatakan “konselor adalah pendidik”, dalam peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 22 Tahun 2005 menjelaskan bahwa “konselor adalah pelaksanaan pelayanan konseling di sekolah”. Dalam pasal 9 ayat 2 Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 mengenai Sistem Pendidikan Nasional menjelaskan bahwa: “Pendidik adalah tenaga profesional yang memiliki tugas untuk menjalankan dan merencanakan proses pembelajaran, menilai hasil pembelajaran, melaksanakan pelatihan dan bimbingan, dan menjalankan pengabdian dan Penelitian terhadap Masyarakat khususnya kepada pengajar di pendidikan tinggi”. Hal ini bukan berarti bimbingan konseling diartikan dalam arti kata sempit dalam pendidikan, tetapi ia melainkan bimbingan dan konseling bisa diterapkan dalam bidang pertanian, hukum dan kesehatan, sebagaimana ia mengembalikan tujuannya.⁸²

⁸⁰ Shiphy A Octavia, *Implementasi Manajemen Bimbingan Konseling di Sekolah/Madrasah*, Yogyakarta: Deepublish, 2019, hal. 6-7.

⁸¹ Tarmizi, *Bimbingan Konseling Islam*, Medan: Perdana Publishing, 2018, hal. 19.

⁸² Elfi Mu'awanah, *Mengenal Bimbingan Konseling*, Jakarta: PT. Bina Ilmu, 2004, hal. 2.

Undang-undang Republik Indonesia No. 14 tahun 2005 mengenai dosen dan pendidik, menyebutkan bahwa Pendidik merupakan tenaga pengajar dengan tugas pokok untuk mengajar, mendidik, mengarahkan, membimbing, menilai, melatih, dan melakukan evaluasi mahasiswa terhadap pendidikan anak usia dini jalur pendidikan dasar, formal, dan menengah.⁸³

Pendidik merupakan profesi yang harus selalu didasarkan pada panggilan jiwa dan pengabdian. Pendidik juga hendaknya harus memiliki sifat mematuhi dan menerima nilai-nilai dan norma kemanusiaan, memikul tugas mendidik dengan berani, bebas, dan senang sadar atas nilai-nilai yang berhubungan dengan perbuatan seta dengan akibat-akibat yang ditimbulkan, bijaksana dan hati-hati, menjunjung tinggi nilai-nilai kebenaran dan lain sebagainya, serta bertakwa kepada Tuhan yang Maha Esa.⁸⁴

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa bimbingan dan konseling guru pembimbing tahfidz di MTsN 1 Jakarta Selatan merupakan proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh seorang pembimbing kepada siswa yang mengalami kecemasan saat menghadapi ujian hafalan Al-Qur'an. Tujuan dari bantuan ini adalah agar siswa dapat memahami kondisi emosionalnya, menemukan cara mengelola rasa cemas dengan baik, serta mampu mengarahkan dirinya untuk lebih tenang, percaya diri, dan fokus dalam menghafal dan menyetorkan hafalannya. Melalui bimbingan ini, diharapkan potensi siswa dalam menghafal Al-Qur'an dapat berkembang secara optimal sehingga mereka meraih ketenangan batin dan kebahagiaan dalam belajar dan ujian hafalan (tanfidz).

2. Tujuan Bimbingan Konseling

Sejalan dengan perkembangannya konsepsi bimbingan dan konseling, maka tujuan bimbingan dan konseling pun mengalami perubahan, dari yang sederhana sampai ke yang lebih komprehensif. Perkembangan itu dari waktu ke waktu dapat dilihat; untuk membantu individu membuat pilihan-pilihan, penyesuaian-penyediaan dan interpretasi-interpretasi dalam hubungannya dengan situasi-situasi tertentu. untuk membantu orang-orang menjadi insan yang berguna, tidak hanya sekedar mengikuti kegiatan-kegiatan yang berguna saja.

Penyelenggaraan layanan bimbingan konseling merupakan bagian integral dari sistem pendidikan kita demi mencerdaskan

⁸³ E. Junaedi Sastradiharja, *Manajemen Sekolah Abad 21 Perubahan Menuju Persaingan Global dan Revolusi Industri 4.0*, Depok: Khalifah Mediatama, 2023, hal. 179-180.

⁸⁴ E. Junaedi Sastradiharja, *Manajemen Sekolah Abad 21 Perubahan Menuju Persaingan Global dan Revolusi Industri 4.0...*, hal. 180.

kehidupan bangsa melalui berbagai macam pelayanan bagi peserta didik untuk mengembangkan potensi mereka. Kehadiran layanan bimbingan dan konseling di institusi pendidikan sudah memiliki landasan yuridis formal dimana pemerintah telah menyediakan payung hukum terhadap keberadaan bimbingan dan konseling di sekolah. Berikut akan disampaikan peraturan Undang-undang pendidikan No. 2 tahun 1989 yang mendasari dan berkaitan langsung dengan layanan bimbingan konseling di sekolah.

Bimbingan dan konseling islam memiliki peran yang lebih luas, tidak hanya dalam membina kesadaran psikis peserta didik, tetapi juga dalam membina kesadaran spiritual mereka sebagai bagian dari pengembangan kepribadian menuju kepribadian insan kamil. Proses pengembangan kepribadian ini didasarkan pada nilai-nilai moral islam yang mengandung ajaran-ajaran agama.

Pelayanan bimbingan konseling yang dilakukan di sekolah tentunya diberikan kepada siswa dalam dengan tujuan agar siswa tersebut dapat menemukan pribadi, mengenal lingkungan dan merencanakan masa depannya. Adapun yang dimaksud dengan bimbingan dalam rangka menemukan pribadi, dimaksudkan agar siswa mengenal kekuatan dan kelemahan dirinya sendiri serta menerimanya secara positif dan dinamis sebagai modal pengembangan diri lebih lanjut, bimbingan dalam rangka mengenal lingkungan dimaksudkan agar siswa mengenal lingkungannya secara objektif, baik lingkungan sosial dan ekonomi, lingkungan budaya yang sarat dengan nilai-nilai dan norma-norma, maupun lingkungan fisik dan menerima berbagai kondisi lingkungan itu secara positif dan dinamis pula, sedangkan bimbingan dalam rangka merencanakan masa depan dimaksudkan agar siswa mampu mempertimbangkan dan mengambil keputusan tentang masa depan dirinya, baik yang menyangkut bidang pendidikan, bidang karir maupun bidang budaya, keluarga dan masyarakat.⁸⁵

Dengan proses konseling klien (konselor) dapat mendapatkan dukungan selagi klien memadukan segenap kekuatan dan kemampuan untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi, memperoleh wawasan baru yang lebih segar tentang berbagai alternatif, pandangan dan pemahaman-pemahaman, serta keterampilan-keterampilan baru, serta berani menghadapi ketakutan-ketakutan sendiri demi mencapai kemampuan untuk mengambil keputusan dan keberanian untuk melaksanakannya, kemampuan untuk mengambil risiko yang mungkin ada dalam proses pencapaian tujuan-tujuan yang dikehendaki. Tujuan konseling sangat beragam, mulai dari membantu klien mengikuti

⁸⁵ Hallen, *Bimbingan dan Konseling*, Jakarta: Quantum Teaching, 2005, hal. 54-55.

arahan konselor, sampai membantu klien membuat keputusan sendiri, menyadari keadaan dirinya, mengembangkan kepribadian, menyembuhkan luka batin, dan menerima dirinya apa adanya.⁸⁶

Menurut H. M Umar dkk tujuan bimbingan konseling di sekolah ialah untuk Membantu siswa-siswi untuk mengembangkan pemahaman diri sesuai dengan kecakapan, minat, pribadi, hasil belajar, serta kesempatan yang ada. Membantu para siswa untuk mengembangkan motif-motif dalam belajar, sehingga tercapai kemajuan pengajaran yang berarti. Memberikan dorongan di dalam pengarahan diri, pemecahan masalah, pengambilan keputusan, dan keterlibatan diri dalam proses pendidikan. Membantu siswa-siswi untuk memperoleh keputusan pribadi dalam penyesuaian diri secara maksimum terhadap masyarakat. Membantu siswa-siswi untuk hidup di dalam kehidupan yang seimbang dalam berbagai aspek fisik, mental, dan sosial.⁸⁷

Dalam Islam, tujuan pokok konseling Islam dapat dirumuskan dengan perincian sebagai berikut :

- a. Membantu manusia menghadapi manusia menyelesaikan masalah.
- b. Membantu klien/konseli agar menyadari hakikat dan tugasnya sebagai manusia dan hamba Allah Swt.
- c. Mendorong klien/konseli untuk tawakal dan menyerahkan permasalahannya dan hamba Allah Swt.
- d. Mengarahkan klien/konseli agar mendekatkan diri setulus-tulusnya kepada Allah dengan senantiasa beribadah secara nyata, baik yang wajib (salat, zakat, puasa, haji) maupun sunnah (zikir, membaca Al-Qur`an, berdo`a).
- e. Mengarah klien/konseli agar istiqomah menjadikan Allah Konselor Yang Maha Agung sebagai sumber penyelesaian masalah dan sumber ketenangan.
- f. Membantu klien/konseli agar dapat memahami, merumuskan, mendiagnosis masalah dan memilih alternatif terbaik penyelesaiannya.
- g. Menyadarkan klien/konseli akan potensinya dan kemampuan iktiarnya agar dapat melakukan *self counseling*.
- h. Membantu klien/konseli akan potensinya dan kemampuannya agar dapat mengantisipasi masa depannya dan jika mungkin dapat pula menjadi konselor bagi orang lain.
- i. Menuntun klien/konseli agar secara mandiri dapat membina kesehatan mentalnya dengan menghindari atau menyembuhkan

⁸⁶ Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-dasar bimbingan dan konseling*, hal. 112.

⁸⁷ Bambang Ismaya, *Bimbingan & Konseling sstudi karir dan Keluarga*, Bandung: PT.Refika Aditama, 2015, hal. 12.

penyakit/kotoran hati (*amrad al-qulub*), sehingga ia memiliki mental/hati sehat/bersih (*qalbun salim*) dan jiwa tenang (*nafs mutma'innah*).

- j. Menghantarkan klien/konseli ke arah hidup yang tenang (sakinah) dalam suasana kebahagiaan hakiki (dunia dan akhirat).

Secara tegas dapat dinyatakan bahwa tujuan konseling Islami adalah membantu klien/konseli agar mampu menyelesaikan masalahnya demi mencapai ketentraman jiwa dalam kehidupan yang sakinah dan diridai Allah, memiliki isitiqomah untuk menjadi Allah sebagai Konselor Yang Maha Agung, serta dapat melakukan *self counseling* bagi dirinya dan orang lain.⁸⁸

Menurut Ahmad Mubarak, bimbingan konseling Islami bertujuan untuk menghasilkan perubahan, perbaikan, serta kesehatan dan kebersihan jiwa dan mental, sehingga individu dapat merasakan ketenangan, kedamaian, bersikap lapang dada, serta mendapatkan pencerahan berupa taufik dan hidayah dari Allah. Selain itu, bimbingan ini juga bertujuan untuk membentuk perubahan dan perbaikan dalam perilaku yang sopan dan bermanfaat, baik bagi diri sendiri maupun dalam interaksi dengan lingkungan keluarga, lingkungan kerja, masyarakat, serta alam di sekitarnya.⁸⁹ Dengan demikian mengenai tujuan bimbingan konseling yang ditinjau dari segi umum maupun dari segi Islami maka menurut penulis tujuan dari adanya layanan bimbingan konseling adalah untuk membantu para individu dalam mengatasi berbagai masalah yang dihadapinya dan diharapkan nantinya para individu (peserta didik) dapat mengenal bakat, minat, dan kemampuannya, serta individu juga dapat menerima, memilih dan menyesuaikan diri.

Dalam Buku W.S. Winkel, Bimbingan dan Konseling di Sekolah Menengah, Tujuan bimbingan dapat dibedakan atas tujuan sementara dan tujuan akhir. Tujuan sementara adalah: supaya orang bersikap dan bertindak sendiri dalam situasi hidupnya sekarang ini, misalnya melanjutkan atau memutuskan hubungan percintaan, mengambil sikap dalam pergaulan, mendaftarkan diri pada fakultas perguruan tinggi tertentu. Tujuan akhir ialah: supaya orang mampu mengatur kehidupannya sendiri, mengambil sikap sendiri, mempunyai pandangan sendiri dan menanggung sendiri konsekuensi atau resiko dari tindakan-tindakannya. Diharapkan supaya orang yang dibimbing sekarang ini

⁸⁸Syaiful Akhyar, *Konseling Islam dan Kesehatan Mental*, Bandung: Cipta Pustaka Media Perintis, 2018, hal. 89-90.

⁸⁹Achmad Mubarak, *Al-Irsyad An-Nafsy: Konseling Agama Teori dan Kasus*, Jakarta: Bina Rena Pariwara, 2000, hal. 43.

akan berkembang lanjut, sehingga semakin memiliki kemampuan berdiri sendiri.⁹⁰

Adapun menurut Drs. Paimun tujuan umum dari bimbingan dan konseling yaitu mempunyai tujuan yang sama dengan tujuan pendidikan, yaitu tercapainya perkembangan kepribadian yang optimal dan harmonis diantara unsur-unsurnya yang meliputi fisik, mental, emosional, sosial, dan moral, bahkan spiritual (religius). Apabila kepribadian telah berkembang secara optimal dan harmonis maka peserta didik dapat dikatakan telah dewasa. Tujuan pendidikan adalah kedewasaan, sedangkan tujuan bimbingan adalah kemandirian. Dalam ilmu pendidikan orang dewasa adalah orang yang sudah mampu mandiri. Orang yang sudah mandiri adalah orang yang sudah mampu bertanggung jawab.⁹¹

Menurut Achmad Juntika bahwa tujuan bimbingan konseling di sekolah adalah Agar individu mampu merencanakan kegiatan penyelesaian studi, menyelesaikan permasalahan yang di hadapinya, serta kehidupannya pada masa yang akan datang, mengembangkan seluruh potensi yang dimilikinya seoptimal mungkin, menyesuaikan diri dengan lingkungan pendidikan, lingkungan masyarakat serta lingkungan kerjanya dan mengatasi hambatan serta kesulitan yang dihadapi di sekolah, penyesuaian dengan lingkungan pendidikan, masyarakat ataupun lingkungan kerja.⁹²

Menurut Anwar Arifin, tujuan dari layanan bimbingan konseling itu sendiri memiliki kesamaan dengan tujuan pendidikan, sebagaimana dinyatakan dalam UU NO 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional yaitu terwujudnya manusia indonesia seutuhnya yang cerdas, yang beriman, dan bertakwa kepada Tuhan yang Maha Esa dan berbudi luhur, memiliki pengetahuan dan keterampilan, sehat jasmani dan rohani.⁹³

Menurut Sukmadinata, tujuan bimbingan dan konseling terbagi menjadi dua, yaitu tujuan jangka panjang dan tujuan jangka pendek. Tujuan jangka panjangnya adalah agar peserta didik dapat mencapai perkembangan yang optimal. Sementara itu, tujuan jangka pendek mencakup pemahaman yang lebih baik tentang diri sendiri, lingkungan,

⁹⁰ W.S. Winkel, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah Menengah*, Jakarta: PT Gramedia, 1987, Cet. Ke 1, hal. 17.

⁹¹ Paimun, *Bimbingan dan Konseling Sari Perkuliahan*, Jakarta: UIn Syarif Hidayatullah, 2008, hal. 19-20.

⁹² Achmad Juntika Nurihsan, *Bimbingan Konseling Dalam Berbagai Latar Belakang Kehidupan*, hal. 8.

⁹³ Anwar Arifin, *Memahami Paradigma Baru Pendidikan Nasional*, Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2003, hal. 5.

dan arah perkembangan dirinya; memiliki kemampuan dalam memilih dan menentukan arah perkembangan serta mengambil keputusan yang tepat bagi diri dan lingkungannya; mampu menyesuaikan diri dengan baik; serta memiliki produktivitas dan kesejahteraan hidup.⁹⁴

Tujuan bimbingan secara khusus yang merupakan penjabaran dari tujuan umum telah banyak dirumuskan dalam definisi Bimbingan, antara lain bimbingan dinyatakan sebagai bantuan yang diberikan kepada individu agar individu tersebut:

- a. Mengerti dirinya dan lingkungan. Mengerti diri meliputi pengenalan kemampuan, bakat khusus, minat, cita-cita dan nilai-nilai hidup yang dimilikinya untuk perkembangan dirinya. Mengerti lingkungan meliputi pengenalan lingkungan baik lingkungan fisik, sosial, maupun budaya.
- b. Mampu memilih, memutuskan dan merencanakan hidupnya secara bijaksana baik dalam bidang pendidikan, pekerjaan dan sosial-pribadi. Termasuk di dalamnya membantu individu untuk memilih bidang studi, karier, dan pola hidup pribadinya.
- c. Mengembangkan kemampuan dan kesanggupannya secara maksimal.
- d. Memecahkan masalah yang dihadapi secara bijaksana. Bantuan ini termasuk memberikan bantuan menghilangkan kebiasaan-kebiasaan buruk atau sikap hidup yang menjadi sumber timbulnya masalah.
- e. Mengelola aktivitas kehidupannya, mengembangkan sudut pandangannya, dan mengambil keputusan serta mempertanggung jawabkannya.
- f. Memahami dan mengarahkan diri dalam bertindak serta bersikap sesuai dengan tuntutan keadaan lingkungannya.⁹⁵

Tujuan bimbingan di atas selaras dengan firman Allah Swt dalam surat Al-Baqarah ayat 148 yang berbunyi:

وَلِكُلِّ وُجْهَةٌ هُوَ مُوَلِّيٰهَا فَاسْتَبِقُوا الْخَيْرَاتِ ۗ اِنَّ مَا تَكُوْنُوْنَ يَآئْتِ بِكُمْ اللّٰهُ
جَمِيْعًا ۗ اِنَّ اللّٰهَ عَلٰى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيْرٌ

“Bagi setiap umat ada kiblat yang dia menghadap ke arahnya. Maka, berlomba-lombalah kamu dalam berbagai kebajikan. Di mana saja

⁹⁴Sukmadinata, *Kurikulum dan Pembelajaran Kompetensi*, Bandung: Kesuma Karya, 2007, hal. 237.

⁹⁵Yusuf Gunawan, *Pengantar Bimbingan dan Konseling*, Jakarta: PT Prenhallindo, 2001, hal. 41-42.

kamu berada, pasti Allah akan mengumpulkan kamu semuanya. Sesungguhnya Allah Maha Kuasa atas segala sesuatu”.

Dalam surat An-Nahl ayat 125 terdapat firman Allah Swt yang berbunyi:

أَدْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحِكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجَادِلْهُمْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ
 إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنْ ضَلَّ عَنْ سَبِيلِهِ وَهُوَ أَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِينَ

“Serulah (manusia) ke jalan Tuhanmu dengan hikmah dan pengajaran yang baik serta debatlah mereka dengan cara yang lebih baik. Sesungguhnya Tuhanmu Dialah yang paling tahu siapa yang tersesat dari jalan-Nya dan Dia (pula) yang paling tahu siapa yang mendapat petunjuk”.

Adapun tujuan akhir bimbingan dan konseling adalah agar siswa yang dibimbing dapat membimbing dirinya sendiri (*self-guidance*). Individu dipandang telah mampu membimbing dirinya sendiri apabila telah mampu merahami diri (*self understanding*) baik memahami kekuatan-kekuatannya ataupun kelemahan-kelemahannya, Menerima dirinya (*self acceptance*) dengan segala kelebihan dan kekurangannya. Dapat mengarahkan diri (*self direction*) kepada tujuan mulia yang bermanfaat bagi kehidupannya. Mengaktualisasikan potensi-potensi dirinya (*self actualization, self realization*) dengan cara-cara yang terpuji tanpa ada pihak-pihak yang dirugikan.

Apabila seseorang sudah berada dalam keadaan demikian maka itulah yang dikatakan *self-reliance*, yaitu orang yang mampu berdiri diatas kaki sendiri, orang yang mampu bertanggung jawab, orang yang sudah mandiri (*independence*). Kemandirian memungkinkan tercapainya kesejahteraan (*welfare*). Inilah tujuan akhir bimbingan dan konseling.

Dari uraian di atas dapat penulis menyimpulkan tujuan bimbingan konseling yang dilakukan oleh guru pembimbing tahfidz dalam mengatasi kecemasan siswa saat ujian hafalan adalah untuk membantu siswa mencapai ketenangan batin, meningkatkan kepercayaan diri, serta membentuk pola pikir positif terhadap ujian hafalan. Melalui konseling, guru dapat membimbing siswa dalam memahami dan mengelola emosinya, mengembangkan strategi coping yang sehat, serta membangun motivasi internal agar siswa mampu menghadapi ujian hafalan dengan tenang, fokus, dan percaya diri. Selain itu, bimbingan ini juga bertujuan untuk menciptakan suasana belajar yang mendukung,

memperkuat spiritualitas siswa, dan menanamkan nilai-nilai ikhlas serta tawakal dalam setiap proses menghafal dan menghadapi ujian.

3. Fungsi Bimbingan Konseling

Pelayanan bimbingan konseling yang terdapat di sekolah dan madrasah tentunya mengemban sejumlah fungsi yang hendak dipenuhi demi tercapainya pelaksanaan kegiatan bimbingan konseling. Dengan demikian, fungsi suatu pelayanan dapat diketahui dengan melihat kegunaan, manfaat, ataupun keuntungan dan dapat diberikan oleh pelayanan yang dimaksud. Suatu pelayanan dapat dikatakan tidak berfungsi apabila ia tidak memperlihatkan kegunaan ataupun tidak memberikan manfaat atau keuntungan tertentu.

Fungsi bimbingan dan konseling ditinjau dari kegunaan atau manfaat, ataupun keuntungan-keuntungan apa yang diperoleh melalui pelayanan tersebut. Fungsi-fungsi itu banyak dan dapat dikelompokkan menjadi empat fungsi pokok, yaitu: fungsi pemahaman, fungsi pencegahan, fungsi pengentasan, fungsi pemeliharaan dan fungsi pengembangan.⁹⁶

a. Fungsi Pemahaman

Dalam fungsi pemahaman, kegunaan, manfaat, atau keuntungan-keuntungan apakah yang dapat diberikan oleh layanan bimbingan dan konseling? Jasa yang diberikan oleh pelayanan ini adalah berkenaan dengan pemahaman. Pemahaman tentang apa dan oleh siapa? Pertanyaan yang terakhir itu perlu dijawab dengan mengaitkan fokus utama pelayanan bimbingan dan konseling, yaitu klien dengan berbagai permasalahannya, dan dengan tujuan-tujuan konseling. Berkenaan dengan kedua hal tersebut, pemahaman yang sangat perlu dihasilkan oleh pelayanan bimbingan dan konseling adalah pemahaman tentang diri klien beserta permasalahannya oleh klien sendiri dan oleh pihak-pihak yang akan membantu klien, serta pemahaman tentang lingkungan klien oleh klien.

Pemahaman tentang klien merupakan titik tolak upaya pemberian bantuan terhadap klien. Sebelum seorang konselor atau pihak-pihak lain dapat memberikan layanan tertentu kepada klien, maka mereka perlu terlebih dahulu memahami individu yang akan dibantu itu. Pemahaman tersebut tidak hanya sekadar mengenal diri klien, melainkan lebih jauh lagi, yaitu pemahaman yang menyangkut latar belakang pribadi klien, kekuatan dan kelemahannya, serta kondisi lingkungannya.

⁹⁶ Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-dasar bimbingan dan konseling*, hal. 197.

b. Fungsi Pencegahan

Ada suatu slogan yang berkembang dalam bidang kesehatan, yaitu "mencegah lebih baik daripada mengobati". Slogan ini relevan dengan bidang bimbingan dan konseling yang sangat mendambakan sebaiknya individu tidak mengalami sesuatu masalah. Apabila individu tidak mengalami sesuatu masalah, maka besarlah kemungkinan ia akan dapat melaksanakan proses perkembangannya dengan baik, dan kegiatan kehidupannya pun dapat terlaksana tanpa ada hambatan yang berarti. Pada gilirannya, prestasi yang hendak dicapainya dapat pula semakin meningkat.

Upaya pencegahan memang telah disebut orang sejak puluhan tahun yang lalu. Pencegahan diterima sebagai sesuatu yang baik dan perlu dilaksanakan. Tetapi hal itu kebanyakan baru disebut-sebut saja; perwujudannya yang bersifat operasional konkret belum banyak terlihat.

Bagi konselor profesional yang misi tugasnya dipenuhi dengan perjuangan untuk menyingkirkan berbagai hambatan yang dapat menghalangi perkembangan individu, upaya pencegahan tidak sekadar merupakan ide yang bagus, tetapi adalah suatu keharusan yang bersifat etis.

Mendorong perbaikan lingkungan yang dibiarkan akan berdampak negatif terhadap individu yang bersangkutan, mendorong, perbaikan kondisi diri pribadi klien, meningkatkan kemampuan individu untuk hal-hal yang diperlukan yang mempengaruhi perkembangan dan kehidupannya, mendorong individu untuk tidak melakukan sesuatu yang akan memberikan resiko yang besar, dan melakukan sesuatu yang akan memberikan manfaat, menggalang dukungan kelompok terhadap individu yang bersangkutan.

c. Fungsi Pengentasan

Dalam kehidupan sehari-hari, bila seseorang yang menderita "demam" dan "demamnya" ia tidak dapat disembuhkan dengan dikerok atau dengan meminum obat yang dibeli di warung atau rumah obat, maka ia pergi ke dokter. Apa yang diharapkan orang tersebut dari pelayanan dokter? Tentulah kesembuhan dirinya dari "demam" yang dideritanya itu. Demikian pula analoginya bila seseorang mengalami masalah yang tidak mampu diatasinya sendiri. Ia pergi ke konselor. Apa yang diharapkan oleh orang itu dari pelayanan konselor? Tidak lain teratasinya masalahnya itu.

Orang yang mengalami masalah itu dianggap berada dalam suatu keadaan yang tidak mengenakan sehingga perlu diangkat atau dikeluarkan dari bendanya yang tidak mengenakan. Ia perlu dientas

dari keadaan yang tidak disukainya itu. Upaya yang dilakukan untuk mengatasi permasalahan itu adalah upaya pengentasan melalui pelayanan bimbingan dan konseling. Dalam hal itu, pelayanan bimbingan dan konseling menyelenggarakan fungsi pengentasan.

Upaya pengentasan melalui layanan bimbingan dan konseling, dilaksanakan melalui layanan konseling perorangan, konseling kelompok, program-program orientasi dan informasi yang disusun secara khusus bagi klien.

d. Fungsi Pemeliharaan dan Pengembangan

Fungsi pemeliharaan berarti memelihara segala sesuatu yang baik yang ada pada diri individu, baik hal itu merupakan pembawaan maupun hasil-hasil perkembangan yang telah dicapai selama ini. Inteligensi yang tinggi, bakat yang istimewa, minat yang menonjol untuk hal-hal yang positif dan produktif, sikap dan kebiasaan yang telah terbina dalam bertindak dan bertingkah laku sehari-hari, cita-cita yang tinggi dan cukup realistis, kesehatan dan kebugaran jasmani, hubungan sosial yang harmonis dan dinamis, dan berbagai aspek positif lainnya dari individu perlu dipertahankan dan dipelihara. Bukan itu saja. Lingkungan yang baik pun (lingkungan fisik, sosial dan budaya) harus dipelihara dan sebesar-besarnya dimanfaatkan untuk kepentingan individu dan orang-orang lain. Jangan sampai rusak ataupun berkurang mutu dan kemanfaatannya.

Dalam pelayanan bimbingan dan konseling, fungsi pemeliharaan dan pengembangan dilaksanakan melalui berbagai pengaturan, kegiatan, dan program. Misalnya di sekolah, bentuk dan ukuran meja/kursi murid disesuaikan dengan ukuran tubuh (dan besarnya) serta sikap tubuh yang diharapkan (tegap dan gagah). Ventilasi, suhu, bentuk, dan susunan ruang kelas diusahakan agar mereka yang berada di ruangan itu merasa nyaman, betah dapat melakukan kegiatan dengan tenang dan sepenuh kemampuan, Letak duduk anak-anak dalam kelas setiap kali diubah (misalnya setiap caturwulan atau semester) agar unsur-unsur organisme anak-anak itu (misalnya arah dan jarak pandangan, kemampuan mendengar, sikap dan arah menghadapkan tubuh) tidak berkembang ke arah yang menyimpang. Aturan disiplin dibuat sedemikian rupa sehingga di satu sisi tidak kaku atau membosankan dan di sisi lain tidak menciptakan suasana keributan dan kesimpangsiuran.

Tugas-tugas dan kegiatan pemeliharaan dan pengembangan, apalagi pemeliharaan dan pengembangan individu manusia yang segenap aspek dan sangkut-pautnya sangat bervariasi dan kompleks, tidak dapat berdiri sendiri. Demikianlah, fungsi pemeliharaan dan

pengembangan dalam bimbingan dan konseling tidaklah mungkin berdiri sendiri. Dengan contoh- contoh di atas, agaknya menjadi jelas bahwa (a) fungsi pemeliharaan dan pengembangan dalam suatu kegiatan atau program bimbingan dan konseling sebenarnya terkait langsung pada ketiga fungsi yang lain (pemahaman, pencegahan, dan pengentasan); bahkan seringkali untuk dapat terpelihara dan terkembangnya aspek-aspek tertentu pada diri klien perlu dipersyarati dengan keberhasilan fungsi-fungsi pemahaman, pencegahan, dan pengentasan itu, dan (b) dalam menjalankan fungsi pemeliharaan dan pengembangan itu konselor sering kali tidak dapat berjalan sendiri, melainkan perlu bekerja sama dengan pihak-pihak lain.

Memperhatikan kaitan antara keempat fungsi bimbingan dan konseling, fungsi pemeliharaan dan pengembangan tampaknya bersifat lebih umum dan dapat terkait pada ketiga fungsi lainnya. Jika dikaji lebih jauh, dapatlah dimengerti bahwa “pemeliharaan” dalam artinya yang luas dan “perkembangan” pada dasarnya merupakan tujuan umum dari seluruh upaya pelayanan pemuliaan manusia, khususnya bimbingan dan konseling. fungsi pemeliharaan dan pengembangan, yaitu pemeliharaan dan pengembangan dilaksanakan melalui berbagai pengaturan, kegiatan, dan program.⁹⁷

Menurut Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 111 Tahun 2014 tentang Bimbingan dan Konseling pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah Pasal 2, layanan bimbingan dan konseling di satuan pendidikan memiliki berbagai fungsi penting yang ditujukan untuk mendukung perkembangan optimal peserta didik (konseli). Fungsi-fungsi tersebut meliputi pemahaman diri dan lingkungan, fasilitasi pertumbuhan dan perkembangan, penyesuaian diri dengan diri sendiri maupun lingkungan, serta penyaluran dalam memilih jalur pendidikan, pekerjaan, dan karier. Selain itu, layanan ini juga berperan dalam pencegahan timbulnya masalah, perbaikan dan penyembuhan bagi konseli yang mengalami hambatan, serta pemeliharaan kondisi pribadi dan situasi yang kondusif untuk perkembangan diri. Tidak hanya itu, layanan bimbingan dan konseling juga mendorong pengembangan potensi secara optimal, advokasi diri terhadap perlakuan diskriminatif, serta membangun kemampuan adaptasi para pendidik dan tenaga kependidikan terhadap program dan aktivitas pendidikan yang

⁹⁷Yuliana D Lestari, “Analisis Perwujudan Fungsi Bimbingan Konseling Pada Peserta Didik Kelas X Sma Negeri 1 Pontianak”, didalam *journal Analisa*, Vol. 1 No. 2 Tahun 2017, hal. 30.

disesuaikan dengan latar belakang pendidikan, bakat, minat, kemampuan, kecepatan belajar, dan kebutuhan peserta didik. Keseluruhan fungsi ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan dan konseling memegang peranan strategis dalam mewujudkan pendidikan yang holistik dan berpusat pada peserta didik.⁹⁸

Sementara itu, Winkel & Hastuti dalam Kristianto mengemukakan, fungsi pokok pelayanan Bimbingan dan Konseling di sekolah adalah sebagai berikut.

- a. Fungsi Penyaluran, yaitu fungsi dalam membantu siswa mendapatkan program studi yang sesuai baginya dalam rangka kurikulum pengajaran yang disediakan di sekolah, memilih kegiatan ekstrakurikuler yang cocok baginya selama menjadi peserta didik di sekolah yang bersangkutan, menentukan program studi lanjutan yang sesuai baginya setelah tamat, dan merencanakan bidang pekerjaan yang cocok baginya di masa mendatang. Semua ini kerap berarti bahwa siswa kerap dibantu untuk memilih di antara alternatif yang tersedia (*decision making*).
- b. Fungsi penyesuaian, yaitu fungsi dalam membantu siswa menemukan cara menempatkan diri secara tepat dalam berbagai keadaan dan situasi yang dihadapi. Misalnya, siswa harus dibantu untuk bergaul secara memuaskan dengan menentukan sikap di tengah-tengah kehidupan keluarganya (*adjustment*).
- c. Fungsi pengadaptasian, yaitu fungsi sebagai nara sumber bagi tenaga-tenaga pendidik yang lain di sekolah, khususnya pimpinan sekolah dan staf pengajar, dalam hal mengarahkan rangkaian kegiatan pendidikan dan pengajaran supaya sesuai dengan kebutuhan para siswa. Pelayanan ini tidak langsung diberikan kepada siswa, seperti pada fungsi (1) dan (2), tetapi tenaga bimbingan memberikan informasi dan usulan kepada sesama tenaga pendidik demi keberhasilan program pendidikan sekolah serta terbinanya kesejahteraan para siswa.⁹⁹

Berdasarkan penjelasan fungsi bimbingan konseling menurut beberapa ahli diatas, maka penulis menyimpulkan bahwa bimbingan konseling guru pembimbing dalam mengatasi kecemasan siswa saat ujian hafalan Al-Qur'an adalah fungsi pengentasan (*kuratif*) dan fungsi pencegahan (*preventif*). Fungsi Pengentasan guru pembimbing dapat memberikan layanan konseling perorangan atau kelompok untuk

⁹⁸ Yuliana D Lestari, "Analisis Perwujudan Fungsi Bimbingan Konseling Pada Peserta Didik Kelas X Sma Negeri 1 Pontianak", hal. 2.

⁹⁹ Kristianto Batuadji, *et.al.*, "Hubungan Antara Efektivitas Fungsi Bimbingan dan Konseling Dengan Persepsi Siswa Terhadap Bimbingan dan Konseling di Sekolah Menengah Pertama", didalam *Jurnal Psikologi*, Vol. 36 No. 1 t.tp, hal. 18-34.

membantu siswa mengidentifikasi sumber kecemasannya, mengembangkan strategi mengatasi rasa takut, dan memulihkan kepercayaan diri agar mereka mampu tampil lebih baik dalam ujian hafalan. Dan fungsi pencegahan guru pembimbing dapat memberikan pelatihan relaksasi, pembinaan mental dan spiritual, motivasi, serta bimbingan strategi menghafal yang efektif, sehingga siswa lebih siap secara emosional dan mental menghadapi ujian tahfidz. Ini sangat penting untuk menciptakan lingkungan belajar yang mendukung dan mengurangi tekanan berlebihan sejak awal.

4. Jenis-Jenis Bimbingan Konseling

Bimbingan dan konseling bukan sekadar kegiatan memberi nasihat, tetapi merupakan proses profesional yang bertujuan untuk membantu individu memahami diri, lingkungan, serta mengambil keputusan yang tepat. Dalam pelaksanaannya, bimbingan dan konseling terdiri dari berbagai jenis layanan yang disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing individu untuk bentuk layanan yang dibutuhkan, layanan bimbingan dan konseling dapat mencakup layanan-layanan sebagai berikut :

a. Layanan Orientasi

Orientasi berarti tatapan ke depan tentang sesuatu yang baru. Hal ini sangat penting berkenaan dengan berbagai kondisi yang ada, peristiwa yang terjadi dan kesempatan yang terbuka dalam kehidupan setiap orang. Layanan orientasi berupaya menjembatani kesenjangan antara kondisi seseorang dengan suasana ataupun objek-objek baru. Layanan ini juga secara langsung ataupun tidak langsung mengantarkan orang yang dimaksud memasuki suasana ataupun objek baru agar ia dapat mengambil manfaat berkenaan dengan situasi atau objek baru itu. Konselor bertindak sebagai pembangun jembatan atau agen yang aktif mengantarkan seseorang memasuki daerah baru.

Layanan orientasi adalah layanan bimbingan yang dilakukan untuk memperkenalkan siswa baru dan atau seseorang terhadap lingkungan yang baru dimasukinya. Pemberian layanan ini bertolak dari anggapan bahwa memasuki lingkungan baru bukanlah hal yang selalu dapat berlangsung dengan mudah dan menyenangkan bagi setiap orang. Ibarat seseorang yang baru pertama kali datang ke sebuah kota besar, maka ia berada dalam keadaan serba "*buta*"; buta tentang arah yang hendak dituju, buta tentang jalan-jalan, dan buta tentang itu dan ini. Akibat dari kebutaannya itu, tidak jarang ada yang tersesat dan tidak mencapai apa yang hendak ditujunya. Demikian juga bagi siswa baru di sekolah dan atau bagi orang-orang

yang baru memasuki suatu dunia kerja, mereka belum banyak mengenal tentang lingkungan yang baru dimasukinya.¹⁰⁰

Layanan ini memungkinkan klien/konseli memahami lingkungan yang baru dimasukinya, dalam rangka mempermudah dan memperlancar berperannya peserta didik/mahasiswa di lingkungan yang baru itu. Hasil yang diharapkan dari layanan orientasi ialah mempermudah penyesuaian diri klien terhadap kehidupan sosial, kebahagiaan belajar dan kegiatan lain yang mendukung keberhasilan di dalam proses belajar.¹⁰¹

b. Layanan Informasi

Layanan informasi bertujuan untuk membekali murid dengan berbagai pengetahuan dan pemahaman tentang berbagai hal yang berguna untuk mengenal diri, merencanakan dan mengembangkan pola kehidupan sebagai pelajar, anggota keluarga, dan masyarakat. Pemahaman yang diperoleh melalui layanan digunakan sebagai bahan acuan dalam meningkatkan kegiatan dan prestasi siswa, mengembangkan cita-cita, menyelenggarakan kehidupan sehari-hari dan mengambil keputusan. Fungsi utama bimbingan yang didukung oleh sejenis layanan informasi ialah fungsi pemahaman dan pencegahan.

Sedangkan materi yang dapat diangkat melalui layanan informasi ada berbagai macam, yaitu meliputi: (a) informasi pengembangan sosial, informasi kurikulum dan proses belajar mengajar, (c) informasi jabatan (awal/ sederhana), (d) informasi sekolah menengah, dan (e) informasi lingkungan (kehidupan keluarga, sosial kemasyarakatan, keberagaman, sosial budaya, dan lingkungan lainnya).

Selanjutnya layanan informasi dapat diselenggarakan melalui ceramah, tanya jawab, dan diskusi yang dilengkapi dengan peragaan, tayangan foto, film atau video/VCD, dan peninjauan ke tempat-tempat atau objek-objek yang dimaksudkan. Berbagai cara narasumber, baik dari sekolah sendiri, sekolah lain, lembaga-lembaga pemerintahan, maupun dari berbagai kalangan di masyarakat dapat diundang untuk memberikan informasi kepada murid.¹⁰²

¹⁰⁰ Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-dasar bimbingan dan konseling*, hal. 257.

¹⁰¹ Nasuha, "Jenis-Jenis Layanan Bimbingan Dan Konseling," didalam *jurnal Instansi pendidikan Tinggi Agama Islam (STAI) Darud Dakwah Wal-Isyad (DDI) Kota Makassar, Indonesia*, Vol. 1 No. 20 Tahun 2021, hal. 3.

¹⁰² Maliki, "Implementasi Layanan Bimbingan Dan Konseling Dalam Mengatasi Kesulitan Belajar Siswa Kelas 5 SD Negeri Serayu Yogyakarta", didalam *Tesis*, Prodi

c. Layanan Penempatan dan penyaluran

Siswa sering mengalami kesulitan dalam menentukan pilihan, sehingga tidak sedikit individu yang bakat, kemampuan minat, dan hobinya tidak tersalurkan dengan baik. Individu seperti itu tidak mencapai perkembangan secara optimal. Mereka memerlukan bantuan atau bimbingan dari orang-orang dewasa, terutama konselor, dalam menyalurkan potensi dan mengembangkan dirinya.

Di sekolah banyak wadah dan kegiatan yang dapat dimanfaatkan untuk pengembangan bakat, kemampuan dan minat serta hobi, misalnya kegiatan kepramukaan, Palang Merah Remaja (PMR), kelompok pencinta alam, kegiatan kesenian, olahraga, kelompok-kelompok belajar, dan sebagainya. Demikian juga untuk pengembangan bakat dan minat yang lebih lanjut, sekolah menyediakan jurusan-jurusan dan program-program khusus pendidikan dan latihan.¹⁰³

d. Layanan Penguasaan Konten

Dalam perkembangan dan kehidupannya setiap individu perlu menguasai berbagai kemampuan ataupun kompetensi. Dengan kemampuan atau kompetensi itulah individu hidup dan berkembang. Banyak atau bahkan sebagian besar dari kemampuan atau kompetensi itu harus dipelajari. Untuk itu individu harus belajar, belajar, dan belajar. Layanan penguasaan konten adalah layanan bantuan kepada individu untuk menguasai kemampuan atau kompetensi tertentu.¹⁰⁴

Kemampuan atau kompetensi yang dipelajari itu merupakan satu unit konten yang di dalamnya terkandung fakta dan data, konsep, proses, hukum dan aturan, nilai, persepsi, afeksi, sikap dan tindakan yang terkait di dalamnya. Layanan ini membantu individu menguasai aspek-aspek konten tersebut secara terintegritaskan. Dengan penguasaan konten, individu diharapkan mampu memiliki sesuatu yang berguna untuk memenuhi kebutuhannya sehari-hari serta mengatasi masalah-masalah yang dialaminya terkait dengan konten yang dimaksud.

¹⁰³ Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, hal. 272-273.

¹⁰⁴ LL. Zihnan Munir, "Kemampuan Asertif Melalui Layanan Penguasaan Konten Dengan Metode Diskusi Kelompok Dan Bermain Peran," di dalam *jurnal As-Sabiqun*, Vol. 1 No. 2 Tahun 2019, hal. 99-117.

e. Layanan Bimbingan Belajar

Bimbingan belajar merupakan salah satu bentuk layanan bimbingan yang penting diselenggarakan di sekolah. Pengalaman menunjukkan bahwa kegagalan-kegagalan yang dialami siswa dalam belajar tidak selalu disebabkan oleh kebodohan atau rendahnya inteligensi. Sering kegagalan itu terjadi disebabkan mereka tidak mendapat layanan bimbingan yang memadai.

Layanan bimbingan belajar dilaksanakan melalui tahap-tahap: pengenalan siswa yang mengalami masalah belajar, pengungkapan sebab-sebab timbulnya masalah belajar, dan pemberian bantuan pengentasan masalah belajar.¹⁰⁵

f. Layanan Konseling Perorangan (Individual)

Layanan konseling perorangan merupakan layanan konseling yang diselenggarakan oleh seorang konselor terhadap seorang klien dalam rangka pengentasan masalah pribadi klien. Dalam suasana tatap muka dilaksanakan interaksi langsung antara klien dan konselor, membahas berbagai hal tentang masalah yang dialami klien. Pembahasan tersebut bersifat mendalam dan menyentuh hal-hal penting tentang diri klien (bahkan sangat penting yang boleh jadi menyangkut rahasia pribadi klien); bersifat meluas meliputi berbagai sisi yang menyangkut permasalahan klien; namun juga bersifat spesifik menuju ke arah pengentasan masalah.¹⁰⁶ Layanan ini adalah jantung hatinya pelayanan konseling secara menyeluruh yang bantuan yang diberikan oleh konselor kepada seorang siswa dengan tujuan berkembangnya potensi siswa, mampu mengatasi masalah sendiri, dan dapat menyesuaikan diri secara positif.

Konseling Perorangan seringkali sebagai layanan esensial dan paling bermakna dalam pengentasan masalah klien. Konselor yang mampu dengan baik menerapkan secara sinergis berbagai pendekatan, teknik, dan asas-asas konseling dalam pelaksanaan layanan ini, diyakini akan mampu juga menyelenggarakan jenis-jenis layanan lain dalam keseluruhan spektrum layanan konseling.

g. Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok

Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok merupakan layanan yang mengikutkan sejumlah peserta/klien dalam bentuk kelompok, dan konselor sebagai pemimpin kegiatan kelompok. Dalam bimbingan kelompok dibahas topik-topik umum yang

¹⁰⁵ Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-dasar bimbingan dan konseling*, hal. 279.

¹⁰⁶ Zulamri Zulamri, "Pengaruh Layanan Konseling Individual Terhadap Keterbukaan Diri (Self Disclosure) Remaja Di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Klas II B Pekanbaru", didalam *jurnal At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam*, Vol. 2 No. 2 Tahun 2019, hal. 9.

menjadi kepedulian bersama anggota kelompok, sedangkan dalam konseling kelompok dibahas masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok. Baik topik umum maupun masalah pribadi itu dibahas melalui suasana dinamika kelompok yang intens dan konstruktif, diikuti oleh semua anggota di bawah bimbingan pemimpin kelompok (konselor).¹⁰⁷

Layanan bimbingan konseling kelompok dan konseling kelompok dapat diselenggarakan di mana saja, di dalam ruangan ataupun di luar ruangan, di instansi pendidikan atau di luar instansi pendidikan, di rumah salah seorang peserta atau di rumah konselor, di suatu kantor atau lembaga tertentu, atau di ruang praktik pribadi konselor. Di manapun kedua jenis layanan itu dilaksanakan, harus terjamin bahwa dinamika kelompok dapat berkembang dengan sebaik-baiknya untuk mencapai tujuan layanan.

Melihat berbagai aspek konseling kelompok, dapat dimengerti bahwa layanan tersebut dapat menyajikan pengalaman terapeutik bagi individu-individu normal yang tidak mengalami permasalahan emosional yang serius. Hasen, Warner & Smith menegaskan lebih lanjut bahwa layanan konseling kelompok merupakan cara yang amat baik untuk menangani konflik-konflik antarpribadi dan membantu individu-individu dalam pengembangan kemampuan pribadi mereka (misalnya pengendalian diri, tanggung rasa, dan teposliro seperti tersebut). Dalam kaitan itu semua, sebagaimana konseling perorangan, konseling kelompok berorientasi pada pengembangan individu, pencegahan dan pengentasan masalah. Tenaga yang dapat diandalkan untuk menyelenggarakan layanan konseling kelompok adalah konselor. Konselor yang efektif dalam konseling perorangan akan efektif pula dalam konseling kelompok. Dapat diandalkan untuk menyelenggarakan layanan konseling kelompok adalah konselor. Konselor yang efektif dalam konseling perorangan akan efektif pula dalam konseling kelompok.¹⁰⁸

h. Layanan Konsultasi

Layanan Konsultasi Adalah layanan konseling yang dilaksanakan oleh konselor terhadap seorang pelanggan, disebut konsulti yang memungkinkan konsulti memperoleh wawasan, pemahaman dan cara-cara yang perlu dilaksanakannya dalam menangani kondisi atau permasalahan pihak ketiga. Konsultasi pada dasarnya dilaksanakan secara perorangan dalam format tatap muka

¹⁰⁷Dina Sukma, "Rujukan Konseling Bimbingan Kelompok Dan Konseling Kelompok Karya Prayitno", didalam *Jurnal Konselor*, Vol. 7 No. 2 Tahun 2018, hal. 49-54.

¹⁰⁸Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling...* hal. 315.

antara konselor (sebagai konsultan) dengan konsulti. Konsultasi dapat juga dilakukan terhadap dua orang konsulti atau lebih kalau konsulti konsulti itu menghendakinya. Konsultasi dapat dilaksanakan di berbagai tempat dan berbagai kesempatan, seperti di instansi pendidikan atau di kantor tempat konsultan bekerja, di lingkungan keluarga yang mengundang konselor, di tempat konselor praktik mandiri (privat), atau di tempat-tempat lain yang dikehendaki konsulti dan disetujui konselor. Dimanapun konsultasi diadakan, suasana yang tercipta haruslah relaks dan kondusif serta memungkinkan terlaksananya asa-asis konseling dan teknik-teknik konsultasi.¹⁰⁹

Berdasarkan penjelasan diatas maka jenis layanan bimbingan konseling yang paling tepat untuk mengatasi kecemasan siswa saat menghadapi ujian hafalan Al-Qur'an adalah layanan konseling perorangan, karena kecemasan tersebut termasuk dalam masalah pribadi dan emosional yang membutuhkan penanganan secara mendalam dan individual. Melalui layanan ini, konselor dapat membantu siswa memahami sumber kecemasannya serta memberikan strategi penanganan yang sesuai dengan kepribadian dan kondisi siswa, seperti teknik relaksasi, pengelolaan pikiran negatif melalui pendekatan kognitif, dan dukungan spiritual yang relevan dengan konteks ujian hafalan. Selain itu, layanan ini dapat dilengkapi dengan konseling kelompok untuk membangun rasa kebersamaan di antara siswa yang mengalami kecemasan serupa, serta bimbingan belajar guna membantu siswa menguasai strategi hafalan yang efektif dan meningkatkan rasa percaya diri dalam menghadapi ujian. Dengan kombinasi layanan yang tepat, siswa diharapkan dapat menghadapi ujian dengan lebih tenang, percaya diri, dan optimal.

5. Asas-Asas Bimbingan Konseling

Pelayanan bimbingan dan konseling adalah pekerjaan profesional. Sesuai dengan makna uraian tentang pemahaman, penanganan dan, penyikapan (yang meliputi unsur-unsur kognisi, afeksi, dan perlakuan) konselor terhadap kasus, pekerjaan profesional itu harus dilaksanakan dengan mengikuti kaidah-kaidah yang menjamin efisien dan efektivitas proses dan lain-lainnya. Kaidah-kaidah tersebut didasarkan atas tuntutan keilmuan layanan di satu segi (antara lain bahwa layanan harus didasarkan atas data dan tingkat perkembangan klien), dan tuntutan optimalisasi proses penye-lenggaraan layanan di

¹⁰⁹ Tenri Septiyan, *et.al.*, "Pelaksanaan Layanan Konsultasi Oleh Guru BK SMK Guna Dharma Nusantara Cicalengka Tenri", didalam *jurnal Al Iftikhar*, Vol. 1 No. 1 Tahun 2022, hal. 88-90.

segi lain (yaitu antara lain suasana konseling ditandai oleh adanya kehangatan, pemahaman, penerimaan, kebebasan dan keterbukaan, serta berbagai sumber daya yang perlu diaktifkan).

Dalam penyelenggaraan pelayanan bimbingan dan konseling kaidah-kaidah tersebut dikenal dengan asas-asas bimbingan dan konseling, yaitu ketentuan-ketentuan yang harus diterapkan dalam penyelenggaraan pelayanan itu. Apabila asas-asas itu diikuti dan terselenggara dengan baik sangat dapat diharapkan proses pelayanan mengarah pada pencapaian tujuan yang diharapkan, sebaliknya apabila asas-asas itu diabaikan atau dilanggar sangat dikhawatirkan kegiatan yang terlaksana itu justru berlawanan dengan tujuan bimbingan dan konseling, bahkan akan dapat merugikan orang-orang yang terlibat di dalam pelayanan, serta profesi bimbingan dan konseling itu sendiri.

Asas-asas yang dimaksudkan adalah asas kerahasiaan, kesukarelaan, keterbukaan, kekinian, kemandirian, kegiatan, kedinamisan, keterpaduan, kenormatifan, keahlian, ahli tangan, dan tut wuri handayani.¹¹⁰

a. Asas Kerahasiaan

Asas kerahasiaan merupakan asas kunci dalam upaya bimbingan dan konseling. Jika asas ini benar-benar dijalankan maka para penyelenggara bimbingan dan konseling di sekolah akan mendapat kepercayaan dari para siswa dan pelayanan bimbingan dan konseling akan dimanfaatkan secara baik oleh siswa.¹¹¹

Segala sesuatu yang dibicarakan klien kepada konselor tidak boleh disampaikan kepada orang lain, atau lebih-lebih hal atau keterangan yang tidak boleh atau tidak layak diketahui orang lain. Asas kerahasiaan ini merupakan asas kunci dalam usaha bimbingan dan konseling. Jika asas ini benar-benar dilaksanakan, maka penyelenggara atau pemberi bimbingan akan mendapat kepercayaan dari semua pihak; terutama penerima bimbingan klien sehingga mereka akan mau memanfaatkan jasa bimbingan dan konseling dengan sebaik-baiknya. Sebaliknya, jika konselor tidak dapat memegang asas kerahasiaan dengan baik, maka hilanglah kepercayaan klien, sehingga akibatnya pelayanan bimbingan tidak dapat tempat di hati klien dan para calon klien, mereka takut untuk meminta bantuan, sebab khawatir masalah dan diri mereka akan menjadi bahan gunjingan. Apabila hal terakhir itu terjadi, maka

¹¹⁰Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling...*, hal. 114-115.

¹¹¹Dewa Ketut Sukardi dan Desak P. E. Nila Kusmawati, *Proses Bimbingan dan Konseling*, Jakarta: Rineka Cipta, 2008, hal. 14.

tamatlah riwayat pelayanan bimbingan dan konseling di tangan konselor yang tidak dapat dipercaya oleh klien itu.¹¹²

b. Asas Kesukarelaan

Proses bimbingan dan konseling harus berlangsung atas dasar kesuka-relaan, baik dari pihak si terbimbing atau klien, maupun dari pihak konselor. Klien diharapkan secara suka dan rela tanpa ragu-ragu ataupun merasa terpaksa, menyampaikan masalah yang dihadapinya, serta mengungkapkan segenap fakta, data dan seluk-beluk berkenaan dengan masalahnya itu kepada konselor dan konselor juga hendaknya dapat memberikan bantuan dengan tidak terpaksa, atau dengan kata lain konselor memberikan bantuan dengan ikhlas.

Azas kesukarelaan adalah azas yang menghendaki adanya kesukaan dan kerelaan klien mengikuti atau menjalani layanan kegiatan yang diperuntukkan baginya.¹¹³

Jika asas kesukarelaan memang benar-benar telah tertanam pada diri (calon) terbimbing/konseli atau klien, dapat diharapkan bahwa mereka yang mengalami masalah akan dengan sukarela membawa masalahnya itu kepada pembimbing untuk meminta bimbingan. Kesukarelaan tidak hanya dituntut pada diri (calon) terbimbing atau konseli atau klien saja, tetapi juga hendaknya berkembang pada diri pembimbing atau konselor. Para penyelenggara bimbingan dan konseling hendaknya mampu menghilangkan rasa bahwa tugas ke bimbingan konseling itu merupakan sesuatu yang memaksa diri mereka. Lebih disukai lagi apabila para petugas itu merasa terpanggil untuk melaksanakan layanan bimbingan dan konseling.

c. Asas Keterbukaan

Dalam pelaksanaan bimbingan konseling sangat diperlukan suasana keterbukaan, baik keterbukaan dari konselor maupun keterbukaan dari klien. Keterbukaan ini bukan hanya sekadar bersedia menerima saran-saran dari luar, malahan lebih dari itu, diharapkan masing-masing pihak yang bersangkutan bersedia membuka diri untuk kepentingan pemecahan masalah. Individu yang membutuhkan bimbingan diharapkan dapat berbicara sejujur mungkin dan berterus terang tentang dirinya sendiri sehingga dengan keterbukaan ini penelaahan serta pengkajian berbagai kekuatan dan kelemahan si terbimbing dapat dilaksanakan.

¹¹² Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-dasar bimbingan dan konseling*, hal. 115.

¹¹³ Anas Salahudin, *Bimbingan dan Konseling*, Bandung: CV Pustaka Setia, 2010, hal.

Keterusterangan dan kejujuran si terbimbing akan terjadi jika si terbimbing tidak lagi mempersoalkan asas kerahasiaan dan kesukarelaan maksudnya, si terbimbing telah betul-betul mempercayai konselornya dan benar-benar mengharapkan bantuan dari konselornya. Lebih jauh, keter-bukaan akan semakin berkembang apabila klien tahu bahwa konselornya pun terbuka.

Bimbingan dan konseling yang efisien hanya berlangsung dalam suasana keterbukaan, baik yang dibimbing maupun sipembimbing atau konselor bersikap terbuka. Keterbukaan ini bukan hanya sekedar berarti "*bersedia menerima saran-saran dari luar*" tetapi, dalam hal ini lebih penting masing-masing yang bersangkutan bersedia membukakan diri untuk konseling misalnya klien diharapkan dapat berbicara sejujur mungkin dan terbuka tentang dirinya sendiri.¹¹⁴

Keterbukaan di sini ditinjau dari dua arah. Dari pihak klien diharapkan pertama-tama mau membuka diri sendiri sehingga apa yang ada pada dirinya dapat diketahui oleh orang lain (dalam hal ini konselor), dan kedua mau membuka diri dalam arti mau menerima saran-saran dan masukan lainnya dari pihak luar. Dari pihak konselor, keterbukaan terwujud dengan kesediaan konselor menjawab pertanyaan-pertanyaan klien dan meng-ungkapkan diri konselor sendiri jika hal itu memang dikehendaki oleh klien. Dalam hubungan yang bersuasana seperti itu, masing-masing pihak bersifat transparan (terbuka) terhadap pihak lainnya.

d. Asas Kekinian

Masalah individu yang ditanggulangi ialah masalah-masalah yang sedang dirasakan bukan masalah yang sudah lampau, dan juga bukan masalah yang mungkin akan dialami di masa yang akan datang. Apabila ada hal-hal tertentu yang menyangkut masa lampau dan masa yang akan datang yang perlu dibahas dalam upaya bimbingan yang sedang diselenggarakan itu, pembahasan tersebut hanyalah merupakan latar belakang atau latar depan dari masalah yang dihadapi sekarang, sehingga masalah yang sedang dialami dapat terselesaikan. Dalam usaha yang bersifat pencegahan, pada dasarnya pertanyaan yang perlu dijawab adalah apa yang perlu dilakukan sekarang sehingga kemungkinan yang kurang baik di masa datang dapat dihindari.

Asas kekinian juga mengandung pengertian bahwa konselor tidak boleh menunda-nunda pemberian bantuan. Jika diminta

¹¹⁴ Dewa Ketut Sukardi dan Desak P. E. Nila Kusmawati, *Proses Bimbingan dan Konseling*,... hal. 16.

bantuan oleh klien atau jelas-jelas terlihat misalnya adanya siswa yang mengalami masalah, maka konselor hendaknya segera memberikan bantuan. Konselor tidak selayaknya menunda-nunda memberi bantuan dengan berbagai dalih. Dia harus mendahulukan kepentingan klien dari pada yang lain-lain. Jika dia benar-benar memiliki alasan yang kuat untuk tidak memberikan bantuannya kini, maka dia harus dapat mempertanggungjawabkan bahwa penundaan yang dilakukan itu justru untuk kepentingan klien.

Masalah klien yang langsung ditanggulangi melalui upaya bimbingan dan konseling ialah masalah-masalah yang sedang dirasakan kini (sekarang), bukan masalah yang sudah lampau, dan juga bukan masalah yang mungkin akan dialami di masa mendatang.¹¹⁵

e. Asas Kemandirian

Kemandirian merupakan tujuan dari usaha pelayanan bimbingan dan konseling. Pelayanan bimbingan dan konseling bertujuan menjadikan siterbimbing (konseli) dapat berdiri sendiri, tidak tergantung pada orang lain atau tergantung pada konselor.

Pelayanan bimbingan dan konseling bertujuan menjadikan si terbimbing dapat berdiri sendiri, tidak tergantung pada orang lain atau tergantung pada konselor. Individu yang dibimbing setelah dibantu diharapkan dapat mandiri dengan ciri-ciri pokok mampu:

- 1) Mengetahui diri sendiri dan lingkungan sebagaimana adanya.
- 2) Menerima diri sendiri dan lingkungan secara positif dan dinamis.
- 3) Mengambil keputusan untuk dan oleh diri sendiri.
- 4) Mengarahkan diri sesuai dengan keputusan itu, dan
- 5) Mewujudkan diri secara optimal sesuai dengan potensi, minat dan kemampuan-kemampuan yang dimilikinya

Kemandirian dengan ciri-ciri umum di atas haruslah disesuaikan dengan tingkat perkembangan dan peranan klien dalam kehidupannya sehari-hari. Kemandirian sebagai hasil konseling menjadi arah dari keseluruhan proses konseling, dan hal itu didasari baik oleh konselor maupun klien.¹¹⁶

f. Asas Kegiatan

Usaha pelayanan bimbingan dan konseling akan memberikan buah yang tidak berarti bila individu dibimbing tidak melakukan kegiatan dalam mencapai tujuan-tujuan bimbingan. Hasil-hasil

¹¹⁵Dewa Ketut Sukardi dan Desak P. E. Nila Kusmawati, *Proses Bimbingan dan Konseling*, hal. 16.

¹¹⁶Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-dasar bimbingan dan konseling*, hal. 117.

usaha bimbingan tidak tercipta dengan sendirinya, tetapi harus diraih oleh individu yang bersangkutan. Para pemberi pelayanan bimbingan dan konseling hendaknya menimbulkan suasana kegiatan sehingga individu yang dibimbing itu mampu menyelenggarakan kegiatan yang dimaksud.¹¹⁷

Asas kegiatan ini merujuk pada pola konseling “*multidimensional*” yang tidak hanya mengandalkan transaksi verbal antara klien (konseli) dan konselor. Dalam konseling yang berdimensi verbal pun asas kegiatan masih harus terselenggara, yaitu klien (konseli) aktif menjalani proses konseling dan aktif pula melaksanakan atau menerapkan hasil-hasil konseling.

g. Asas Kedinamisan

Asas kedinamisan mengacu pada hal-hal baru baru yang Upaya pelayanan bimbingan dan konseling menghendaki terjadinya perubahan pada diri individu yang dibimbing, yaitu perubahan tingkah laku kearah yang lebih baik. Perubahan ini tidaklah mengulang ulang hal-hal yang bersifat monoton, melainkan perubahan yang selalu menuju kesesuatu pembaruan, sesuai yang lebih maju.¹¹⁸

Hendaknya terdapat pada dan menjadi ciri-ciri dari proses konseling dan hasil-hasilnya.

h. Asas Keterpaduan

Pelayanan bimbingan dan konseling berusaha memadukan sebagai aspek kepribadian klien. Sebagaimana diketahui individu memiliki berbagai aspek kepribadian yang kalau keadaannya tidak seimbang, serasi dan terpadu justru akan menimbulkan masalah. Di samping keterpaduan pada diri klien, juga harus diperhatikan keterpaduan isi dan proses layanan yang diberikan. Jangan hendaknya aspek layanan yang satu tidak serasi dengan aspek layanan yang lain.

Untuk terselenggaranya asas keterpaduan, konselor perlu memiliki wawasan yang luas tentang perkembangan klien dan aspek-aspek lingkungan klien, serta berbagai sumber yang dapat diaktifkan untuk menangani masalah klien. Kesemuanya itu dipadukan dalam keadaan serasi dan saling menunjang dalam upaya bimbingan dan konseling.¹¹⁹

¹¹⁷Dewa Ketut Sukardi dan Desak P. E. Nila Kusmawati, *Proses Bimbingan dan Konseling*, hal. 16-17.

¹¹⁸Dewa Ketut Sukardi dan Desak P. E. Nila Kusmawati, *Proses Bimbingan dan Konseling*, hal. 17-18.

¹¹⁹Prayitno & Erman Amti, *Dasar-dasar bimbingan dan konseling*, hal. 118.

i. Asas Kenormatifan

Usaha bimbingan dan konseling tidak boleh bertentangan dengan norma-norma yang berlaku, baik ditinjau dari norma agama, norma adat, norma hukum/negara, norma ilmu, maupun kebiasaan sehari-hari. Asas kenormatifan ini diterapkan terhadap isi maupun proses penyelenggaraan bimbingan dan konseling. Seluruh isi layanan harus sesuai dengan norma-norma yang ada. Demikian pula prosedur, teknik, dan peralatan yang dipakai tidak menyimpang dari norma-norma yang dimaksudkan.

Ditilik dari permasalahan klien, barangkali pada awalnya ada materi bimbingan dan konseling yang tidak bersesuaian dengan norma (misalnya klien mengalami masalah melanggar norma-norma tertentu), namun justru dengan pelayanan bimbingan dan konselinglah tingkah laku yang melanggar norma itu diarahkan kepada yang lebih bersesuaian dengan norma.¹²⁰

j. Asas Keahlian

Usaha bimbingan konseling perlu dilakukan asas keahlian secara teratur dan sistematis dengan menggunakan prosedur, teknik dan alat (instrumentasi bimbingan dan konseling) yang memadai. Untuk itu para konselor perlu mendapat latihan secukupnya, sehingga dengan itu akan dapat dicapai keberhasilan usaha pemberian layanan. Pelayanan bimbingan dan konseling adalah pelayanan profesional yang diselenggarakan oleh tenaga-tenaga ahli yang khusus dididik untuk pekerjaan itu.

Asas keahlian selain mengacu kepada kualifikasi konselor (misalnya pendidikan sarjana bidang bimbingan dan konseling), juga kepada pengalaman. Teori dan praktik bimbingan dan konseling perlu dipadukan. Oleh karena itu, seorang konselor ahli harus benar-benar menguasai teori dan praktik konseling secara baik.¹²¹

k. Asas Alih Tangan

Dalam pemberian layanan bimbingan dan konseling, asas alih tangan jika konselor sudah mengerahkan segenap kemampuannya untuk membantu individu, namun individu yang bersangkutan belum dapat terbantu sebagaimana yang diharapkan, maka konselor dapat mengirim individu tersebut kepada petugas atau badan yang lebih ahli. Di samping itu asas ini juga mengisyaratkan bahwa pelayanan bimbingan konseling hanya menangani masalah-masalah

¹²⁰ Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-dasar bimbingan dan konseling*, hal. 119.

¹²¹ Dewa Ketut Sukardi dan Desak P. E. Nila Kusmawati, *Proses Bimbingan dan Konseling*, hal. 19.

individu sesuai dengan kewenangan petugas yang bersangkutan, dan setiap masalah ditangani oleh ahli yang berwenang untuk itu.

Asas ini mengisyaratkan bahwa bila seorang petugas bimbingan dan konseling (konselor) sudah mengerahkan segenap kemampuannya untuk membantu klien (konseli) belum dapat terbantu sebagaimana diharapkan maka petugas itu mengalih-tangankan klien (konseli) tersebut kepada petugas atau badan lain yang lebih ahli.

1. Asas Tutwuri Handayani

Asas ini menunjuk pada suasana umum yang hendaknya tercipta dalam rangka hubungan keseluruhan antara konselor dan klien. Lebih-lebih di lingkungan di sekolah, asas ini makin dirasakan keperluannya dan bahkan perlu dilengkapi dengan “ing ngarso sung tulodo, ing madya mangun karso”.

Asas ini menuntut agar pelayanan bimbingan dan konseling tidak hanya dirasakan adanya pada waktu siswa mengalami masalah dan menghadap pembimbing saja, namun diluar hubungan kerja ke-BK-an pun hendaknya dirasakan adanya dan manfaatnya.¹²²

Lebih lanjut jika ditinjau dari konsep Islami maka secara khusus penulis memaparkan berbagai asas-asas dalam bimbingan konseling yang dijelaskan oleh Saiful dalam bukunya yang berjudul (Konseling Islami dan Kesehatan Mental) yang mengemukakan lima asas dalam pelaksanaan bimbingan konseling Islami, yaitu:

a. Asas Ketauhidan

Layanan konseling Islami harus dilaksanakan atas dasar prinsip Ketuhanan Yang Maha Esa (prinsip tauhid), dan harus berangkat dari dasar ketauhidan menuju manusia yang mentauhidkan Allah sesuai dengan hakikat Islam sebagai agama tauhid.

b. Asas Amaliah

Dalam proses konseling Islami, konselor dituntut untuk bersifat realistis, dengan pengertian sebelum memberikan bantuan terlebih dahulu ia harus mencerminkan sosok figur yang memiliki keterpaduan ilmu dan amal. Pemberian konselor kepada konseli secara esensial merupakan pantulan nuraninya yang telah lebih dahulun terkondisi secara baik.

c. Asas Akhlak Mulia

Asas ini sekaligus melingkupi tujuan dan proses konseling Islami. Dari sisi tujuan, konseli diharapkan sampai pada tahap memiliki akhlak mulia. Sedangkan dari sisi proses berlangsungnya hubungan

¹²² Dewa Ketut Sukardi dan Desak P. E. Nila Kusmawati, *Proses Bimbingan dan Konseling*, hal. 19.

antara konselor dan konseli didasarkan atas norma-norma yang berlaku dan di hormati.

d. Asas Profesional (Keahlian)

konseling Islami merupakan bidang pekerjaan dalam lingkup masalah keagamaan, maka Islam menuntut “keahlian” yang harus dimiliki oleh setiap konselor agar dalam pelaksanaannya tidak akan mengalami kegagalan. Keahlian dalam hal ini terutama berkenaan dengan pemahaman permasalahan empirik, permasalahan psikis konseli yang harus dipahami secara rasional ilmiah.

e. Asas Kerahasiaan

Proses konseling harus menyentuh self (jati diri) konseli bersangkutan, dan yang paling mengetahui keadaannya adalah dirinya sendiri. Sedangkan problem psikisnya kerap kali dipandang sebagai suatu hal yang harus dirahasiakan.¹²³

Berdasarkan pemaparan diatas penulis berpendapat bahwa asas-asas dalam yang terdapat di dalam bimbingan konseling dan juga konseling Islami tentunya sangat mempunyai keterkaitan satu sama lain, jika salah satu asas itu tidak dijalankan maka tidak menutup kemungkinan jika bimbingan konseling akan kehilangan kepercayaan oleh kliennya, bahkan mungkin klien tidak mau lagi untuk berhubungan dengan layanan bimbingan konseling.

6. Tugas Pokok Bimbingan Konseling

Dalam menjalankan tugasnya tentunya guru bimbingan konseling tentunya dituntut untuk melaksanakan berbagai tugas pokok fungsionalnya secara profesional. Sebagaimana menurut Prayitno dalam dalam SK Mendikbud No. 025/O/1995 tentang petunjuk teknis ketentuan pelaksanaan jabatan fungsional guru dan angka kreditnya pada poin kelima bahwasanya tugas guru pembimbing adalah:

- a. Setiap guru pembimbing diberi tugas dalam melaksanakan bimbingan konseling sekurang-kurangnya terhadap 150 siswa.
- b. Bagi sekolah yang tidak memiliki guru pembimbing yang berlatar belakang bimbingan konseling maka guru yang telah mengikuti penataran bimbingan konseling sekurang-kurangnya 180 jam serta dapat diberi tugas sebagai guru pembimbing. Penugasan ini bersifat sementara sampai guru yang ditugasi itu mencapai taraf kemampuan bimbingan konseling sekurang-kurangnya setara D3 atau di sekolah tersebut telah ada guru pembimbing yang berlatar belakang minimal D3 bidang bimbingan konseling.

¹²³Saiful Akhyar Lubis, *Konseling Islami Dalam Komunitas Pesantren*, Bandung: Cita pustaka Media, Cet.1, 2015, hal. 91-97.

- c. Pelaksanaan kegiatan bimbingan konseling dapat diselenggarakan di dalam atau di luar jam pelajaran sekolah. Kegiatan layanan bimbingan konseling di luar sekolah sebanyak-banyaknya 50% dari keseluruhan kegiatan bimbingan untuk seluruh siswa di sekolah berdasarkan persetujuan Kepala Sekolah.
- d. Guru pembimbing yang tidak memenuhi jumlah siswa yang diberi pelayanan bimbingan dan konseling. Diberi tugas sebagai berikut:
 - 1) Memberikan pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah lain baik negeri maupun swasta. Penugasan dilakukan secara tertulis oleh pejabat yang berwenang, sekurang-kurangnya Kepala Kantor Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Kabupaten/ Kotamadya
 - 2) Melakukan kegiatan lain dengan ketentuan bahwa setiap 2 (dua) jam efektif disamakan dengan membimbing delapan orang siswa. Kegiatan lain tersebut misalnya menjadi pengelola perpustakaan dan tugas sejenis yang ditetapkan Direktur Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah. Penugasan tersebut dapat diberikan sebanyak-banyaknya dua belas jam efektif. Kegiatan tersebut tidak dinilai lagi pada unsur penunjang, karena telah digunakan untuk memenuhi jumlah kewajiban siswa yang harus dibimbing.
- e. Bagi guru pembimbing yang jumlah siswa yang dibimbing kurang dari 150 siswa, diberi angka kredit secara proposional. 6) Bagi guru pembimbing yang jumlah siswa yang dibimbing lebih dari 150 siswa, diberi bonus angka kredit. Bonus kredit bimbingan diberikan dari butir kegiatan melaksanakan program bimbingan. Pemberian bonus angka kredit kelebihan siswa yang dibimbing sebanyak-banyaknya 75 siswa.¹²⁴

Tugas guru bimbingan konseling diatas merupakan tugas guru bimbingan dan konseling yang terulis dalam peraturan pemerintahan. Adapun tugas guru bimbingan konseling secara teknis dinyatakan Slameto dalam bukunya yang berjudul (Bimbingan di Sekolah) yaitu:

- a. Menyusun program bimbingan konseling bersama kepala sekolah
- b. Memberikan garis-garis kebijaksanaan mengenai kegiatan bimbingan dan konseling
- c. Bertanggung jawab terhadap jalannya program
- d. Mengkoordinasikan laporan kegiatan pelaksanaan program sehari-hari.
- e. Memberikan laporan kegiatan kepada kepala sekolah

¹²⁴ Prayitno, *Seri Pemandu Pelayanan Bimbingan dan Konseling Sekolah Menengah Kejuruan* : SMK, Jakarta : PT. Ikrar Mandiri Abadi, 1977, hal. 12.

- f. Membantu siswa untuk memahami dan mengadakan penyesuaian kepada dirinya sendiri, lingkungan sekolah, yang makin lama makin berkembang.
- g. Menerima dan mengklasifikasikan berbagai informasi mengenai informasi pendidikan, informasi pekerjaan dan informasi lainnya yang diperoleh, serta mengirimnya sehingga menjadi catatan kumulatif siswa.
- h. Menganalisa dan menafsirkan data siswa guna mendapatkan suatu rencana tindakan positif terhadap siswa.
- i. Menyelenggarakan pertemuan staff dalam melaksanakan layanan bimbingan kelompok dan konseling individual.
- j. Memberikan informasi pendidikan dan jabatan kepada siswa-siswa dan menafsirkannya untuk keperluan perencanaan pendidikan dan jabatan.¹²⁵
- k. Berdasarkan pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwasanya tugas guru pembimbing secara umum adalah bertanggung jawab untuk membimbing peserta didik secara individual sehingga memiliki kepribadian yang matang dan mengenal potensi dirinya secara menyeluruh. Dengan demikian diharapkan siswa tersebut mampu membuat keputusan terbaik untuk dirinya, baik dalam memecahkan masalah mereka sendiri maupun dalam menetapkan karir mereka dimasa yang akan datang ketika individu tersebut terjun di masyarakat.

Sedangkan tugas pokok guru pembimbing dalam bimbingan dan konseling untuk mengatasi kecemasan siswa saat ujian hafalan Al-Qur'an yang sesuai mencakup berbagai upaya strategis yang bersifat preventif dan kuratif. Guru pembimbing perlu melakukan identifikasi dini terhadap siswa yang menunjukkan gejala kecemasan, kemudian memberikan layanan konseling individual maupun kelompok untuk membantu siswa mengelola emosinya. Selain itu, guru membimbing siswa dalam teknik manajemen stres, seperti relaksasi, dzikir, dan penguatan spiritual, guna meningkatkan ketenangan batin. Dukungan moral juga diberikan untuk membangun kepercayaan diri dan motivasi siswa, dengan menekankan proses belajar sebagai bentuk ibadah, bukan semata-mata hasil akhir. Kolaborasi dengan wali kelas, guru tahfiz, dan orang tua sangat penting agar tercipta lingkungan yang kondusif bagi perkembangan mental dan spiritual siswa. Terakhir, guru pembimbing juga bertanggung jawab melakukan monitoring dan evaluasi berkelanjutan guna memastikan efektivitas program bimbingan serta memberikan tindak lanjut yang diperlukan.

¹²⁵Slameto, *Bimbingan di Sekolah*, Jakarta: PT. Bina Aksara, 1988, hal. 14.

7. Teknik-Teknik Dalam Bimbingan Konseling

Teknik adalah cara, langkah atau metode yang dilakukan untuk mencapai suatu tujuan. Bimbingan ialah mengarahkan, memandu, mengelola, dan menyetir. Bimbingan juga dapat diartikan sebagai bantuan atau pertolongan.

Teknik merupakan suatu cara, langkah, atau metode yang digunakan untuk mencapai suatu tujuan. Bimbingan merupakan arahan, panduan, dan pengelolaan atau bisa juga disebut sebagai bantuan. Sedangkan konseling merupakan hubungan tatap muka yang bersifat rahasia, penuh dengan sikap penerimaan dan pemberian kesempatan dari konselor kepada klien.

Konseling adalah hubungan tatap muka yang bersifat rahasia, penuh dengan sikap penerimaan dan pemberian kesempatan dari konselor kepada klien.

Teknik bimbingan konseling dengan metode bimbingan kelompok melalui teknik diskusi telah membuktikan peran penting yaitu dapat memperkuat hubungan sosial antar siswa dan meningkatkan peran guru pembimbing sebagai mentor yang dihargai. Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat kesulitan dan hambatan dalam meningkatkan minat siswa yang dapat diatasi dengan meningkatkan kualitas layanan menggunakan berbagai teknik, seperti konseling kelompok dengan menciptakan forum diskusi individu dan memfasilitasi pengembangan layanan berkualitas tinggi yang bisa memahami permasalahan siswa.¹²⁶

Pendapat lain mengatakan bahwa konseling adalah upaya membantu individu melalui proses interaksi yang bersifat pribadi antara konselor dan konseli agar konseli mampu memahami diri dan lingkungannya, mampu membuat keputusan dan menentukan tujuan berdasarkan nilai yang diyakininya sehingga konseli merasa bahagia dan efektif prilakunya.

Jadi, teknik Bimbingan dan Konseling adalah cara atau metode yang dilakukan untuk membantu, mengarahkan atau memandu seseorang atau sekelompok orang agar menyadari dan mengembangkan potensi-potensi dirinya, serta mampu mengambil sebuah keputusan dan menentukan tujuan hidupnya dengan cara berinteraksi atau bertatap muka.

¹²⁶ Henny dan Nurus Sa'adah, "Penerapan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Diskusi Untuk Meningkatkan Minat Pseserta Didik Memanfaatkan Layanan Bimbingan Konseling Di Madrasah Aliyah Pesantren Satu Atap Istiqomah Islamiah," didalam *Jurnal Kreativitas Pendidikan Modern*, Vol. 6 No. 4 Tahun 2024, hal. 64-74.

Adapun teknik-teknik di dalam konseling dalam pengertian bimbingan konseling dibagi menjadi beberapa macam teknik yang dilakukan untuk cara memahami klien atau konseli ialah¹²⁷

a. Melayani (*Attending*)

Menurut Carkhuff (1983), melayani klien secara pribadi merupakan upaya yang dilakukan konselor dalam memberikan perhatian secara total kepada klien. Hal ini ditampilkan melalui sikap tubuh dan ekspresi wajah.

b. Memimpin (*Leading*)

Di teknik ini, konselor harus memiliki keterampilan memimpin percakapan agar tidak menyimpang dari masalah sehingga tujuan utama konseling dapat tercapai sesuai sasarannya.

c. Refleksi

Selanjutnya teknik refleksi yang merupakan upaya konselor untuk memperoleh informasi lebih mendalam tentang apa yang dirasakan oleh klien dengan cara memantulkan kembali perasaan, pikiran, dan pengalaman klien.

d. Memudahkan (*Facilitating*)

Teknik ini dilakukan dengan keterampilan konselor yang mampu membuka Komunikasi agar klien mudah berbicara dan menyatakan perasaan, pikiran, dan pengalamannya secara bebas.

e. Menangkap Pesan Utama (*Paraphrasing*)

Teknik ini memerlukan kemampuan konselor untuk dapat menangkap pesan utama yang disampaikan oleh klien. Hal ini sangat penting dan diperlukan, karena kadang klien mengemukakan perasaan, pikiran, dan pengalamannya secara berbelit-belit, berputar-putar, atau terlalu panjang.

f. Bertanya untuk Membuka Percakapan (*Open Question*)

Teknik ini caranya adalah klien mulai bertanya tetapi tidak diawali dengan kata “mengapa” atau “apa sebabnya”, melainkan menggunakan kata-kata seperti: “apakah”, “bagaimanakah”, “adakah”, “bolehkah”, atau “dapatkah”.

g. Bertanya Tertutup (*Close Question*)

Teknik pertanyaan tertutup ini adalah bentuk-bentuk pertanyaan yang sering dijawab dengan singkat oleh klien, seperti “ya” atau “tidak”. Teknik ini dilakukan untuk mengumpulkan

¹²⁷Hamdanah, *Pengertian, Tujuan Dan Teknik Bimbingan Konseling*, 2022, hal.4. <http://dx.doi.org/10.31219/osf.io/u4tjc> , Diakses pada minggu, tanggal 29 Juni 2025.

informasi, menjernihkan dan memperjelas sesuatu, dan menghentikan obrolan klien yang menyimpang terlalu jauh.

h. Dorongan Minimal (*Minimal Encouragement*)

Teknik pada pengertian bimbingan konseling ini adalah upaya seorang konselor agar kliennya selalu terlibat dalam pembicaraan dan membuka dirinya sendiri pada konselor. Dorongan ini diucapkan dengan kata “oh ya”, “lalu”, “dan”, dan lainnya dengan tujuan klien semangat menyampaikan masalahnya.

i. Interpretasi

Dalam interpretasi, konselor menggunakan teori-teori konseling dan menyesuaikannya dengan permasalahan klien. Hal ini dilakukan untuk menghindari adanya subjektivitas dalam hubungan konseling.

j. Mengarahkan (*Directing*)

Teknik ini menuntut konselor harus memiliki kemampuan mengarahkan klien untuk berpartisipasi secara penuh dalam proses konseling, agar klien bersedia melakukan sesuatu yang diarahkan konselor.

Berdasarkan penjelasan diatas dalam bimbingan konseling pembimbing tahfidz untuk mengatasi kecemasan siswa saat ujian hafalan Al-Qur'an, teknik yang paling efektif meliputi *melayani (attending)* untuk menciptakan rasa aman, *refleksi* untuk membantu siswa mengenali dan memahami perasaannya, *memudahkan (facilitating)* agar siswa terbuka dalam komunikasi, serta *dorongan minimal* dan *pertanyaan terbuka* guna mendorong siswa berbicara lebih dalam. Teknik *paraphrasing* membantu menangkap inti permasalahan, sementara *interpretasi* dapat digunakan secara hati-hati untuk mengaitkan masalah dengan pemahaman spiritual. Keseluruhan teknik ini bertujuan membangun kepercayaan diri, meredakan kecemasan, dan mendukung proses hafalan secara lebih tenang dan bermakna.

8. Hambatan Dalam Pelaksanaan Bimbingan Konseling

Bimbingan sebagai suatu upaya dalam hal pendidikan diartikan sebagai suatu proses pemberian bantuan kepada peserta didik untuk mencapai suatu perkembangan diri yang optimal. Akan tetapi pelaksanaan kegiatan layanan bimbingan dan konseling yang dilakukan oleh guru di sekolah tidak selalu berjalan secara efektif, ada beberapa faktor yang mendukung dan menghambat di dalamnya.

Kartadinata dalam Restu Amalianingsih dan Herdi menyatakan bahwa adanya dukungan dari kepala sekolah dalam pelaksanaan program bimbingan dan konseling merupakan suatu hal yang sangat

esensial. Hubungan antara kepala sekolah dengan guru dapat menentukan keefektifan program layanan bimbingan dan konseling. Selain itu juga kompetensi guru sangat menentukan keberhasilan program bimbingan dan konseling. guru yang kompeten adalah ia yang mampu menguasai strategis dan teknik assesmen, menjalankan kode etik profesi dengan baik, memahami dan menguasai kaidah-kaidah yang ada dalam bimbingan dan konseling.¹²⁸

Selain itu adapun beberapa faktor yang dapat menghambat guru dalam melaksanakan layanan bimbingan dan konseling. Menurut Sari dalam Restu Amalianingsih dan Herdi menyatakan bahwa indikator faktor yang menjadi penghambat layanan bimbingan konseling yaitu dasar penyusunan program dan isi program, sarana dan prasana, kemampuan petugas (latar belakang pendidikan guru Bimbingan konseling), petugas bimbingan dan konseling mempunyai peranan sesuai dengan sifat dan kemampuan fungsional di sekolah (guru mata pelajaran, staf administrasi, wali kelas, kepala sekolah).¹²⁹

Kendala pelaksanaan kegiatan bimbingan dan konseling merupakan hal-hal yang menjadi hambatan dalam pelaksanaan kegiatan bimbingan dan konseling di sekolah. Ketika kegiatan-kegiatan bimbingan dan konseling yang telah direncanakan sebelumnya belum dapat berjalan sebagaimana mestinya maka kegiatan tersebut mengalami hambatan dalam pelaksanaannya.

Keberadaan konselor dalam sistem Pendidikan Nasional dinyatakan sebagai salah satu kualifikasi pendidik, sejajar dengan kualifikasi guru, dosen, pamong belajar, tutor, widyaiswara, fasilitator dan instruktur (UU No.20 Tahun 2003 Pasal 1 Ayat 6).¹³⁰ Kegiatan pelayanan yang konselor diberikan kepada konseli yang dapat kepada konselor untuk memecahkan masalahnya, tidaklah selalu berhasil dengan baik. Hal ini disebabkan oleh hambatan-hambatan atau rintangan-rintangan yang mungkin datang dari konseli atau konselor itu sendiri. Hambatan-hambatan yang mungkin datang atau berasal dari konseli dapat berupa hal-hal sebagai berikut: (1) Konseli tidak terbuka sepenuhnya kepada konselor atas persoalan yang sedang dihadapi, (2) Konseli merasa tidak bebas untuk mengungkapkan persoalannya, (3) Suasana di sekitaran tempat pelayanan kurang nyaman/aman sehingga

¹²⁸ Restu Amalianingsih dan Herdi, "Faktor Pendukung dan Penghambat dalam Penyelenggaraan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah Menengah Kejuruan", *Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan*, Vol. 5 No.1 Tahun 2021, hal. 53.

¹²⁹ Restu Amalianingsih dan Herdi, "Faktor Pendukung dan Penghambat dalam Penyelenggaraan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah Menengah Kejuruan", hal. 54.

¹³⁰ Undang-Undang No 20 Tahun. 2003, *Tentang Sistem Pendidikan Nasional*, hal. 3

membuat konseli enggan menyampaikan permasalahannya, (4) konseli tidak percaya kepada konselor untuk dapat membantu menyelesaikan persoalan yang sedang dihadapinya terutama bagi konseli yang dipanggil.

Hambatan tersebut tidak hanya dialami berasal dari klien, akan tetapi permasalahan lain juga berasal dari dalam diri konselor itu sendiri (internal) dan dari luar konselor (eksternal), Adapun hambatan internal dan eksternal konselor tersebut sebagai berikut:

a. Hambatan Internal

Dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling, berbagai hambatan dapat muncul dari dalam sistem itu sendiri, yang dikenal sebagai hambatan internal. Salah satu faktor utama yang menjadi sumber hambatan ini adalah aspek kompetensi dan kualifikasi akademik konselor. Kompetensi konselor yang belum memadai serta latar belakang pendidikan yang tidak sesuai atau kurang mendalam sering kali menghambat efektivitas layanan yang diberikan. Kurangnya pemahaman teoritis, keterampilan praktis, serta etika profesional yang kuat dapat menyebabkan konselor kesulitan dalam menjalin hubungan konseling yang produktif, merancang intervensi yang tepat, dan mendukung perkembangan optimal klien.

1) Kompetensi Konselor

Kompetensi adalah kualitas fisik, intelektual, emosional, sosial, dan moral yang harus dimiliki konselor untuk membantu klien.¹³¹ Secara umum pelayanan bimbingan dan konseling dalam kurikulum 2013 membutuhkan pribadi konselor yang efektif. Menurut McLeod adalah konselor yang memiliki kompetensi dan keterampilan interpersonal, keyakinan dan sikap personal, kemampuan konseptual dalam pelayanan bimbingan dan konseling, memiliki keterampilan dan kemampuan secara emosional dan personal, menguasai berbagai teknik dalam memberikan layanan, memiliki kemampuan untuk paham dan bekerja dengan sistem sosial dan selalu terbuka untuk belajar dan bertanya hal-hal baru.¹³²

Secara khusus kompetensi yang dibutuhkan oleh konselor dalam memberikan bimbingan dan konseling pada kurikulum

¹³¹ Hikmawati, *Bimbingan dan Konseling*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2011, hal. 58.

¹³² Mc Leod, *Pengantar Konseling Teori dan Studi Kasus*. Alih bahasa oleh : A. K. Anwar, Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2011, hal. 536-537.

2013 terutama dalam peminatan peserta didik adalah (Disarikan dari Permendiknas No. 2007 Tahun 2008)¹³³ :

a) Kompetensi Pedagogik

Dalam kurikulum 2013, tujuan utama desain kurikulum adalah optimalisasi perkembangan peserta didik serta potensi yang dimiliki agar menjadi insan Indonesia yang memiliki kemampuan hidup sebagai pribadi dan warga negara yang produktif, kreatif, inovatif, dan afektif. Untuk itu dibutuhkan seorang konselor yang paham benar mengenai perkembangan fisiologis dan psikologis serta perilaku siswa agar mampu memberikan layanan yang memperhatikan kaidah-kaidah perilaku manusia, perkembangan fisik dan psikologis individu, kepribadian, perbedaan siswa, kekerabatan dan kesehatan mental.

b) Kompetensi Sosial

Implementasi program peminatan peserta didik tidak hanya monopoli konselor. Dibutuhkan kerjasama dengan berbagai pihak agar layanan yang diberikan benar-benar dapat berjalan dan sesuai dengan tujuan yang dirumuskan. Untuk itu dibutuhkan konselor yang memiliki kemampuan kolaborasi dengan berbagai pihak terutama dalam memahami dasar, tujuan, organisasi, dan peran pihak-pihak lain (guru, wali kelas, pimpinan sekolah/madrasah) di tempat bekerja, mengkomunikasikan dasar, tujuan dan kegiatan pelayanan bimbingan dan konseling bekerja sama dengan pihak terkait di dalam tempat bekerja (seperti guru, orang tua, tenaga administrasi). Tujuannya adalah agar pelayanan peminatan benar-benar dapat mengoptimalkan potensi peserta didik melalui pelayanan bimbingan dan konseling maupun pelayanan pendidikan secara keseluruhan. Peran aktif konselor dalam organisasi dan kegiatan profesi memberikan manfaat agar konselor terfasilitasi untuk kegiatan perkembangan diri dan profesi. Konselor yang mampu berkolaborasi dengan profesional dari profesi lain sangatlah membantu untuk menyukseskan pelayanan bimbingan dan konseling secara menyeluruh sesuai kebutuhan.¹³⁴

¹³³ Permendiknas No. 27 Tahun. 2008, *Tentang Standar Kualifikasi Akademik dan Kompetensi Konselor*, Jakarta: Kementerian Pendidikan Nasional.

¹³⁴ Mulawarman, *et.al.*, *Psikologi Konseling (sebuah pengantar bagi konselor pendidikan)*, Jakarta: Prenadamedia Group, 2019, hal. 78.

c) Kompetensi Profesional

Salah satu poin penting dalam pelaksanaan peminatan adalah pemahaman tentang potensi yang dimiliki oleh siswa yang kemudian difasilitasi melalui layanan bimbingan dan konseling maupun layanan pendidikan dan pembelajaran secara keseluruhan. Untuk itu, dibutuhkan konselor yang memiliki penguasaan dalam konsep dan praksis asesmen untuk memahami kondisi, kebutuhan dan masalah siswa terutama dalam hakikat asesmen, teknik asesmen sesuai dengan kebutuhan pelayanan pelayan bimbingan dan konseling, menyusun dan mengembangkan instrumen asesmen, mengadministrasikan asesmen untuk mengungkapkan masalah-masalah siswa, memilih dan mengadministrasikan instrumen untuk mengungkapkan kondisi aktual konseli berkaitan dengan lingkungan, menggunakan hasil asesmen dalam pelayanan bimbingan dan konseling yang sesuai dengan analisis kebutuhan siswa, menyusun program bimbingan dan konseling yang berkelanjutan berdasarkan kebutuhan peserta didik secara komprehensif dengan pendekatan perkembangan dan memfasilitasi perkembangan akademik, karir, personal, dan sosial siswa.

d) Kompetensi Kepribadian

Dirancangnya kurikulum 2013 merupakan upaya untuk menjawab masukan berbagai pihak atas semakin maraknya indikasi tentang degradasi muda Indonesia yang menurut banyak pihak disebabkan oleh kurang optimalnya upaya pencapaian tujuan pendidikan nasional yang saat ini masih berorientasi pada optimalisasi pencapaian secara kognitif atau intelektual. Dibutuhkan peran konselor yang memiliki penghargaan dan menjunjung tinggi nilai-nilai kemanusiaan, individualitas dan kebebasan memilih terutama dalam hal mengaplikasikan pandangan positif dan dinamis tentang manusia sebagai makhluk spritual, bermoral, sosial, individu, dan berpotensi, mengembangkan potensi positif individu, menjunjung tinggi harkat dan martabat manusia sesuai dengan hak asasinya dan bersikap demokratis. Tujuannya tentu adalah membentuk karakter bangsa yang memiliki integritas secara personal dengan tetap menjunjung nilai-nilai kemanusiaan serta memberikan kebebasan siswa untuk memilih masa depan mereka sesuai dengan harapan dan cita-cita serta potensi yang dimiliki melalui fasilitas perkembangan dalam layanan

bimbingan dan konseling secara khusus dan layanan pendidikan dan pembelajaran secara umum.

2) Kualifikasi Akademik Konselor

Dalam peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia nomor 27 Tahun 2008, standar kualifikasi konselor dalam satuan pendidikan pada jalur pendidikan formal dan nonformal, meliputi:

a) Sarjana Pendidikan (S-1) dalam bidang bimbingan dan konseling

Pembentukan kompetesni akademik konselor ini merupakan proses pendidikan formal jenjan strata (S-1) bidang bimbingan dan konseling, yang bermuara pada penganugerahan ijazah akademik Sarjana Pendidikan (S.Pd) Bimbingan dan Konseling.

b) Berpendidikan Profesi Konselor

Kompetensi inti konselor adalah seperangkat pengetahuan, sikap, dan keterampilan bersama yang dikuasai konselor. Kompetensi konselor merujuk kepada penguasaan konsep, penghayatan dan perwujudan nilai serta penampilan pribadi yang bersifat membantu dan untuk kerja yang profesional yang akuntebel.¹³⁵

Pada kenyataanya masih banyak konselor sekolah yang bukan berasal dari jurusan bimbingan dan konseling. Masih ada konselor sekolah yang berasal dari jurusan lain, misal guru mata pelajaran merangkap menjadi guru bimbingan dan konseling. Jika konselor sekolah bukan bersal dari jurusan bimbingan dan konseling maka akan memberikan dampak yang buruk terhadap pelaksanaan penyelenggaraan bimbingan dan konseling di sekolah. Berdasarkan SKB Mendikbud dan Kepala BAKBN No.0433/P/1993 dan No.25 Tahun 1993 tentang petunjuk pelaksanaan jabatan fungsional guru dan angka kreditnya, konselor adalah guru yang mempunyai tugas, tanggung jawab, wewenang, dan hal secara penuh dalam kegiatan bimbingan dan konsling terhadap sejumlah peserta didik.¹³⁶

Konselor menghadapi berbagai macam kendala atau hambatan yang kadang-kadang biasa saja, tetapi terkadang juga serius. Hal yang menjadi masalah bukanlah masalah itu sendiri, tetapi bagaimana konselor menghadapi masalah-masalah itu. Konselor

¹³⁵Hartono dan Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling*, Surabaya: University Press, 2006, hal. 80.

¹³⁶ Kartni Kartano, *Bimbingan dan Dasar-Dasar Pelaksanaannya Teknik Bimbingan Praktis*, Jakarta: Rajawali, 1985, hal. 8.

memiliki keterbatasan yang menyebabkan latihan dan praktik yang dilakukan tidak efektif.

b. Hambatan Eksternal

Hambatan eksternal yaitu peluang dan ancaman yang datang dari luar konselor seperti sarana dan prasarana, kepala sekolah, guru mata pelajaran/wali kelas, kesejahteraan ekonomi, dan siswa/konseli.

1) Sarana Prasarana

Suksesnya layanan bimbingan dan konseling di sekolah didukung oleh adanya pendayagunaan semua sarana dan prasarana bimbingan dan konseling yang berada di sekolah secara efektif dan efisien. Sarana dan prasarana yang diharapkan tersedia di sekolah ialah ruangan tempat bimbingan yang khusus dan teratur, serta perlengkapan lain yang memungkinkan tercapainya proses layanan bimbingan dan konseling yang bermutu. Ruangan hendaknya sedemikian rupa sehingga di satu segi para siswa yang berkunjung ke ruangan tersebut merasa senang, aman dan nyaman, serta segi lain di ruangan tersebut merasa dapat dilaksanakan layanan dan kegiatan bimbingan lainnya sesuai dengan asas-asas dan kode etik bimbingan dan konseling.

Terkait dengan fasilitas bimbingan dan konseling, dapat dikemukakan tentang unsur-unsurnya, yaitu: (1) tempat kegiatan, yang meliputi ruang kerja konselor, ruang tenaga layanan administrasi, ruang lanan layanan konseling dan bimbingan kelompok, ruang tunggu tamu dan ruang perpustakaan; (2) instrumen dan kelengkapan administrasi, seperti angket siswa dan orang tua, pedoman wawancara, pedoman observasi, format konseling, format satuan layanan dan format surat referal; (3) buku-buku panduan, buku informasi tentang studi lanjutan atau kursus-kursus, modul bimbingan, atau buku materi layanan bimbingan, buku program tahunan, proram semesteran, buku kasus, buku harian, buku hasil wawancara, laporan kegiatan layana, data kehadiran siswa, leger bimbingan konseling, dan buku realisasi bimbingan konseling, (4) Perangkat elektronik (seperti komputer, dan tape recorder), dan (5) filing kabinet, tempat penyimpanan dokumentasi dan data siswa.¹³⁷

¹³⁷ Ahamad Syarqawi, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*, Medan: Perdana Publishing, 2019, hal. 38.

2) Kepala Sekolah

sekolah merupakan salah satu komponen pendidikan yang paling berperan dalam meningkatkan kualitas pendidikan. Supriadi dalam E. Mulyasa mengatakan “Erat hubungannya antara mutu kepala sekolah dengan berbagai aspek kehidupan seperti disiplin sekolah, iklim budaya sekolah, dan menurunnya perilaku nakal peserta didik”. Oleh sebab itu, kepala sekolah bertanggung jawab atas pengelolaan pendidikan secara mikro, yang secara langsung berkaitan dengan proses pembelajaran di sekolah.¹³⁸

Keberhasilan program layanan bimbingan dan konseling di sekolah tidak hanya ditentukan oleh keahlian dan keterampilan para petugas bimbingan dan konseling itu sendiri, namun juga sangat ditentukan oleh komitmen dan keterampilan seluruh staf sekolah, terutama dari kepala sekolah sebagai administrator dan supervisor. Sebagai administrator, kepala sekolah bertanggungjawab terhadap kelancaran pelaksanaan seluruh program sekolah, khususnya layanan bimbingan dan konseling di sekolah yang dipimpinnya. Sebagai supervisor, kepala sekolah bertanggung jawab dalam melaksanakan program-program penilaian, penelitian dan perbaikan atau peningkatan layanan bimbingan dan konseling. Kepala sekolah harus mampu berinisiatif dan kreatif yang mengarah kepada perkembangan dan kemajuan sekolah yang merupakan tugas dan tanggung jawabnya dimana kesemuanya itu tidak terlepas pula dalam kaitannya dengan pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling.

Dari uraian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa kepala sekolah sebagai penanggung jawab kegiatan layanan bimbingan dan konseling di sekolah mempunyai tugas yaitu mendukung keberhasilan layanan bimbingan dan konseling, antara lain dengan mengkoordinasikan segenap kegiatan yang diprogramkan di sekolah, menyediakan sarana dan prasarana, tenaga, serta berbagai kemudahan yang menunjang terlaksananya layanan bimbingan dan konseling secara efektif dan efisien. Selain itu, sekolah juga bertanggung jawab dalam melaksanakan pengawasan dan pembinaan terhadap program layanan tersebut, mempertanggungjawabkan pelaksanaannya secara menyeluruh, serta menjalin hubungan kerja sama dengan pihak-pihak terkait

¹³⁸ E. Mulyasa, *Menjadi Kepala Sekolah Profesioanal: Dalam Konteks Menyukkseskan MBS dan KBK, Cet-5*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2005, hal. 24-25.

seperti dokter, psikiater, dan tenaga profesional lainnya guna mendukung kebutuhan peserta didik secara optimal.

3) Guru Mata Pelajaran Atau Wali Kelas

Sebagai tenaga ahli dalam pengajaran dan pelatihan pada mata pelajaran atau program latihan tertentu, guru mata pelajaran memiliki peran strategis dalam mendukung layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Peran tersebut meliputi membantu siswa mengenal dan memanfaatkan layanan bimbingan, serta membantu guru pembimbing atau konselor dalam mengidentifikasi siswa yang memerlukan layanan khusus. Selain itu, guru juga berperan dalam mengalihkan siswa yang membutuhkan layanan bimbingan kepada konselor, menerima kembali siswa yang telah dialih-tanggalkan untuk mendapatkan layanan pengajaran khusus seperti pengajaran perbaikan atau program pengayaan, dan berpartisipasi dalam kegiatan penanganan masalah siswa, termasuk dalam proses konseling kasus. Di samping itu, guru turut membantu dalam pengumpulan informasi yang dibutuhkan untuk keperluan penilaian layanan bimbingan serta upaya tindak lanjut terhadap perkembangan siswa.

Menurut Kartini Kartano, dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling, peranan wali kelas diantaranya adalah sebagai berikut:

- a) Ikut menggali data (mengungkapkan data) melalui angket, wawancara dan observasi terhadap siswa yang ada dalam tanggung jawab kelasnya.
- b) Mengaktifkan dan melakukan pembinaan kelompok belajar dan kegiatan bimbingan studi lainnya.
- c) Bertanggung jawab terhadap kegiatan home visit (melakukan kegiatan home visit), terutama terhadap siswa yang diduga atau telah memiliki masalah yang cukup serius.
- d) Memberikan informasi yang diperlukan siswa yang didalam tanggung jawab kelasnya mereka yang bermasalah dapat diminatkan perhatian pembimbing untuk dapat diberikan pertolongan konseling maupun kegiatan penolong lainnya.
- e) Ikut berpartisipasi dalam penolongan siswa-siswa yang bermasalah.¹³⁹

¹³⁹ Kartini Kartono, *Bimbingan dan Dasar-Dasar Pelaksanaanya*, Jakarta: Rajawali, 1985, hal. 122.

Dari pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa tugas guru mata pelajaran dan wali kelas adalah membantu memberikan informasi dan merekomendasikan siswa bagi siswa yang mengalami masalah-masalah tertentu. Selain itu mengidentifikasi siswa yang bermasalah, dan memberikan penolongan kepada siswa untuk mengikuti pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah.

4) Siswa (Konseli)

Konseling melibatkan dua belah pihak yang memiliki peran penting dan saling terkait. Konselor adalah pihak yang memfasilitasi perubahan positif bagi individu. Sementara konseli adalah pihak yang dikembangkan karakteristik dan potensinya agar lebih baik. Siswa/Konseli memiliki aspek-aspek psikologis yang sama dengan konselor mencakup kepribadian, sikap, kecerdasan, perasaan dan lain sebagainya. Namun dalam statusnya pada situasi konseling, konseli memiliki banyak kekhasan yang harus dipertimbangkan oleh konselor ketika bekerja dengan konseli.

Pada dasarnya konseli merupakan orang yang perlu memperoleh perhatian sehubungan dengan masalah yang dihadapinya. Untuk memahami konseli secara menyeluruh dapat dijelaskan dalam proses perkembangan individual konseli. Dalam hal ini konselor membantu konseli dengan memahami terlebih dahulu tugas perkembangan konseli. Dengan kata lain, dalam memahami konseli secara utuh, konselor menggunakan prinsip-prinsip perkembangan dan tugas-tugas perkembangan.

Tahap-tahap perkembangan menunjuk pada periodisasi secara teoritis alur perkembangan individu sejak konsepsi samapai mati. Untuk tugas-tugas perkembangan adalah seperangkat keterampilan, sikap, dan pengetahuan yang perlu di kuasai seorang individu sejalan dengan taraf pertumbuhan penguasaan tugas-tugas perkembangan suatu periode merupakan dasar bagi penguasaan tugastugas perkembangan berikutnya. Berikut ini beberapa uraian reaksi atau sikap konseli terhadap konseling:

a) Konseli Yang Bersikap Enggan

Konseli yang bersikap enggan biasanya adalah konseli yang tidak memiliki kerelaan untuk melakukan konseling. Konseli datang untuk konseling dibawah paksaan dari keluarga atau dari lembaga-lembaga yang secara resmi mempunyai kekuatan untuk memaksa (sekolah, perusahaan, dan sebagainya). Mereka beranggapan bahwa dirinya tidak

bermasalah dan sejumlah konseli memperlihatkan keraguan tentang manfaat konseling. Dengan keadaan seperti itu konseli biasanya tetap diam, menolak bekerja sama dengan konselor, datang terlambat atau sama sekali mengabaikan janji untuk bertemu konselor.¹⁴⁰

b) **Konseli Yang Menutup Diri**

Sikap menutup diri ini merupakan satu cara untuk memperlambat proses konseling. Klien akan menutup diri terhadap konseling karena ia harus menempatkan dirinya sendiri dalam suatu relasi tergantung dengan berbicara tentang dirinya sendiri dan masalah-masalahnya. Dalam hal ini klien cemas terhadap suatu hubungan ketergantungan (konseling) karena klien menganggap setiap saat dan setiap waktu ketika ia menghadapi masalah tergantung dengan konselor. Konseli dapat bersikap menutup diri hanya karena ia bingung dan takut. Mereka membutuhkan konseling, namun sayangnya konselor tidak menjelaskan secara tepat apa saja yang mencakup dalam konseling jenis bantuan apa saja yang sedang diberikan.

C. Strategi Bimbingan Konseling

1. **Segi Pelayanan Bimbingan Konseling**

Pelayanan dalam bimbingan konseling itu termasuk dalam strategi bimbingan konseling, Strategi layanan bimbingan dan konseling dapat tercapai sesuai dengan tujuan apabila disusun secara sistematis dan dengan konsep yang jelas. Menurut Muhammad Ega menyatakan bahwa : strategi layanan bimbingan dan konseling disekolah adalah taktik yang direncanakan untuk melakukan layanan bimbingan dan konseling agar layanan bimbingan dan konseling disekolah dapat mencapai tujuannya, yaitu konseli atau peserta didik dapat mengenal, memahami dirinya, dan mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya yang pada akhirnya dapat mengaktualisasikan dirinya secara utuh.

Segi layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah tidak terlepas dari ruang lingkup bimbingan konseling, dimana didalam bimbingan konseling meliputi 4 bidang layanan, yaitu meliputi layanan dasar, layanan responsif, perencanaan individual, dan dukungan sistem.

¹⁴⁰ Mulawarman, *et.al.*, *Psikologi Konseling (sebuah pengantar bagi konselor pendidikan)*, hal. 67.

Menurut Nurul Islami dikutip dari jurnal Yuliana Nelisma terdapat 7 segi layanan dalam bimbingan konseling¹⁴¹, yaitu:

a. Layanan orientasi

Layanan orientasi adalah layanan bimbingan dan konseling yang dilakukan untuk memperkenalkan peserta didik terhadap lingkungannya yang baru dimasukinya.

b. Layanan informasi

Layanan informasi adalah suatu layanan yang berupaya memenuhi kekurangan individu akan informasi yang mereka butuhkan dan usaha-usaha untuk membekali siswa dengan pengetahuan dan pemahaman tentang lingkungan hidupnya.

c. Layanan penempatan dan penyaluran

Layanan penempatan dan penyaluran merupakan salah satu program layanan bimbingan dan konseling yang bertujuan untuk membantu atau mengarahkan siswa dalam menentukan pilihan yang tepat dan menyalurkan potensi yang dimilikinya.

d. Layanan bimbingan belajar

Layanan bimbingan belajar merupakan bagian utama dari penyelenggaraan pendidikan disekolah. Pengalaman menunjukkan bahwa kegagalan-kegagalan yang dialami siswa dalam belajar tidak disebabkan oleh rendahnya intelegensi. Namun, sering pula kegagalan belajar itu terjadi akibat dari tidak adanya layanan bimbingan belajar yang konsisten disekolah.

e. Layanan konseling perorangan

Layanan konseling perorangan dimaksudkan sebagai pelayanan khusus dalam hubungan langsung tatap muka antara konselor dan klien. Dalam hubungan ini masalah klien dicermati dan diupayakan pengentasannya sedapat-dapatnya dengan kekuatan klien sendiri.

f. Layanan Bimbingan Kelompok

Apabila konseling perorangan menunjukkan layanan kepada individu atau klien orang perorangan, maka bimbingan dan konseling kelompok mengarahkan layanan kepada sekelompok individu dengan satu kali kegiatan, layanan kelompok itu memberikan manfaat kepada sejumlah orang

g. Kegiatan Penunjang

Pelaksanaan berbagai jenis layanan kegiatan memerlukan sejumlah kegiatan penunjang. Diantara kegiatan pendukung layanan

¹⁴¹ Yuliana Nelisma, *et.al.*, "Dasar Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah", didalam *Jurnal Innovative: Journal Of Social Science Research*, Vol. 4 No. 3 Tahun 2024, hal. 6319-6330

bimbingan dan konseling itu ialah: instrumen bimbingan dan konseling.

Layanan bimbingan dan konseling untuk sekolah dilaksanakan dengan model layanan bimbingan dan konseling perkembangan secara komprehensif. Strategi layanan ini diberikan dengan tujuan kemandirian peserta didik dan perkembangan optimal peserta didik. Dalam aktivitas penyusunan layanan ini konselor sekolah memegang beberapa prinsip layanan yang diselenggarakan. Layanan konseling yang dilakukan akan efektif ketika konselor mampu melakukan kolaborasi dengan sekolah, orangtua, pendidik, dan pihak lain dalam membangun iklim belajar yang akomodatif guna mencapai tujuan bimbingan dan konseling.¹⁴²

Seorang konselor harus dapat memilih strategi yang paling memungkinkan untuk dilakukan oleh klien. Konselor sebaiknya tidak terlalu memaksakan kehendaknya agar klien bersedia menjalankan apapun yang menjadi rancangan strategi konselor, karena hal itu hanya akan membuat klien mundur. Konselor juga harus tepat memilih strategi yang paling sesuai dengan permasalahan klien agar tujuan dan sasaran yang ditetapkan dapat tercapai.

Di sekolah guru bimbingan konseling sangatlah besar pengaruhnya dalam proses pendidikan. Strategi guru dalam layanan bimbingan konseling disekolah perlu berupaya menciptakan suasana yang nyaman dan menyenangkan agar siswa merasa betah dalam lingkungan belajar, dengan cara memahami mereka secara menyeluruh, baik dari segi prestasi akademik, kemampuan sosial, maupun aspek pribadi lainnya. Pemahaman ini menjadi dasar dalam pelaksanaan program bimbingan dan konseling yang optimal, sehingga setiap siswa mendapatkan dukungan yang sesuai dengan kebutuhannya. Selain itu, penting pula untuk membina hubungan yang harmonis antara pihak sekolah, orang tua siswa, dan masyarakat, agar tercipta sinergi yang positif dalam mendukung perkembangan dan keberhasilan siswa secara menyeluruh.

Dalam pelaksanaan strategi segi layanan bimbingan dan konseling pada umumnya mengikuti empat langkah pokok, identifikasi kebutuhan, penyusunan rencana kerja, pelaksanaan kegiatan, dan

¹⁴² Bagus Rachmad Saputra, *et al.*, "strategi layanan bimbingan dan konseling dalam menguatkan kesadaran disabilitas di sekolah inklusi".dalam *Jurnal Bikotetik*, Vol. 3 No. 2, 2019, hal. 40-45.

penilaian kegiatan. Keempat rangkaian diatas merupakan suatu rangkaian kegiatan yang dilakukan secara berkesinambungan.¹⁴³

Manfaat yang dapat diperoleh dari strategi segi layanan bimbingan dan konseling disekolah yaitu untuk meningkatkan kesejahteraan emosional siswa, meningkatkan sosial siswa, meningkatkan prestasi siswa, membantu pemilihan karir yang tepat, meningkatkan keterlibatan orangtua, mempromosikan kebulatan diri dan kemandirian, meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan

2. Segi Sasaran Bimbingan Konseling

Pelayanan bimbingan dan konseling dilaksanakan dari manusia, untuk manusia dan oleh manusia. Dari manusia maksudnya pelayanan itu diselenggarakan berdasarkan hakikat keberadaan manusia. Untuk manusia dimaksudkan bahwa pelayanan tersebut diselenggarakan demi untuk tujuan yang mulia dan positif yaitu menuju manusia seutuhnya baik manusia sebagai individu maupun kelompok. Oleh manusia mengandung pengertian bahwa penyelenggara kegiatan itu adalah manusia.

Sasaran pelayanan bimbingan dan konseling adalah individu-individu baik secara perorangan maupun kelompok yang menjadi sasaran pelayanan pada umumnya adalah perkembangan kehidupan individu, namun secara lebih nyata dan langsung adalah sikap dan tingkah lakunya yang dipengaruhi oleh aspek kepribadian dan kondisi sendiri, serta kondisi lingkungannya, sikap dan tingkah laku dalam perkembangan dan kehidupannya.

Menurut Prayitno, bimbingan dan konseling adalah pelayanan bantuan untuk peserta didik, baik secara perorangan maupun kelompok agar mandiri dan bisa berkembang secara optimal, dalam bimbingan pribadi, sosial, belajar maupun karier melalui berbagai jenis layanan dan kegiatan pendukung berdasarkan norma-norma yang berlaku.

Bimbingan dan konseling adalah upaya pemberian bantuan kepada peserta didik dengan menciptakan lingkungan perkembangan yang kondusif, dilakukan secara sistematis dan berkesinambungan, supaya peserta didik dapat memahami dirinya sehingga sanggup mengarahkan diri dan dapat bertindak secara wajar, sesuai dengan tuntutan tugas-tugas perkembangan. Upaya bantuan ini dilakukan secara terencana dan sistematis untuk semua peserta didik berdasarkan identifikasi kebutuhan mereka, pendidik, institusi dan harapan orang

¹⁴³ Muhidin Wahyudi, "Strategi guru BK dalam meningkatkan prestasi belajar siswa kelas VIII YP Al-Maksum Cinta Rakyat Percut Sei Tuan Deli Serdang". dalam *Jurnal Al-Mursyid*, Vol. 2 No. 2, Tahun 2020 hal. 164-165.

tua dan dilakukan oleh seorang tenaga profesional bimbingan dan konseling yaitu konselor.

Sasaran bimbingan dan konseling pendidikan terdiri dari dua hal, yakni sasaran secara umum dan sasaran secara khusus. Sasaran umum bimbingan dan konseling di lingkungan pendidikan adalah konseli (peserta didik) atau individu yang terdaftar menjadi anak didik di lembaga pendidikan yang bersangkutan, sedangkan sasaran secara khusus bimbingan dan konseling pendidikan adalah tumbuh kembangnya seluruh potensi anak didik secara optimal.

Sasaran utama bimbingan dan konseling di sekolah dan madrasah adalah setiap siswa secara individu. Tujuannya agar semua siswa dapat mengembangkan potensi dirinya sebaik mungkin, sehingga bermanfaat bagi diri sendiri, lingkungan, dan masyarakat. Proses pengembangan ini dilakukan melalui beberapa tahapan penting.¹⁴⁴

Tahap pertama adalah pengungkapan, pengenalan, dan penerimaan diri. Setiap siswa memiliki potensi dan masalah masing-masing, namun tidak semua mampu menyadarinya. Oleh karena itu, mereka perlu dibantu agar dapat mengenali potensi dan masalah yang dihadapinya melalui berbagai cara seperti konseling, tes, wawancara, atau observasi. Hasil pengungkapan ini menjadi dasar bagi siswa untuk menerima dirinya sendiri dan berkembang menjadi pribadi yang sehat dan percaya diri, tanpa merasa rendah diri atau sombong.

Tahap kedua adalah pengenalan lingkungan. Siswa tidak hanya harus mengenal dirinya, tetapi juga lingkungannya, seperti sekolah, rumah, dan masyarakat. Dengan mengenal lingkungan, siswa diharapkan mampu bersikap positif dan berperilaku baik dalam kehidupan sehari-hari. Jika siswa tidak mengenal lingkungannya, maka ia bisa saja melanggar aturan atau mengalami masalah sosial. Pengenalan ini juga dilakukan melalui layanan bimbingan dan konseling.

Tahap ketiga adalah pengambilan keputusan. Setelah mengenal diri dan lingkungannya, siswa dibimbing agar bisa mengambil keputusan yang tepat untuk dirinya. Keputusan ini sebaiknya berasal dari diri sendiri agar siswa bertanggung jawab dan yakin dengan pilihannya. Konselor berperan membantu siswa agar dapat mempertimbangkan semua hal secara objektif sebelum memutuskan sesuatu.

Tahap keempat adalah pengarahan diri. Setelah keputusan diambil, siswa harus berani dan konsisten menjalankannya. Contohnya,

¹⁴⁴ M. Galih Rian Pranata, *et.al.*, "Sasaran Bimbingan Konseling Dalam Pendidikan", dalam *Jurnal Liberosis: Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling*, hal. 3026-7889.

jika siswa memutuskan untuk meningkatkan prestasi belajar, maka ia harus membuat jadwal belajar dan menjalankannya dengan sungguh-sungguh. Tanpa tindakan nyata, keputusan tersebut tidak akan memberi hasil.

Tahap kelima adalah eksistensi atau perwujudan diri. Siswa diharapkan mampu menunjukkan siapa dirinya secara positif sesuai dengan bakat dan kemampuannya. Ia harus bisa mandiri, percaya diri, dan tidak bergantung pada orang lain, namun tetap mengikuti norma yang berlaku di masyarakat. Jika siswa tidak mendapatkan arahan yang tepat, potensi mereka bisa tersalurkan ke arah yang salah. Maka dari itu, bimbingan dan konseling sangat penting agar siswa bisa mewujudkan dirinya dengan cara yang baik dan benar.

3. Hasil Dalam bimbingan Konseling

Secara umum, hasil dalam bimbingan konseling dapat disebut sebagai output atau dampak nyata yang didapat dari seluruh proses layanan bimbingan konseling. Output ini tidak hanya berupa laporan atau dokumentasi, tetapi lebih kepada perubahan yang terjadi pada diri siswa, baik secara kognitif, afektif, maupun perilaku.

Bimbingan konseling bagi siswa memiliki beberapa luaran atau hasil yang diharapkan, yang mencakup peningkatan pemahaman diri, perkembangan keterampilan sosial, peningkatan prestasi belajar, serta penyesuaian diri yang lebih baik.

Tika Evi menyebutkan dalam jurnal pendidikan dan konseling layanan bimbingan dan konseling memiliki peran yang signifikan bagi perkembangan siswa, dampak positif pada berbagai aspek perkembangan siswa, ialah:

- a. Pemahaman diri dan Potensi diri: Layanan bimbingan konseling membantu siswa memahami diri mereka sendiri secara lebih mendalam. Siswa tidak hanya mengenali kekuatan dan kelemahan diri, tetapi juga mengetahui potensi yang dimilikinya. Dengan arahan konselor, siswa mampu menyusun strategi untuk mengembangkan potensi tersebut secara optimal.
- b. Percaya diri: Setelah mengikuti proses bimbingan, siswa mampu membuat kepercayaan yang lebih tepat berdasarkan pertimbangan yang matang. Tidak hanya itu, mereka juga memiliki rasa tanggung jawab yang tinggi terhadap setiap keputusan yang diambil, sehingga meminimalkan konsekuensi negatif di masa depan.
- c. Perubahan perilaku positif: salah satu output yang nyata adalah perubahan perilaku siswa dari arah negatif menjadi positif, sehat, dan dinamis. Perubahan ini juga diiringi dengan penurunan tingkat kecemasan, yang menunjukkan adanya kemajuan dari sisi emosional dan mental.

- d. Kemandirian: Proses konseling yang terstruktur memungkinkan siswa untuk memperoleh keterampilan pemecahan masalah. Siswa tidak hanya menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi, tetapi juga belajar cara mengantisipasi dan mengelola masalah yang mungkin muncul di masa mendatang.
- e. Perencanaan masa depan: Siswa yang telah melalui proses bimbingan memiliki rencana hidup yang lebih terarah. Mereka dapat merancang program atau langkah-langkah yang realistis dan positif untuk masa depan, baik terkait pendidikan maupun aspek kehidupan lainnya.
- f. Kemampuan bersosialisasi dengan baik: Bimbingan dan konseling juga berkontribusi pada peningkatan kemampuan siswa untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan secara positif. Hal ini mencakup kemampuan berinteraksi dengan teman sebaya, guru, serta mengikuti perkembangan sosial dan teknologi yang ada di lingkungannya.¹⁴⁵

Berdasarkan keterangan di atas, menunjukkan bahwa bimbingan dan konseling bukan hanya berperan dalam aspek akademik, tetapi juga menjadi instrumen penting dalam membentuk ketahanan mental siswa.

4. Bimbingan Konseling Dalam Al-Qur`an

Salah satu misi Al-Qur`an adalah untuk terciptanya kebaikan bagi kehidupan manusia, khususnya bagi orang-orang yang beriman dan beramal Qur`ani sebagaimana tuntutan dan tuntunan yang terkandung di dalam Al-Qur`an itu sendiri. Sesuai dengan kedudukan dan fungsinya, Al-Qur`an mempunyai misi sebagaimana misi risalah Rasulullah Muhammad Saw. Mewujudkan kehidupan dunia yang harmonis dan seimbang dalam keridhoan Allah Swt. Termasuk di dalamnya memelihara kehidupan manusia dan alam sekitarnya dari kerusakan dan kehancuran dengan terwujudnya interaksi yang sehat di antara sesama manusia dalam menjalani kehidupannya.

Al-Qur`an telah memberikan dalil tentang manusia merupakan makhluk ciptaan dan Al-Qur`an juga menjelaskan bahwa Allah Swt yang menciptakannya.

Al-Qur`an memberikan dalil yang berisi hikmah serta kekuasaannya bahwa Allah Swt Maha Bijaksana dalam menciptakannya.¹⁴⁶

Bimbingan konseling merupakan suatu proses pemberian bantuan terhadap individu agar mampu hidup selaras dengan petunjuk dan

¹⁴⁵ Tika Evi, "Manfaat Bimbingan dan Konseling Bagi Siswa", *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, Vol. 2 No. 1 Tahun 2020, hal. 72-75.

¹⁴⁶ Muhammad Izzuddin Taufiq, *Dalil Afaq Al-Qur`an dan Alam Semesta (Memahami Ayat-Ayat Penciptaan dan Syubhat)*, Solo: Tiga Serangkai, 2006, hal. 1.

ketentuan Allah Swt sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat.

Bimbingan Islami juga dapat dipahami bahwa suatu proses bimbingan yang dalam pelaksanaannya berlandaskan ajaran Islam yaitu Al-Qur`an dan As-Sunnah.

Konseling dalam bahasa Arab lebih sering menggunakan kata “*Irsyad*” yang mempunyai arti mencari atau memberi petunjuk yang dijelaskan dalam firman Allah dalam Al-Qur`an surah Al-Anbiya ayat 51.

وَلَقَدْ آتَيْنَا إِبْرَاهِيمَ رُشْدَهُ مِنْ قَبْلُ وَكُنَّا بِهِ عَالِمِينَ

“*Sungguh, Kami benar-benar telah menganugerahkan kepada Ibrahim petunjuk sebelum (Musa dan Harun) dan Kami telah mengetahui dirinya*”.

Dalam tafsir Al-Munir karya wahbah az Zuhaili menyebutkan bahwa *Ar-Rusyad* yang diberikan kepada Nabi Ibrahim a.s. bermakna kemampuan membimbing diri sendiri dan orang lain menuju kebenaran, yang menjadi inti dari konsep irsyad. sifat *ar-rusyad* adalah modal dasar berupa pengetahuan yang benar, integritas moral, dan kemampuan membedakan hak dan batil sehingga seorang pembimbing dapat mengarahkan orang lain menuju jalan yang lurus, sebagaimana Nabi Ibrahim a.s. membimbing kaumnya meninggalkan penyembahan berhala menuju tauhid.¹⁴⁷

Ayat di atas dapat dipahami bahwa dalam konseling mempunyai tujuan utama yaitu sebagai suatu proses pemberian petunjuk dari seorang konselor kepada klien dalam membantu mengentaskan permasalahan yang dihadapi oleh klien. Oleh karena itu, konseling juga sering disebut dengan *irsyad*.

Konseling dalam bahasa Arab juga bisa menggunakan kata “*Ihda*” yang mempunyai arti hidayah dalam firman Allah dalam al-Qur`an surat Al-Hajj ayat 54.¹⁴⁸

وَلْيَعْلَمَ الَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ أَنَّهُ الْحَقُّ مِنْ رَبِّكَ فَيُؤْمِنُوا بِهِ فَتُخْبِتَ لَهُ قُلُوبُهُمْ
وَإِنَّ اللَّهَ لَهَادٍ الَّذِينَ آمَنُوا إِلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ

¹⁴⁷ Wahbah Az Zuhaili, *Tafsir Al-Munir; Terj jilid 9*, hal. 58.

¹⁴⁸ Tarmizi, *Profesionalisasi Profesi Konselor Berwawasan Islami*, Medan: Perdana Publishing, 2018, hal. 201

“Agar orang-orang yang telah diberi ilmu itu mengetahui bahwa ia (Al-Qur’an) adalah kebenaran dari Tuhanmu sehingga mereka beriman dan hati mereka tunduk kepadanya. Sesungguhnya Allah benar-benar Maha Pemberi petunjuk kepada orang-orang yang beriman ke jalan yang lurus”.

Menurut Al-Qurthubi, ayat ini menyatakan bahwa yang dimaksud dengan *“orang-orang yang diberi ilmu”* adalah mereka yang memiliki pengetahuan bisa berupa orang beriman atau juga ahli kitab. Mereka harus memahami bahwa apa yang diturunkan (Al-Qur’an), secara tegas dan tak terbantahkan, adalah kebenaran dari Tuhan. Dengan memahami demikian, mereka pun kemudian beriman, dan hati mereka menjadi khusyuk, tenang, dan tunduk kepada kebenaran tersebut. Dan pada kata *لَهُدًى* Allah menegaskan bahwa Dia-lah yang memberikan petunjuk (*ihdā*) kepada orang-orang yang beriman menuju jalan yang lurus. Petunjuk ini mencakup dua tingkatan, yaitu *ihdā al-irsyād*, berupa penyampaian ilmu, nasihat, dan penjelasan kebenaran; serta *ihdā at-taufiq*, yaitu kemampuan menerima, memahami, dan mengamalkan kebenaran tersebut.¹⁴⁹

Sebagaimana penjelasan di atas dapat dipahami bahwa konseling dalam bahasa arab disebut juga dengan *ihda* atau hidayah karena dalam proses konseling terjadi pemberian ilmu atau pengetahuan dari Allah SWT melalui perantara seorang konselor kepada klien agar klien mendapatkan hidayah setelah melakukan konseling tentang apa yang terjadi dalam hidup klien.

Konseling juga disebut sebagai muhasabah diri karena konseling mempunyai kesamaan dengan muhasabah diri yaitu sama-sama memiliki pengaruh dan manfaat yang luar biasa pada diri individu. Individu akan mengetahui aib sendiri dan dengan bermuhasabah individu akan kritis pada dirinya dalam menunaikan hak Allah SWT dijelaskan dalam firman Allah Al-Qur’an surat Al Hasyr ayat 18.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

“Wahai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap orang memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat). Bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha Teliti terhadap apa yang kamu kerjakan”.

¹⁴⁹ Tafsir Al- Qurthubi, Terj jilid 12, Pustaka Azzam, hal. 219-221.

Arti ayat di atas dapat dipahami bahwa seorang muslim harus senantiasa sadar dan memperhatikan apa yang sudah dilakukannya dengan menghitung nafsnya untuk menghadapi persiapan hari akhir. Begitupun dengan muhasabah diri dalam bimbingan konseling merupakan suatu bentuk upaya dalam menentukan derajat kualitas kemajuan terhadap kegiatan dengan pelaksanaan program bimbingan dan konseling yang mengacu pada program bimbingan yaitu evaluasi.

Menurut Al Zahrani konseling merupakan salah satu dari tugas manusia untuk membina dan membentuk manusia yang ideal, serta konseling merupakan amanah yang diberikan oleh Allah kepada semua Rasul dan Nabi-Nya dengan adanya konseling maka manusia menjadi berharga dan bermanfaat bagi manusia lainnya baik dalam urusan agama, dunia, pemenuhan kebutuhan, pemecahan masalah dan lainnya.

Bimbingan dan konseling Islami merupakan suatu proses dalam bimbingan konseling yang dilakukan pada landasan ajaran agama Islam guna membantu individu yang mempunyai masalah dapat mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat.¹⁵⁰ Firman Allah dalam surah Al-Baqarah ayat 201.

وَمِنْهُمْ مَّنْ يَقُولُ رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ

“Di antara mereka ada juga yang berdoa, “Ya Tuhan kami, berilah kami kebaikan di dunia dan kebaikan di akhirat serta lindungilah kami dari azab neraka”.

Pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa bimbingan konseling ialah suatu proses pemberian bantuan kepada individu yang membutuhkan guna menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya dan untuk mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat yang berlandaskan Al Quran As Sunnah agar individu (klien) dapat mencapai kebaikan kehidupan dunia dan akhirat.

D. Penelitian Terdahulu dan Relevan

Penulis telah menelusuri berbagai sumber yang relevan dengan pokok permasalahan dalam penelitian ini. Tujuan dari kajian pustaka ini adalah untuk memastikan bahwa fokus penelitian ini tidak mengulang penelitian sebelumnya, melainkan untuk menemukan aspek lain yang signifikan untuk diteliti dan dikembangkan.

¹⁵⁰Tarmizi, *Profesionalisasi Profesi Konselor Berwawasan Islami*, hal. 201

Sebelum melakukan penelitian dengan judul bimbingan konseling dalam mengatasi kecemasan saat ujian hafalan Al-Qur'an di MTsN 1 Jakarta Selatan, penulis menemukan beberapa jurnal dan tesis yang relevan dan berkaitan dengan judul tersebut sebagai bahan pertimbangan, dengan mempertimbangkan keterbatasan yang dimiliki. Adapun diantaranya sebagai berikut:

1. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Natsa Shifaul Hazumi pada program magister prodi manajemen pendidikan Islam pascasarjana Universitas PTIQ Jakarta, yang berjudul "Peningkatan Kemampuan Menghafal Al-Qur'an Anak Usia Dini Melalui Murojaah Classical Di Kelas 1 Sd Al-Azhar 17 Bintaro Tangerang Selatan" tahun 2023. Dalam penelitiannya ia mengatakan pembelajaran Muroja'ah Clasical di SD Islam Al Azhar 17 mengungkapkan bahwa pengajaran Muroja'ah Clasical berfokus pada pengulangan hafalan Al-Quran oleh siswa, yang bertujuan untuk menguatkan memori hafalan mereka melalui proses berulang. Proses pembelajaran ini terjadi dalam interaksi yang seimbang antara guru dan siswa, di mana keduanya saling mempengaruhi dalam mencapai tujuan pengajaran. Dalam kegiatan ini, terdapat berbagai komponen yang mempengaruhi keberhasilan, termasuk tujuan mengajar, siswa yang belajar, guru yang mengajar, metode dan alat bantu mengajar, penilaian, serta situasi pengajaran yang mendukung. Faktor-faktor pendukung lainnya mencakup minat siswa, peran aktif orang tua, dan keterampilan guru yang ahli di bidangnya. Dukungan lingkungan sekitar, seperti adanya pondok tahfidz, juga berperan penting dalam mendukung kelancaran program. Namun, hambatan yang ditemukan meliputi kurangnya motivasi siswa, serta gangguan eksternal seperti televisi dan ponsel, yang dapat menghambat pelaksanaan pembelajaran. Namun, Perbedaannya terletak pada pendekatan, tujuan, serta fokus intervensi yang dilakukan. Penelitian sebelumnya Muroja'ah Clasical lebih pada aspek pengajaran akademik yang mengedepankan penguatan hafalan Al-Qur'an, sedangkan bimbingan konseling tahfidz berfokus pada aspek psikologis untuk membantu siswa mengatasi kecemasan yang timbul saat ujian hafalan. Keduanya memiliki peran penting dalam mendukung kesuksesan siswa, namun dengan pendekatan yang berbeda.¹⁵¹
2. Yenti Arsini menjelaskan dalam penelitiannya yang berjudul "Konsep Dasar Pelaksanaan Bimbingan Konseling di Sekolah" tahun 2017. Dalam penelitiannya menjelaskan mengenai penyelenggaraan

¹⁵¹Natsa Shifaul Hazumi, "Menghafal Al-Qur'an Anak Usia Dini Melalui Murojaah Classical di Kelas 1 Sd Al-Azhar 17 Bintaro Tangerang Selatan", dalam *Tesis*, Universitas PTIQ Jakarta, 2023, hal. 1-158.

bimbingan konseling di sekolah menekankan pentingnya keterlibatan guru BK yang berkompeten dan memiliki latar belakang pendidikan dalam bidang bimbingan konseling, sesuai dengan SK Mendikbud No. 25/0/1995. Kegiatan bimbingan konseling di sekolah bertujuan memberikan pelayanan bantuan kepada peserta didik, baik secara individu maupun kelompok, untuk membantu mereka mandiri dan berkembang secara optimal, khususnya dalam bidang belajar dan bimbingan karir. Pelaksanaan bimbingan konseling harus mengacu pada konsep dasar yang mencakup pengertian, tujuan, prinsip, fungsi, dan asas yang sesuai dengan norma-norma yang berlaku. Guru BK memiliki tugas pokok untuk memberikan kesempatan bagi siswa dalam membicarakan masalah yang dihadapinya, menyelenggarakan konseling bagi siswa berpotensi putus sekolah, siswa yang gagal secara akademik, serta siswa yang mengalami kesulitan belajar dan membutuhkan pengembangan diri. Namun, Perbedaannya pada penelitian penulis terletak pada pada fokus, pendekatan, dan tujuan bimbingannya. bimbingan konseling umum di sekolah (guru BK) berfokus pada pengembangan siswa dalam berbagai aspek kehidupan mereka, sedangkan bimbingan konseling pembimbing guru tahfidz lebih spesifik dalam menangani kecemasan yang dihadapi siswa dalam ujian hafalan Al-Qur'an. Meskipun keduanya memiliki tujuan untuk mendukung perkembangan siswa, pendekatan dan fokus yang diterapkan berbeda sesuai dengan konteksnya.¹⁵²

3. Kholifah, menjelaskan tentang “Teori Konseling (Suatu Pendekatan Konseling Gestalt)” tahun 2016. Ia mengulas pendekatan konseling Gestalt, yang bertujuan untuk meningkatkan proses pertumbuhan klien dan membantu klien mengembangkan potensi manusiawinya. Fokus utama konseling Gestalt adalah mendampingi individu dalam transisinya dari bergantung pada lingkungan menuju keadaan mandiri (self-support). Konsep utama dalam pendekatan ini adalah “*here and now*” dan “*unfinished business*”, yang mencakup emosi, peristiwa, dan ingatan yang terhambat dan belum diselesaikan oleh individu. Proses konseling Gestalt terdiri dari beberapa fase: pertama, membentuk pola pertemuan terapeutik untuk menciptakan situasi yang memungkinkan perubahan pada klien, yang melibatkan komponen emosional dan intuitif. Kedua, konselor berusaha meyakinkan klien untuk mengikuti prosedur yang sesuai dengan keadaan mereka, serta menciptakan rapport untuk membangun rasa percaya. Ketiga, klien didorong untuk mengungkapkan perasaan mereka saat ini, bukan fokus pada masa lalu

¹⁵²Yenti Arsini, “Konsep Dasar Pelaksanaan Bimbingan Konseling di Sekolah”, dalam *Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan dan Konseling*, Vol. 7 NO. 1 Tahun 2017, hal. 28-47.

atau harapan masa depan. Keempat, setelah klien memperoleh pemahaman dan penyadaran tentang diri mereka, terapi mencapai fase terakhir. Namun, perbedaannya pada penelitian penulis dilihat dalam tujuan dan teknik yang digunakan dalam masing-masing pendekatan. Konseling Gestalt berfokus pada kesadaran diri dan pemahaman diri yang lebih dalam secara keseluruhan, dan pendekatan Gestalt lebih mendalam, dengan menyoroti proses penyelesaian masalah pribadi dan emosional yang belum tuntas sedangkan bimbingan konseling di MTsN 1 lebih fokus pada mengatasi kecemasan terkait ujian hafalan Al-Qur`an secara spesifik dan pada pengelolaan kecemasan dan meningkatkan performa siswa melalui teknik relaksasi dan dukungan emosional.¹⁵³

4. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Gita Ayu Anggar Pratiwi, , yang berjudul “Konseling Singkat Berfokus Solusi Dalam Mereduksi Kecemasan Siswa” pada tahun 2023. Dalam penelitiannya mengatakan Kecemasan akademik adalah kekhawatiran berlebih yang dialami siswa, yang mengganggu pola pikir, respons fisik, dan perilaku mereka, sering kali disebabkan oleh tekanan untuk memenuhi harapan akademik atau bersaing dengan teman sekelas. Kecemasan ini bisa berdampak negatif jika tidak ditangani dengan baik. Salah satu intervensi yang efektif untuk mereduksi kecemasan akademik adalah konseling singkat berfokus solusi (solution-focused brief counseling). Penelitian menunjukkan bahwa setelah diberikan intervensi, peserta didik mengalami penurunan kecemasan akademik dari kategori tinggi ke kategori sedang, sementara satu peserta didik mengalami penurunan dari kategori tinggi ke kategori rendah. Intervensi ini terbukti efektif dalam membantu siswa mengatasi kecemasan akademik mereka. Meskipun kedua pendekatan bertujuan untuk mereduksi kecemasan, perbedaannya terletak pada konteks dan fokus intervensi. Konseling singkat berfokus solusi lebih menekankan pada pencarian solusi cepat dan praktis untuk masalah akademik secara umum, sementara bimbingan konseling guru tahfidz lebih mengarah pada pemberian bimbingan khusus yang mengintegrasikan nilai-nilai agama, ketenangan batin, dan kesiapan mental dalam menghadapi ujian hafalan Al-Qur`an.¹⁵⁴
5. M. Zuhdi Zainul Majdi, dkk. Dalam penelitiannya yang berjudul “Konseling Cognitive Behaviour Therapy Teknik Cognitive” tahun

¹⁵³Kholifah, “Teori Konseling (Suatu Pendekatan Konseling Gestalt)”, dalam *Jurnal Al-Tazkiah*, Vol. 5 No. 2 Tahun 2016, hal. 109-123.

¹⁵⁴Gita Ayu Anggar Pratiwi, “Konseling Singkat Berfokus Solusi dalam Mereduksi Kecemasan Siswa”, dalam *Tesis*, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia Bandung, 2023, hal. 1-177.

2024. Ia menyebutkan aktivitas menghafal Al-Qur'an di pondok pesantren tahfidz sering kali diwarnai dengan kecemasan, yang dapat memengaruhi kesehatan mental dan kemampuan menghafal santri. Konseling dengan pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) menggunakan teknik Cognitive Restructuring terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan santri terkait pencapaian target hafalan. Penelitian menunjukkan penurunan kecemasan yang signifikan sebelum dan sesudah intervensi. Temuan ini menawarkan alternatif strategi bagi konselor sekolah dalam membantu mengatasi kecemasan yang dihadapi siswa dalam mencapai target akademik, khususnya dalam hafalan Al-Qur'an. Perbedaan peneliti dan penulis terletak pada pendekatan yang digunakan. CBT dengan teknik Cognitive Restructuring lebih mengedepankan perubahan pola pikir untuk mengurangi kecemasan, sementara bimbingan konseling guru tahfidz mengintegrasikan nilai-nilai agama dan motivasi spiritual dalam mengatasi kecemasan hafalan. Kedua pendekatan ini memiliki tujuan yang sama, yakni mereduksi kecemasan, namun dengan metode yang berbeda sesuai dengan konteks dan kebutuhan siswa.¹⁵⁵

E. Asumsi paradigma dan Kerangka Pemikiran

1. Asumsi Paradigma

Asumsi penelitian, yang sering disebut sebagai asumsi dasar, adalah titik awal yang diambil peneliti dalam menerima suatu kebenaran. Asumsi dasar harus dirumuskan dengan jelas sebelum peneliti dapat melanjutkan ke tahap pengumpulan data. Asumsi ini menyatakan bahwa bimbingan konseling yang dilakukan pembimbing tahfidz di MTsN 1 Jakarta Selatan dapat mengatasi kecemasan siswa saat ujian hafalan Al-Qur'an.

Paradigma adalah sekumpulan asumsi, konsep, atau pernyataan umum yang secara longgar terorganisir dan mengarahkan cara berpikir dan penelitian, atau yang berkaitan dengan cara mendasar untuk memahami, menilai, dan beroperasi dalam visi realitas.¹⁵⁶

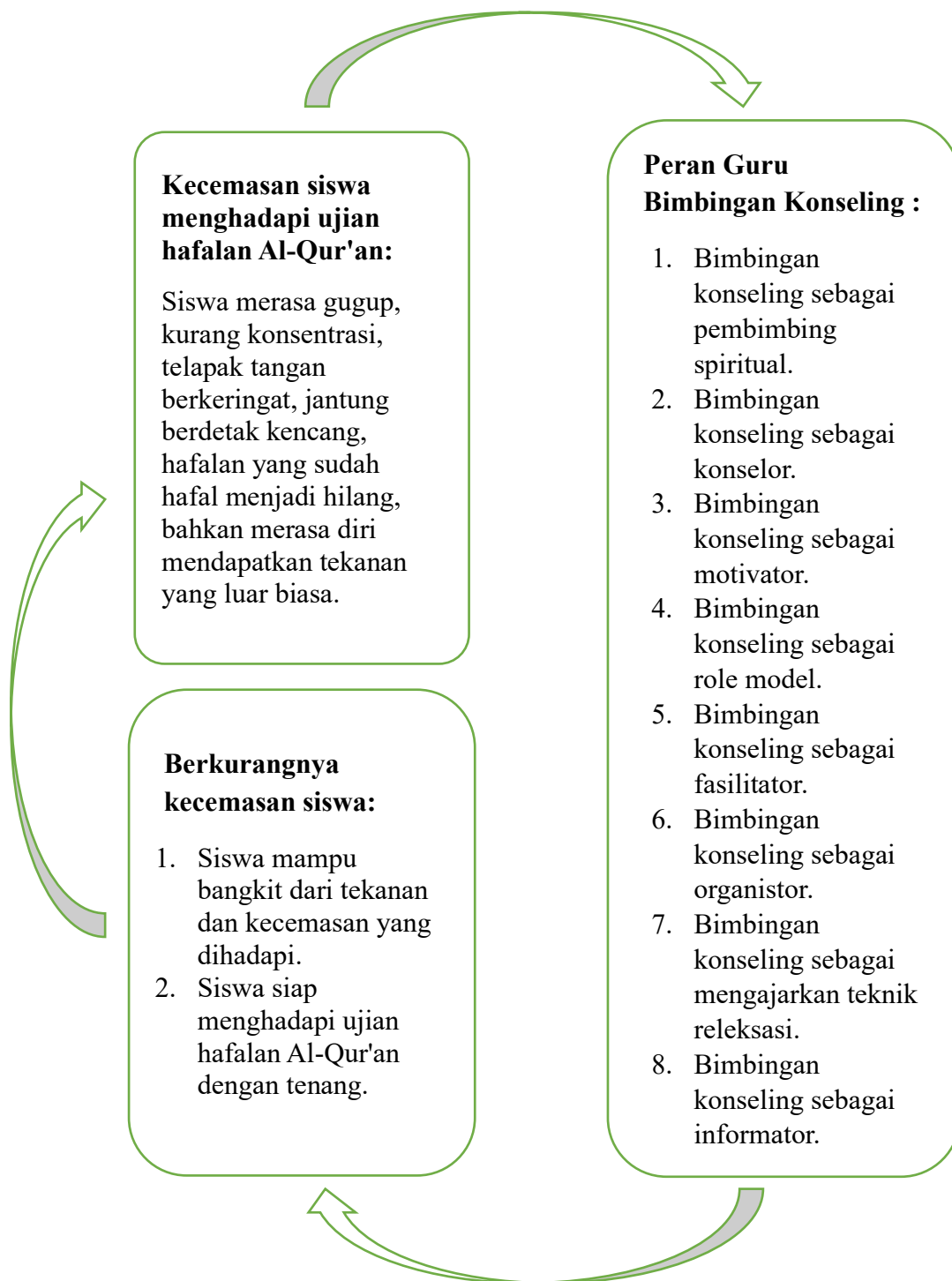
Paradigma adalah kerangka atau perspektif yang digunakan untuk memahami dan memecahkan masalah penelitian. Dalam penelitian ini, paradigma yang digunakan adalah paradigma interpretatif dengan pendekatan kualitatif.

¹⁵⁵M. Zuhdi Zainul Majdi, *et.al.*, "Konseling Cognitive Behaviour Therapy Teknik Cognitive", dalam *Jurnal Al-Taujih: Bingkai Bimbingan dan Konseling Islami* Vol. 10 No. 2 Tahun 2024, hal. 126-128.

¹⁵⁶ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung: Anak-anak Rosda Karya, 2004, hal. 49.

- a. Penelitian ini berfokus pada pemahaman makna tindakan guru pembimbing tahfidz dalam konteks pendidikan Al-Qur'an, khususnya bagaimana mereka menerapkan pendekatan bimbingan dan konseling untuk membantu santri mengatasi kecemasan saat menghadapi ujian hafalan. Melalui pemaknaan terhadap interaksi guru dan siswa, penelitian ini berupaya menggali bagaimana peran guru tahfidz tidak hanya tampak dalam aspek teknis pengajaran, tetapi juga dalam upaya menciptakan suasana emosional yang aman, suportif, dan memotivasi. Dengan pendekatan konseling yang bersifat humanis dan spiritual, guru pembimbing berperan penting dalam membentuk ketenangan batin siswa, sehingga mereka dapat lebih percaya diri dan fokus saat menjalani ujian hafalan Al-Qur'an.
 - b. Kualitatif, Penelitian ini lebih menekankan pada proses dan interaksi antara guru pembimbing tahfidz dan siswa, khususnya dalam konteks bimbingan konseling yang diberikan untuk membantu santri mengatasi kecemasan menjelang dan saat ujian hafalan Al-Qur'an. Melalui metode pengamatan, wawancara mendalam, dan analisis dokumen, penelitian ini bertujuan memahami secara holistik bagaimana pengalaman dan perspektif guru serta siswa terbentuk dalam dinamika bimbingan. Fokus utama penelitian ini adalah menggali bagaimana peran guru sebagai konselor yang mencakup pendekatan spiritual, emosional, dan psikologis sehingga mampu menciptakan rasa aman, menenangkan pikiran, serta meningkatkan kesiapan mental siswa dalam menghadapi ujian hafalan. Dengan demikian, profesionalisme guru tidak hanya tercermin dari kemampuan mengajar, tetapi juga dari kepekaan dalam membina mental dan emosional santri.
2. Kerangka Pemikiran

Kecemasan menghadapi ujian hafalan Al-Qur'an merupakan bentuk ketegangan psikologis berupa rasa cemas, takut, dan tekanan emosional yang dialami siswa saat akan atau sedang mengikuti ujian tahfidz. Siswa MTsN 1 Jakarta Selatan umumnya berada pada rentang usia remaja, yang menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), termasuk kelompok usia yang rentan mengalami gangguan kecemasan. Selain mengikuti program tahfidz, para siswa juga menjalani pendidikan formal dengan jadwal belajar yang padat, yang dapat menimbulkan kelelahan, tekanan akademik, dan stres. Kondisi tersebut berpotensi memperburuk kecemasan mereka saat menghadapi ujian hafalan Al-Qur'an. Oleh karena itu, diperlukan layanan bimbingan dan konseling yang tepat sebagai upaya preventif dan kuratif untuk membantu siswa mengelola kecemasan mereka. Penjelasan singkat kerangka berpikir dapat dilihat pada bagan di bawah ini:



Gambar 1.1 Kerangka Berfikir

BAB III METODE PENELITIAN

A. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi adalah seluruh data yang menjadi perhatian kita dalam suatu ruang lingkup dan waktu yang kita tentukan.¹ Populasi adalah seluruh data yang menjadi perhatian kita dalam suatu ruang lingkup dan waktu yang kita tentukan. Populasi adalah himpunan yang lengkap dari kpopulasi adalah totalitas semua nilai yang mungkin, hasil perhitungan ataupun mengukur, kuantitatif maupun kualitatif mengenai karakteristik tertentu dari semua anggota kumpulan yang lengkap dan jelas yang dipelajari sifat-sifatnya, adapun sampel yaitu sebagian yang diambil dari populasi.²

Populasi penelitian ini adalah guru Al-Qur'an sebanyak 6 orang guru tahfidz dan seluruh siswa kelas 8 lebih kurang yang berjumlah 174 siswa di MTsN 1 Jakarta Selatan.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh suatu populasi. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian

¹ S. Margiono, *Metodologi Penelitian Pendidikan*, Jakarta: PT Rineka Cipta, 2005, hal. 118.

² Sudjana, *Metode Statistik edisi VI*, Bandung: Tarsito, 2005, hal. 6.

ini adalah purposive random sampling yang merupakan Teknik pengambilan sampel berdasarkan penimbangan peneliti. Adapun jumlah sample adalah 3 orang guru dan 7 siswa.

B. Sifat Data

Sifat data dalam penelitian ini adalah naratif karena penelitian tergolong penelitian kualitatif yang mendeskripsikan variable-varibale dalam penelitian tanpa membuat tanpa membuat perbandingan, atau menghubungkan antara variabel satu dengan variabel yang lain serta tidak membuktikan hipotesis penelitian.

Menurut Whitney bahwa metode deskriptif adalah pencarian fakta dengan interpretasi yang tepat. Penelitian deskriptif mempelajari masalah-masalah dalam masyarakat dan tata cara yang berlaku dalam masyarakat serta situasi- situasi tertentu, termasuk tentang hubungan, kegiatan, sikap, pandangan, serta proses-proses yang sedang berlangsung dan pengaruh-pengaruh dari suatu fenomena.

C. Variable Penelitian Dan Skala Pengukuran

Kedudukan variabel dalam suatu penelitian dan hubungan antar variabel sangat menentukan kerangka penelitian yang digunakan. Pada hakikatnya variabel merupakan konsep yang mempunyai variasi nilai misalnya nilai tinggi dan rendah atau kurang, sedang dan tinggi. Variabel penelitian juga dapat diartikan sebagai suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan varians yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian diambil kesimpulan.³

Variabel penelitian adalah obyek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Menurut Suryabrata, variabel adalah segala sesuatu yang akan menjadi obyek pengamatan penelitian, sering pula dinyatakan variabel penelitian sebagai faktor-faktor yang berperan dalam peristiwa yang akan diteliti.⁴ Adapun yang menjadi variabel dalam penelitian ini yaitu 1) bimbingan konseling, 2) Mengatasi kecemasan.

Adapun yang menjadi skala pengukuran dalam penelitian ini menggunakan skala Triangulasi yaitu suatu teknik dalam penelitian, terutama penelitian kualitatif, yang digunakan untuk meningkatkan validitas dan keandalan data.

³ Sugiyono, *Metode Penelitian Kombinasi*, Bandung : Alfabeta, 2014, hal. 64.

⁴ Asrof Syafi'i, *Metodologi Penelitian Pendidikan*, Surabaya: Elkaf, 2005, hal. 126-127.

D. Instrument Pengumpul Data

Menurut Sugiono instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan untuk mengukur penelitian berupa fakta alam ataupun sosial yang diamati.⁵ Instrumen penelitian merupakan alat bantu yang digunakan oleh peneliti untuk mengukur variabel pada suatu penelitian sehingga peneliti mudah melakukan pengumpulan data.⁶

Guna untuk mendapatkan dan melengkapi data-data yang mendukung penelitian ini, penulis akan menggunakan instrument sebagai alat pengumpul data dalam bentuk pedoman wawancara, pedoman observasi, dan pedoman studi dokumentasi:

1. Pedoman wawancara merupakan suatu data dalam bentuk pertanyaan yang nantinya ditanyakan oleh pewawancara kepada responden. Tujuan adanya pedoman wawancara adalah supaya dalam melakukan wawancara dapat berjalan dengan baik dan lancar. Peneliti menyiapkan instrumen wawancara yang disebut pedoman wawancara. Pedoman ini berisi sejumlah pernyataan atau pernyataan yang meminta untuk dijawab atau direspon oleh responden sebagai sumber data dan informasi dengan tujuan penggalan informasi tentang fokus penelitian. Wawancara dilakukan untuk mengkonstruksi mengenai orang, kejadian, kegiatan, perasaan, motivasi, tuntutan dan kepedulian. Adapun informasi yang peneliti hendak himpun dengan wawancara guna untuk mengetahui peran guru pembimbing tahfidz dalam mengatasi kecemasan siswa MTsN 1 Jakarta Selatan saat ujian hafalan Al-Qur'an.
2. Pedoman observasi merupakan pedoman-pedoman peneliti dalam melakukan observasi/pengamatan tentang segala sesuatu yang berkaitan dengan subjek penelitian untuk menggali informasi sebanyak-banyaknya yang mampu memberikan keterangan tambahan. Kegiatan yang dilakukan peneliti untuk melakukan pengamatan langsung secara sistematis apa yang dilihat dan didengar. Pengamatan dalam penelitian ini dilakukan secara langsung kepada guru pembimbing dan siswa siswi MTsN 1 Jakarta Selatan. Dengan demikian yang menjadi fokus pengamatan dalam penelitian ini adalah :
 - a. Dampak cemas siswa-siswi saat menghadapi ujian hafalan (Tahfidz).
 - b. Peran guru pembimbing dalam mengatasi kecemasan siswa-siswi saat menghadapi ujian hafalan (tahfidz).

⁵ Sugiono, *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*, Bandung: Alfabeta, 2018, hal. 12.

⁶ Muksalmina, "Efektivitas Sistem Informasi Akademik (Siakad) Online UIN Ar-Raniry dalam Proses Tri Dharma Perguruan Tinggi" , didalam *Studi Pada FDK UIN Ar-Raniry*, *Jurnal Imliah Dakwah Dan Komunikasi*, Vol. 32 No. 1 Tahun 2018, hal. 70.

- c. Pelaksanaan layanan bimbingan konseling.
 - d. Hasil penilaian proses maupun hasil pelaksanaan bimbingan konseling dan lain sebagainya yang dapat mendukung informasi terkait dengan peran guru pembimbing mengatasi kecemasan siswa-siswi saat ujian hafalan Al-Qur`an (tahfidz).
3. Pedoman studi dokumentasi adalah alat bantu yang digunakan untuk pengumpulan data-data yang berupa dokumen seperti foto-foto kegiatan dan transkrip wawancara.

E. Jenis Data Penelitian

Penelitian ini adalah jenis penelitian adalah menggunakan jenis data verbal yaitu jenis data kualitatif yang berupa kata-kata, bukan angka. Data ini diperoleh melalui berbagai teknik seperti wawancara, diskusi, atau transkrip percakapan, dan sering digunakan untuk memahami pendapat, pengalaman, atau pemikiran seseorang.

Data verbal termasuk dalam jenis data kualitatif. Data kualitatif berfokus pada pemahaman mendalam tentang suatu fenomena, bukan pada pengukuran atau perhitungan angka.

pendekatan kualitatif sebagai metodologi penelitiannya, yakni penelitian yang bertujuan untuk menjalankan fenomena melalui pengumpulan data sedalam-dalamnya. Penelitian kualitatif tidak selalu bertujuan untuk mencari sebab akibat terjadinya sesuatu, tetapi lebih berupaya memahami situasi tertentu untuk sampai pada suatu kesimpulan objektif, penelitian kualitatif berupaya mendalami dan menerobos gejalanya dengan menginterpretasikan masalah atau menyimpulkan kombinasi dari berbagai arti permasalahan sebagaimana disajikan oleh situasinya.⁷

Dilihat dari jenisnya penelitian ini termasuk penelitian lapangan (*field research*), yaitu suatu prosedur pemecahan masalah yang diselidiki dengan menganalisa keadaan subjek atau objek penelitian (seseorang lembaga dan lainnya) pada saat sekarang berdasarkan fakta yang tampak atau sebagainya.⁸ Penulis menggunakan jenis penelitian lapangan (*field research*), yaitu penelitian yang dilakukan dengan melaksanakan wawancara terhadap sampel yang telah di tentukan, dan observasi di lapangan.

Jenis penelitian ini adalah penelitian evaluasi dengan menggunakan metode penelitian kualitatif. Menurut Sugiyono, penelitian evaluasi adalah penelitian yang bertujuan untuk membandingkan suatu kejadian, kegiatan

⁷Lexy Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung : Remaja Rosdakarya, 1990, hal. 5

⁸Hadari Nawawi, *Metode Penelitian di Bidang Sosial*, Yogyakarta : Gajah Mada Universitas Press, 1998, Cet. Ke-8, hal. 63.

dan produk dengan standar dan program yang telah ditetapkan, sehingga penelitian evaluasi bertujuan untuk menjelaskan fenomena.⁹ Adapun yang dimaksud dengan metode penelitian kualitatif adalah “prosedur penelitian yang menghasilkan data deskripsi berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati”.¹⁰

Sugiyono menambahkan bahwa yang dimaksud dengan metode penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan filsafat postpositivisme, digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek yang alamiah dimana peneliti adalah sebagai instrumen kunci.¹¹

Alasan penggunaan metode penelitian kualitatif ini juga dikarenakan; 1) lebih mudah mengadakan penyesuaian dengan kenyataan yang berdimensi ganda, 2) lebih mudah menyajikan secara langsung hakikat hubungan antara peneliti dan subjek penelitian, 3) memiliki kepekaan dan daya penyesuaian diri dengan banyak pengaruh yang timbul dari pola-pola nilai yang dihadapi.¹² Margono menambahkan bahwa dalam penelitian kualitatif ini analisis yang digunakan lebih bersifat deskriptif-analitik yang berarti interpretasi terhadap isi dibuat dan disusun secara sistemik/menyeluruh dan sistematis.¹³

Selain itu penggunaan metode penelitian kualitatif juga mengarahkan pusat perhatian kepada cara bagaimana orang memberi makna pada kehidupannya dalam pengertian lain, peneliti menekankan pada titik pandang orang-orang atau yang disebut “*people’s point of view*”, dan pemaparan hasil penelitian berdasarkan data dan informasi lapangan dengan menarik makna dan konsepnya.¹⁴ Menurut Moelong: Penelitian kualitatif berakar pada latar belakang ilmiah sebagai keutuhan, mengandalkan manusia sebagai alat penelitian, memanfaatkan metode kualitatif analitis secara induktif, mengarahkan sasaran penelitian pada usaha menemukan teori, lebih mementingkan proses dari pada hasil, memilih seperangkat kriteria untuk keabsahan data, rancangan penelitian bersifat sementara dan hasil penelitian disepakati oleh subjek penelitian.¹⁵

Berdasarkan pendapat-pendapat di atas, maka jenis penelitian verbal dengan pendekatan kualitatif sesuai dengan tujuan dari penelitian ini yaitu

⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian Administrasi*, Bandung: Alfabeta, 2006, hal. 9-10.

¹⁰ Margono, *Metode Penelitian Pendidikan*, Jakarta : Rineka Cipta, 1997, hal. 36.

¹¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan; Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Bandung : Alfabeta, 2008, hal. 15.

¹² Moeloeng J Lexy, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung . Remaja Rosdakarya, 2009, hal. 4

¹³ Margono, *Metode Penelitian Pendidikan*, hal. 36-37

¹⁴ Maman Rachman, *Strategi dan Langkah-langkah Penelitian Pendidikan*, Semarang: IKIP Semarang Press, 1993, hal. 114

¹⁵ Moeloeng J Lexy, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, hal. 4

untuk mengetahui bimbingan konseling guru tahfidz dalam mengatasi kecemasan siswa saat ujian hafalan Al-Qur`an di MTsN 1 Jakarta selatan.

F. Sumber data

Pada tahap ini, peneliti berusaha mencari dan mengumpulkan berbagaisumber data yang ada hubungannya dengan masalah yang diteliti. Dalam penelitian ini terdapat data utama (primer) dan data pendukung (sekunder).

1. Data Primer

Data primer adalah data yang langsung dikumpulkan oleh peneliti dari sumber pertanyaan.¹⁶ Adapun yang terlibat secara langsung sebagai sumber data primer di sini antara lain digunakan yang menjadi informan dalam penelitian ini adalah 3 guru tahfidz, dan 7 siswa siswi MTsN 1 Jakarta Selatan. Berdasarkan kriteria tersebut, maka sumber data primer dalam penelitian ini mewawancara, menobservasi, dan dokumentasi dari pihak- pihak tersebut.

2. Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang sudah tersusun dan sudah dijadikan dalam bentuk dokumen-dokumen.¹⁷ Adapun sumber data sekunder dalam penelitian adalah buku anak dokrekot, buku rapor, dan buku bimbingan konseling.

G. Teknik pengumpulan data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian kualitatif berkaitan dengan cara mengumpulkan data yang diperlukan untuk penelitian tersebut. Adapun beberapa teknik yang penulis gunakan sebagai berikut:

1. Wawancara

Teknik ini digunakan untuk mengetahui dan mendalami harapan, pendapat, realitas dan argument pihak yang diteliti (responden, informan ataupun subyek penelitian) terkait dengan perilaku dan terkait dengan tema/masalah dalam penelitian. Wawancara ini bersifat terbuka karena narasumber bisa memberikan jawaban secara luas dan mendalam dari pertanyaan yang diajukan oleh penulis

2. Observasi

Observasi adalah teknik pengumpulan data dengan cara menghimpun bahan dan keterangan, yang dilakukan melalui pengamatan dan pencatatan secara sistematis terhadap fenomena yang menjadi objek pengamatan. Sebagai teknik pengumpulan data,

¹⁶ Suryo Subroto, *Manajemen Pendidikan Sekolah*, Jakarta: PN Rineka Cipta. 2003, hal. 39.

¹⁷ Suryo Subroto, *Manajemen Pendidikan Sekolah*,... hal. 40.

observasi banyak digunakan untuk mengamati tingkah laku individu atau proses terjadinya suatu kegiatan, yang menjadi indikator variabel yang akan diteliti.¹⁸

Metode ini penulis gunakan untuk mengamati secara langsung mengenai bimbingan konseling dalam mengatasi kecemasan siswa saat ujian hafalan Al-Qur'an di MTsN 1 Jakarta Selatan.

3. Studi Dokumen

Dokumentasi merupakan metode untuk mengumpulkan informasi yang sudah ada sebelumnya, seperti foto, teks, simbol, dan elemen lainnya. Selain itu, Sugiyono menjelaskan bahwa dokumentasi melibatkan pengumpulan informasi dari berbagai sumber, seperti teks, gambar, dan karya-karya yang dihasilkan oleh individu lain.¹⁹

Dalam penelitian ini, penulis membutuhkan dokumen-dokumen yang mencakup data tentang siswa, informasi konselor (guru pembimbing), serta prestasi dan hasil belajar siswa, terutama terkait dengan ujian hafalan Al-Qur'an di MTsN 1 Jakarta Selatan.

H. Teknik analisis data

Pengelolaan data menggunakan triangulasi melibatkan beberapa langkah untuk meningkatkan validitas dan keandalan data penelitian. Langkah-langkah ini meliputi: menentukan tujuan penelitian, memilih metode pengumpulan data, mengumpulkan data dari berbagai sumber atau metode, mengatur dan menganalisis data, menafsirkan temuan, merefleksikan keterbatasan, dan mengkomunikasikan hasil.

Triangulasi dalam penelitian adalah strategi menggunakan berbagai sumber data, metode, atau perspektif untuk memeriksa suatu fenomena. Tujuannya adalah untuk memperkuat validitas dan reliabilitas temuan penelitian dengan memastikan bahwa data yang dikumpulkan dari berbagai sudut pandang menghasilkan konsistensi atau kesimpulan yang serupa.

Menurut Wiliam Wiersma yang dikutip oleh Sugiyono menyatakan bahwa triangulasi adalah teknik pengumpulan data yang bersifat mengkombinasikan beberapa metode atau sumber data dalam sebuah penelitian dengan berbagai cara dan berbagai waktu. Peneliti dalam hal ini menggunakan triangulasi teknik dan triangulasi sumber.²⁰ Dalam triangulasi teknik, peneliti mengumpulkan data yang saling berkaitan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi di MTsN 1 Jakarta

¹⁸Djaali, *Metodologi Penelitian Kuantitatif*, Jakarta Timur: PT Bumi Aksara, 2020, hal. 70.

¹⁹Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*..., hal. 240.

²⁰ Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif*, Bandung: Alfabeta, 2005, hal. 125.

Selatan. Sedangkan dalam triangulasi sumber dilakukan dengan mengumpulkan data dari berbagai pihak, seperti siswa dan guru.

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi dengan cara mengorganisasikan data kedalam kategori, menyusun kedalam pola, memilih mana yang penting dan dipelajari untuk membuat kesimpulan, sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain. Analisis data kualitatif adalah bersifat induktif, yaitu suatu analisa berdasarkan data yang diperoleh, selanjutnya dikembangkan menjadi hipotesis. Analisis data dalam penelitian kualitatif dilakukan sejak sebelum memasuki lapangan, selama di lapangan, dan setelah selesai dilapangan. Namun dalam penelitian kualitatif, analisa data lebih difokuskan selama proses dilapangan bersamaan dengan pengumpulan data.²¹

Teknik analisis data yang digunakan penelitian ini yakni triangulasi sumber, yaitu dengan membandingkan data yang diperoleh dari siswa, guru bimbingan konseling, dan guru tahfiz untuk mendapatkan gambaran yang lebih menyeluruh dan valid mengenai tingkat kecemasan serta faktor penyebabnya.

I. Waktu Dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan selama 3 bulan pada semester ganjil tahun ajaran 2025/2026. Tempat penelitian berada di MTsN 1 Jakarta Selatan, yang berlokasi di Jl. Bangka, Mampang Prapatan, Jakarta Selatan. Subjek dalam penelitian ini adalah guru bimbingan dan konseling (pembimbing tahfidz). Sedangkan objek penelitiannya adalah upaya guru bimbingan dan konseling dalam mengatasi kecemasan siswa saat menghadapi ujian hafalan Al-Qur'an di MTsN 1 Jakarta Selatan.

J. Jadwal Penelitian

Tabel 3.1 Tahapan Jadwal Penelitian

No	Kegiatan	Bulan/Tahun							
1	Persiapan								
2	Pengajuan Judul								

²¹ Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif*, hal. 88-89.

3	Ujian Komprehensif								
4	Penyusun Proposal								
5	Ujian Proposal								
6	Revisi Proposal								
7	Penyusunan Tesis Progress I								
8	Penyusunan Tesis Progress II								
9	Penyusunan Tesis Progress III								
10	Penyelesaian Bimbingan								
11	Sidang Tesis								
12	Revisi Tesis								

BAB IV

TEMUAN PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Objek Penelitian

1. Latar Belakang Sejarah MTsN 1 Jakarta Selatan

Madrasah Tsanawiyah Negeri pertama di Jakarta adalah MTs AIN (Madrasah Tsanawiyah Agama Islam Negeri), yang didirikan pada 17 Mei 1968. Sekolah ini terletak di Jalan Kuningan Barat (Jalan KH. Abdur Rohim), RT 009, RW 002, No.8, Mampang Prapatan, Jakarta Selatan. Gedung madrasah ini dibangun di atas lahan wakaf seluas 6.645 meter persegi yang dimiliki oleh Yayasan Raudhatul Muta'allimin. Yayasan ini telah berdiri sejak akhir Agustus 1945, yang diprakarsai oleh tokoh Betawi dari Kuningan seperti Kiyai Haji Abdur Rozak Ma'mun, Kiyai Haji Ali Syibromalisi, dan Kiyai Haji Syakur Choiri. Yayasan ini aktif dalam sektor pendidikan.

Sebelum Madrasah Tsanawiyah Negeri didirikan, kegiatan pendidikan sudah berlangsung di Madrasah Ibtidaiyah Raudhatul Muta'allimin dengan pengajar seperti KH. Muhammad Sidiq Fauzi, KH. Sidik Jaelani, KH. Abdur Rozak Ma'mun, dan KH. Abdus Syakur Choiri. Drs. H. Abdul Aziz Erawan dan H. Ahmad Hairani pun memberikan pengajaran di sana. Selanjutnya, Bapak Abdul Aziz Erawan, Bapak Hisyam Zaini, Bapak Teguh Wiyono, Bapak Jawahir, dan Bapak Jamroni mengajukan kepada Yayasan untuk mendirikan sekolah menengah pertama.¹ Usulan ini disetujui dan didirikanlah

¹ Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Jakarta, *Profile MTs Negeri 1 Jakarta*, 2025.

PGAL serta PGAA swasta untuk menampung calon siswa yang tidak diterima di PGA Negeri.

Namun, jumlah siswa di PGAL dan PGAA di Yayasan tersebut berkurang seiring berjalannya waktu. Pada waktu itu, banyak siswanya hanya 48 orang. Pimpinan Yayasan KH. Abd Rozak Ma'mun selanjutnya melakukan pertemuan dengan Kepala Japenda DKI (Bapak. H. Mugni Sulaiman), yang merekomendasikan agar Yayasan segera menyusun surat permohonan untuk menjadikan PGAP Raudhatul Muta'allimin sebagai sekolah negeri kepada Menteri Agama.² Permohonan ini disetujui oleh Departemen Agama Republik Indonesia pada 17 Mei 1968 melalui Surat Keputusan (SK) Nomor 103 tahun 1968 yang ditandatangani oleh Menteri Agama Bapak KH. M. Dahlan. PGAL Raudhatul Muta'allimin berubah menjadi Madrasah Tsanawiyah Agama Islam Negeri 1 (MTsAIN 1), dengan Bapak Abdul Aziz Erawan dilantik sebagai Kepala Madrasah.³

MTs AIN 1 Jakarta secara resmi didirikan pada 17 Mei 1968 sebagai Madrasah Tsanawiyah Negeri dalam bidang Agama Islam yang pertama. Pada tahun 1978, nama institusi ini disesuaikan menjadi Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 (MTs N1), yang tercatat dalam SK Menteri Agama No 15, 16, dan 17 tahun 1978. Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 selanjutnya dikenal sebagai MTsN-1 Pela Mampang.⁴

Keberhasilan Bapak Abdul Aziz Erawan dalam mengembangkan MTs Negeri 01, terutama di Mampang Prapatan, tidak terlepas dari bantuan Bapak H. Ishak Muhasyim sebagai Pengurus Yayasan Raudhatul Muta'allimin dan dukungan dari para pengajar seperti KH. M. Shiddiq Fauzi, Drs. M. Thohir Ishak Nurhasymi, H. M. Yusuf Hamdani, H. M. Hamim, KH. Abdur Rasyad Fatah, serta KH. Abdul Haq Ahmad. Dengan dukungan tersebut, madrasah mengalami perkembangan yang cepat dan menjelma menjadi madrasah terbesar di DKI Jakarta. Bapak Abdul Aziz Erawan telah memimpin madrasah ini selama 19 tahun, yaitu dari tahun 1968 hingga 1986.

Pada tahun 1975, MTsN 1 Mampang Prapatan sukses mengembangkan kelas jauh di Kecamatan Kebon Jeruk, Jakarta Barat, yang dikenal dengan nama MTsN 1 KJ Kebon Jeruk. Gedung ini awalnya ditujukan untuk Madrasah Ibtidaiyah Negeri sebagai kelas jauh MIN Kamal di wilayah Cengkareng, Jakarta Barat. Karena lokasi yang jauh dan gedung yang tidak terpakai selama dua tahun, Drs. Buchiar Syam yang saat itu menjabat sebagai Kabid Pendais Kanwil

² Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Jakarta, *Profile MTs Negeri 1 Jakarta*.

³ Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Jakarta, *Profile MTs Negeri 1 Jakarta*.

⁴ Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Jakarta, *Profile MTs Negeri 1 Jakarta*.

Departemen Agama DKI menginstruksikan Kepala MTsN 1 Mampang Prapatan untuk merubah gedung tersebut menjadi MTsN 1 Kelas Jauh. Gedung MTsN 1 Kebon Jeruk dibangun di atas tanah wakaf yang diberikan oleh keluarga besar H. Rahmat Asmawi.

Di awal berdirinya, MTsN 1 Kebon Jeruk tidak mendapatkan respons yang positif dari masyarakat. Banyak orang yang tidak mengetahui apa itu Madrasah Tsanawiyah dan bagaimana posisinya. Untuk mengatasi permasalahan ini, Kepala MTsN 1 Bapak H. Abdul Aziz Erawan dan Bapak Rahmat Asymawi berusaha keras mengenalkan madrasah ini sebagai Sekolah Menengah Lanjutan yang setara dengan SLTP Negeri lainnya. Dalam pertemuan yang diikuti oleh sekitar 40 Kepala SDN se-Kecamatan Kebon Jeruk, mereka memperkenalkan status madrasah ini. Dengan dukungan 11 kepala SDN di wilayah Kecamatan Kebon Jeruk, MTsN 1 Kebon Jeruk mendapatkan 93 siswa baru pada tahun ajaran perdana 1975, sebagian besar berasal dari lulusan SDN, sebab Madrasah Ibtidaiyah sebagai dasar MTs Negeri masih sedikit berdiri di sekitar Kecamatan Kebon Jeruk.⁵

Setelah pembukaan kelas jauh MTsN 1 Kebon Jeruk, MTsN 1 Jakarta semakin berkembang dengan cepat. Di Mampang Prapatan, jumlah siswa yang mendaftar ke MTs N1 Jakarta semakin bertambah sehingga tidak bisa menampung seluruh siswa. Kepala Sekolah MTsN 1, Bapak H. Erawan, beserta POMG (Pertemuan Orang Tua Murid) berupaya mengadvokasi penambahan gedung baru kepada Gubernur DKI Jakarta melalui Kanwil Depag DKI Jakarta. Dengan adanya kerja sama yang solid antara pimpinan MTsN 1 Jakarta dan tokoh-tokoh masyarakat di Mampang Prapatan, keluarga H. Asmari bersedia melepaskan lahan seluas 2.010 meter persegi demi kepentingan pendidikan MTsN 1 Jakarta melalui GUPPI (Gabungan Usaha Perbaikan Pendidikan Islam) DKI Jakarta, sebuah organisasi yang berada di bawah Partai Golongan Karya.⁶

Sejak saat itu, pembangunan gedung baru tersebut dilakukan dengan 8 ruang kelas yang dilengkapi oleh sarana dan prasarana (laboratorium IPA, ruang untuk guru dan karyawan, rumah penjaga, serta perpustakaan). Secara resmi, bangunan ini pada akhirnya diserahkan kepada MTsN 1 Jakarta oleh Wakil Gubernur DKI Jakarta, Bapak H. Chormaein, pada 1 April 1981.

⁵ Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Jakarta, *Profile MTs Negeri 1 Jakarta*.

⁶ Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Jakarta, *Profile MTs Negeri 1 Jakarta*.

2. Visi dan Misi MTsN 1 Jakarta Selatan

Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Jakarta Selatan memiliki visi dan misi lembaga untuk mengimplementasikan sistem dan proses pembelajaran sekolah demi mencapai tujuan yang telah ditetapkan sejak awal didirikan.

Dalam institusi pendidikan menurut Kantabutra dan Avery, visi adalah target akhir yang dicapai oleh sekolah dalam jangka waktu yang panjang. Sementara itu, misi adalah sasaran jangka menengah, yang kemudian dijelaskan secara terperinci dengan sasaran yang umumnya dicapai oleh sekolah setiap tahun akademik.⁷ Kepentingan visi dan misi bagi lembaga Pendidikan terlihat dari visi dan misi yang kokoh yang berhubungan dengan peningkatan kinerja organisasi.⁸ Maka dari itulah, berikut ini adalah beberapa visi dan misi dari MTsN 1 Jakarta Selatan:

a. Visi MTs Negeri 01 Jakarta

Unggul, berkarakter dan berwawasan global.⁹

b. Misi satuan Pendidikan MTsN 1 Jakarta Selatan

Mengembangkan pendidikan dengan kurikulum integral guna membentuk pribadi yang utuh, unggul, dan berkarakter dalam menyongsong masa depan.

Penjabaran indikator misi secara konkritnya adalah sebagai berikut:¹⁰

- a. Mewujudkan pendidikan yang menghasilkan lulusan cerdas, terampil, beriman, bertakwa dan memiliki keunggulan kompetitif.
- b. Menumbuhkan kesadaran dan pengamalan ajaran-ajaran Islam.
- c. Membina peserta didik menjadi generasi yang taat beribadah dan berakhlak mulia.
- d. Membina generasi yang siap menghadapi masa depan.
- e. Membina kesadaran akan pentingnya sikap peduli terhadap nasib sesama.
- f. Membina peserta didik menjadi generasi islami.
- g. Mewujudkan perangkat kurikulum yang lengkap, dan berwawasan kedepan yang sesuai dengan tuntutan zaman.
- h. Mewujudkan penyelenggaraan pembelajaran aktif, inovatif, kreatif, efektif, dan menyenangkan.
- i. Mewujudkan pendidik dan tenaga kependidikan yang jujur, profesional dan berwawasan islami.

⁷ Kantabutra S dan Avery G.C, *The power of vision: Statements that Resonate*, *Journal of Business strategy*, Vol. 31 No. 1 Tahun 2010, hal. 37-45.

⁸ Tarmizi As-Shidiq, *Manajemen Pendidikan Islam dalam Kajian Teori dan Praktik*, Tangerang: Penerbit DBN, 2022, hal. 257.

⁹ Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Jakarta, *Profile MTs Negeri 1 Jakarta*.

¹⁰ Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Jakarta, *Profile MTs Negeri 1 Jakarta*.

- j. Mewujudkan pendidik dan tenaga kependidikan yang terampil dan tangguh, berbudi pekerti luhur, menjadi panutan dan kompeten pada bidang ajarnya.
- k. Mewujudkan pengembangan media pembelajaran yang inovatif.
- l. Mewujudkan pengembangan sarana olah raga dan laboratorium multimedia.
- m. Mewujudkan prasarana pembelajaran yang inovatif dan menyenangkan.
- n. Mewujudkan lingkungan belajar yang kondusif.
- o. Mewujudkan pengembangan standar pencapaian ketuntasan kompetensi.
- p. Terakhir, mewujudkan peningkatan standar kelulusan tiap tahunnya.

Dengan demikian, penjelasan di atas merupakan bagian visi misi dari sekolah MTsN 1 Jakarta Selatan yang bertujuan untuk meningkatkan mutu pendidikan institusi tersebut. Sehingga segala bentuk kegiatan dan capaian pembelajaran dapat sesuai dengan komitmen visi misi yang telah ditentukan.

3. Struktur Organisasi di MTsN 1 Jakarta Selatan

Dalam pembahasan ini, penulis akan membahas mengenai struktur organisasi di MTs Negeri 01 Jakarta. Diskusi ini krusial karena bertujuan untuk menjelaskan dengan terperinci struktur hierarkis, distribusi tugas, dan cara koordinasi di antara berbagai unit organisasi di sekolah. Dengan menggunakan pendekatan deskriptif, sub bab ini akan memberikan penjelasan yang jelas mengenai cara MTs Negeri 01 Jakarta mengatur dirinya sendiri untuk mendukung pengelolaan dan pelaksanaan kegiatan Pendidikan di sekolah ini.

Struktur organisasi di MTs Negeri 01 Jakarta adalah sebagai berikut:¹¹

Tabel 4.1
Struktur Organisasi MTsN 1 Jakarta Selatan

No.	Nama Guru	Tugas Tambahan
1.	Dra. Hj. Yeni Triasih, M.Pd.	Kepala Madrasah
2.	Wawan Gunawan, M.Pd.	Wakamad Kurikulum
3.	Fitriyah, S.Ag	Wakamad Kesiswaan
4.	H. Saiful Bahri, S.Ag	Wakamad Sarpras
5.	Latipah, S.Pd	Wakamad Humas
6.	Dra. Hj. Zakiyah	Bintal Agama Putri
7.	Drs. H. Ahmad Dahlan	Pembina OSIS

¹¹ Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Jakarta, *Profile MTs Negeri 1 Jakarta*.

Struktur organisasi tersebut adalah bagian penting dari inti suatu lembaga pendidikan di sekolah. Seperti yang dinyatakan oleh Ara Hidayat dan Imam Machali, pendidikan sebagai suatu organisasi perlu dikelola dengan baik agar pelaksanaan program pendidikan dapat berlangsung secara efektif, efisien, dan produktif untuk mencapai tujuan yang diharapkan.¹² Sehingga beberapa tujuan dan keuntungan organisasi dalam pendidikan adalah sebagai berikut:¹³

- a. Mengatasi batasan kemampuan, motivasi, dan sumber daya yang tersedia dalam meraih tujuan Pendidikan.
- b. Terwujudnya efektivitas dan efisiensi organisasi untuk mencapai tujuan Pendidikan.
- c. Dapat menjadi wadah pengembangan potensi dan spesialisasi yang dimiliki.
- d. Berfungsi sebagai lokasi untuk pengembangan ilmu pengetahuan dan sejenisnya.

Dengan demikian, sekolah MTsN 1 Jakarta Selatan memiliki cakupan struktur organisasi yang dikategorikan sangat baik dan komprehensif. Sehingga tata kelola lembaga Pendidikan di sekolah tersebut dapat berjalan sesuai arah tujuannya.

4. Sarana Prasarana dan Tenaga Pendidik dan Kependidikan MTsN 1 Jakarta Selatan

Kondisi umum yang akan penulis jelaskan di sini adalah mengenai kondisi sarana dan prasarana, dan tenaga pendidik dan kependidikan di MTsN 1 Jakarta Selatan. Adapun rinciannya adalah sebagai berikut:

a. Sarana dan Prasarana

Sarana dan prasarana pendidikan berfungsi sebagai sumber daya yang mendukung proses belajar mengajar di sekolah, sehingga dianggap sebagai sumber daya yang sangat esensial. Keberhasilan pendidikan di sekolah dipengaruhi oleh fasilitas dan infrastruktur pendidikan yang tersedia serta cara pengelolaannya dan pemanfaatannya yang optimal.

Dalam konteks ini, MTsN 1 Jakarta, sejak tahun 2002, telah memiliki gedung dan fasilitas belajar mengajar yang sangat baik dan lengkap, yang meliputi ruang kepala Madrasah, ruang administrasi, ruang guru, ruang kelas, ruang laboratorium IPA,

¹²Imam Machali dan Ara Hidayat, *The Handbook of Education Management: Teori dan Praktek Pengelolaan Sekolah/Madrasah di Indonesia*, Yogyakarta: Kaukaba, 2012, hal. 60.

¹³Sari Rahayu, *et.al.*, *Kepemimpinan Dalam Organisasi Pendidikan*, Gowa: CV. Tohar Media, 2023, hal. 175.

ruang komputer, perpustakaan, ruang BK, ruang UKS, ruang multimedia, ruang OSIS, Musholla, ruang musik, serta lapangan olahraga atau upacara.¹⁴

b. Tenaga Pendidik dan Kependidikan

Dalam sebuah institusi pendidikan, sumber daya manusia merupakan aspek yang sangat krusial. Mengingat bahwa tanpa adanya sumber daya manusia yang memadai dan lengkap, suatu lembaga akan sulit untuk meraih target yang diinginkannya. Karena itu, diperlukan pengelolaan sumber daya manusia yang efektif. Manajemen sumber daya manusia mencakup semua aktivitas yang terkait dengan pengakuan akan pentingnya tenaga pendidik serta tenaga kependidikan di sekolah sebagai sumber daya manusia yang esensial, yang memberikan kontribusi atau sumbangsih terhadap institusi pendidikan, serta memanfaatkan fungsi dan kegiatan yang memastikan bahwa sumber daya manusia digunakan secara efisien dan demi kebaikan individu, sekolah, dan masyarakat.¹⁵

Sebagai institusi pendidikan Islam, MTsN 1 Jakarta memiliki staf pengajar dan pendidikan yang kompeten di bidang masing-masing. Berikut adalah rincian informasi mengenai tenaga pendidik dan kependidikan:

- 1) Tenaga pendidik berjumlah 37 orang, yakni terdiri dari PNS 31 orang dan honorer 6 orang.

Tabel 4.2
Tenaga Pendidik MTsN 1 Jakarta Selatan

No.	Nama Guru	Bidang Studi	Tugas Tambahan
1.	Wawan Gunawan, M.Pd.	IPA/Fisika	Wakamad Kurikulum
2.	Fitriyah, S. Ag	Fiqih/ SKI	Wakamad Kesiswaan
3.	H. Saiful Bahri S.Ag	B. Arab	Wakamad Sarpras
4.	Latipah S.Pd	SBK	Wakamad Humas
5.	Dra.Hj.Aasmaatul	Matematika	Walas 84

¹⁴ Tengku Salma Fitriani, dkk. *Administrasi Pembelajaran: Studi Praktis Mahasiswa di Lembaga Pendidikan*, Medan: UMSU Press, 2021, hal. 8.

¹⁵ Departemen Pendidikan Nasional, *Manajemen Pemberdayaan Sumber Daya Pendidik dan Kependidikan Sekolah*, 2008, hal. 12.

	Kudsna, M. Pd		
6.	Dra. Hj. Zakiyah	Fiqih/SKI	Bintal Agama Putri
7.	Drs. H. Fairus Puadi	IPS	Walas 72
8.	Drs. H. Ahmad Dahlan	B.Ingggris	Pembina OSIS
9.	Muryati S.Pd	Matematika	Walas 86
10.	Marhamah, S. Ag	Bahasa Indonesia	
11.	Hj. Sukmawati M.Pd	I P S	Walas 91
12.	Siti Fitriah, S. Ag	Al-Qur'an Hadits	Walas 71
13.	Rini Nurhayati, S. Pd	B. Indonesia	Walas 94
14.	Susrini, S. Pd	Bahasa Inggris	Walas 85
15.	Rita Yuliati Hariani,S.Pd	BK	Walas 96
16.	Eny Ismawaty, S.Si.	I P A	Walas 81
17.	Koes Sriyanti, S.Pd	I P A/Biologi	Walas 92
18.	Hasanah, M. Ag	PKN	Walas 83
19.	Sesy Dimwany	Matematika	
20.	Mursahid S.Pd	SKI	
21.	Mudzdalifah S.Pd	B. Indonesia	Walas 74
22.	Suryani S.Pd	S B K	Walas 82
23.	Ulfah Shihah, SE.I, MM	IPS/PK n	Walas 95
24.	Lahmudin, ST	Prakarya/ BK T I K	Walas 93
25.	Nur Fitriah, S.Psi	BK	
26.	Eva Muspita Dewi, S. Pd	Matematika	Walas 73
27.	Ishak S.Pd	Akidah Akhlak	
28.	Yusmita Evianti	Matematika	Walas 76
29.	Hati Nurani, S.Pd	Bahasa Inggris	Walas 75
30.	Sutirto S.Kom	Prakarya/BK TIK	
31.	Luthfi Mulyadi, S. Th.I	B. Arab	
32.	Arment Baros	Penjas	
33.	Muhammad Ridwan, S.Pd	B. Arab	
34.	Yazid Alie	SBK	
35.	Dedi Andika, S.Pd	Al-Qur'an	

36.	Roys Qoribilla	Fiqih	
37.	Nevada Zia Hazmi, S.Pd	Penjas	

- 2) Tenaga pendidik guru tahfidz berjumlah 19 orang, yakni terdiri dari PNS 15 orang dan honorer 4 orang.

Tabel 4.3
Tenaga Pendidik Guru Tahfidz MTsN 1 Jakarta Selatan

No.	Nama Guru	Tugas
1.	Dedi Andikha, M.Pd	Koordinator Tahfidz
2.	Hesty Rosyidah, S.H.I	Guru tahfidz kelas 7.1
3.	Dwi Aprilia, S.Pd	Guru tahfidz kelas 7.2
4.	Astri Ultafia, S.Pd	Guru tahfidz kelas 7.3
5.	Suhartono Hidayat, S.Pd	Guru tahfidz kelas 7.4
6.	Farentifal Nahda, S.Pd	Guru tahfidz kelas 7.5
7.	Iskandar, S.Pd	Guru tahfidz kelas 7.6
8.	Saidina Umar, S.Pd	Guru tahfidz kelas 8.1
9.	Budi Hartono, S.Pd	Guru tahfidz kelas 8.2
10.	Permohonan Ritonga, S.Pd	Guru tahfidz kelas 8.3
11.	Ahmad Yandi Sahlan Arif, S.H.	Guru tahfidz kelas 8.4
12.	Ahmad Fajrul Falah, S.Sos	Guru tahfidz kelas 8.5
13.	Muhammad Nur Fahmi, S.Ag	Guru tahfidz kelas 8.6
14.	Sadli, Lc	Guru tahfidz kelas 9.1
15.	Candra Hidayatullah, M.H	Guru tahfidz kelas 9.2
16.	Haikal Fadhil, S.H.	Guru tahfidz kelas 9.3
17.	Ahmad Zaki Fuad Mahruz, S.H.	Guru tahfidz kelas 9.4
18.	Pujy Haryati, S.Pd	Guru tahfidz kelas 9.5
19.	Ahmad Raihan, S.Pd	Guru tahfidz kelas 9.6

- 3) Tenaga kependidikan berjumlah 15 orang, yakni terdiri dari PNS 5 orang dan honorer 10 orang.¹⁶

Tabel 4.4
Tenaga Kependidikan MTsN 1 Jakarta Selatan

¹⁶ Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Jakarta, *Profile MTs Negeri 1 Jakarta*.

No.	Nama	Tupoksi
1.	Siti Nuryani, SH, M.Hum	Kepala Tata Usaha
2.	Siti Fajriyah SE	Staf
3.	Nur Hidayanti S.Kom	Staf
4.	Muhammad Soleh SE	Staf
5.	Ratna A. Ma	Staf
6.	A. Taufik Hidayat	Staf
7.	Agus Setiawan	Staf
8.	Anik Nuraprilliani	Staf
9.	Ngadimin Hadi	Security
10.	Haermudin	Security
11.	Sopiano	Security
12.	Iskandar	Office Boy
13.	AA Anshori	Office Boy
14.	Erika Owas Retti	Office Boy
15.	Yusnita	Office Boy

Dengan demikian, tenaga pendidik dan kependidikan yang ada di MTs Negeri 1 Jakarta Selatan sangatlah terstruktur dengan baik sehingga proses pembelajaran bagi para siswa di sekolah dapat mencapai target secara maksimal.

c. Data Siswa MTsN 1 Jakarta Selatan

Pada tahun ajaran 2024/2025 siswa siswi MTsN 1 Jakarta Selatan kelas 7 dan 8 yang wajib mengikuti pembelajaran tahfidz.

Tabel 4.5
Data Siswa MTsN 1 Jakarta Selatan

No.	Kelas	Laki-laki	Perempuan	Jumlah
1.	7.1	14	18	32
2.	7.2	13	17	30
3.	7.3	13	18	31
4.	7.4	14	18	32
5.	7.5	16	16	32
6.	7.6	14	15	29
7.	8.1	13	18	31
8.	8.2	14	18	32
9.	8.3	14	18	32
10.	8.4	16	16	32
11.	8.5	16	16	32
12.	8.6	13	14	27

13.	9.1	10	22	32
14.	9.2	16	16	32
15.	9.3	14	16	30
16.	9.4	16	16	32
17.	9.5	16	16	32
18.	9.6	12	12	24

Secara keseluruhan jumlah siswa MTsN 1 Jakarta Selatan terdiri dari 554 siswa dengan jumlah siswa laki-laki sebanyak 254 orang dan siswa perempuan sebanyak 300 orang.

5. Kurikulum Pembelajaran di MTsN 1 Jakarta Selatan

Pada sub bab ini, penulis ingin menjelaskan mengenai kurikulum pembelajaran yang diterapkan di MTsN 1 Jakarta Selatan. Tujuannya adalah untuk memahami susunan, konten, dan teknik pengajaran yang digunakan dalam merancang serta melaksanakan kurikulum di sekolah tersebut. Dengan menggunakan pendekatan analisis menyeluruh, penelitian ini akan mengumpulkan informasi mengenai materi yang diajarkan, kurikulum yang diterapkan, serta metode pembelajaran yang digunakan selama proses pengajaran.

Pada dasarnya, kurikulum adalah fondasi yang paling penting dari sebuah institusi Pendidikan. Tanpa kurikulum pendidikan di sekolah, proses pembelajaran tidak akan berjalan secara optimal. Oleh karena itu, pengembangan kurikulum memerlukan dasar-dasar yang kokoh, yang berlandaskan pada hasil-hasil analisis dan penelitian yang mendalam.

Dalam konteks ini, Nana Syaodih Sukmadinata menyatakan bahwa terdapat empat dasar utama dalam pengembangan kurikulum, yaitu: filosofis, psikologis, sosial-budaya, serta ilmu pengetahuan dan teknologi.¹⁷ Keempat dasar tersebut harus seimbang agar mampu mengakomodasi dan mengantisipasi pergerakan perkembangan ilmu pengetahuan serta teknologi yang ada. Agar siswa dapat menyesuaikan diri serta mengembangkan pengetahuan mereka demi kebaikan dan keberlangsungan hidup manusia.

Kebijakan Pemerintah dalam merancang kurikulum di level satuan pendidikan adalah bentuk nyata dari reformasi pendidikan yang diatur oleh Undang-undang Nomor 20 tahun 2003 mengenai Sistem Pendidikan Nasional. Ini adalah usaha untuk merealisasikan setidaknya tiga dari tiga belas strategi reformasi yang telah ditentukan, yaitu: pengembangan dan penerapan kurikulum berbasis kompetensi,

¹⁷ Nana Syaodih Sukmadinata, *Pengembangan Kurikulum: Teori dan Praktek*, Bandung: Remaja Rosda Karya, 1997, hal. 56.

penerapan otonomi dalam manajemen pendidikan; serta pemberdayaan peran serta masyarakat.¹⁸

Melalui dikeluarkannya Peraturan Pemerintah no 19 tahun 2005 mengenai Standar Nasional Pendidikan, yang selanjutnya diperkuat dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional RI No 21 tahun 2016 mengenai Standar Isi untuk Pendidikan Dasar dan Menengah. Peraturan Menteri Pendidikan RI No 20 tahun 2016 mengenai Penerapan Standar Kompetensi Lulusan di Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah, serta Peraturan Menteri Pendidikan Nasional RI No 22 tahun 2016 soal Standar Proses, Peraturan Menteri Pendidikan Nasional RI No 23 tahun 2016 tentang Standar Penilaian, dan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional RI No 24 tahun 2016 terkait KI dan KD, memberikan keleluasaan penuh kepada satuan pendidikan untuk menentukan keputusan dan tindakan yang berkaitan dengan program serta pengelolaan kurikulum, sarana prasarana, pembiayaan, dan evaluasi, baik pada tahap penyusunan maupun pelaksanaannya.¹⁹

Berdasarkan poin di atas, MTs Negeri 01 Jakarta, membentuk Tim Penyusun Kurikulum madrasah yang mengacu pada Undang-undang dan peraturan seperti yang telah disebutkan sebelumnya. Selanjutnya, kurikulum itu dinamai “Kurikulum MTs Negeri 01 Jakarta,” yang dirancang dengan memperhatikan serta menghargai keragaman dan potensi siswa, keragaman budaya, suku, adat istiadat, serta potensi daerah tanpa mengabaikan kepentingan nasional untuk mendukung kehidupan bermasyarakat, berbangsa, dan bernegara.

Kurikulum MTs Negeri 01 Jakarta dirancang sebagai acuan dalam pelaksanaan proses pembelajaran untuk mencapai sasaran pendidikan, mencakup tujuan pendidikan nasional serta keselarasan dengan ciri khas lembaga pendidikan, keadaan madrasah, potensi daerah dan siswa.²⁰

Panduan untuk pengembangan kurikulum MTsN 1 Jakarta Selatan disusun sedemikian cara agar memberikan kesempatan kepada siswa untuk:²¹

- a. Beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.
- b. Belajar untuk memahami dan menghayati, serta mengamalkan nilai-nilai luhur/mulia.
- c. Belajar untuk mampu mencintai ibu pertiwi/bangsa dan Negara.
- d. Belajar untuk hidup bersama dan berguna untuk orang lain.
- e. Belajar untuk membangun dan menemukan jati diri melalui proses

¹⁸ Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Jakarta, *Profile MTs Negeri 1 Jakarta*.

¹⁹ Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Jakarta, *Profile MTs Negeri 1 Jakarta*.

²⁰ Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Jakarta, *Profile MTs Negeri 1 Jakarta*.

²¹ Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Jakarta, *Profile MTs Negeri 1 Jakarta*.

belajar yang aktif, kreatif, efektif dan menyenangkan.

- f. Mampu berkompetisi di bidang ilmu pengetahuan dan teknologi, seni, budaya dan olah raga sekaligus memupuk persahabatan.
- g. Mampu melestarikan budaya leluhur bangsa melalui seni bela diri.

Maka dari itu, dalam proses pengembangan kurikulum tersebut, terkandung nilai-nilai yang sejalan dengan yang diajarkan dalam mata pelajaran Akidah Akhlak. Berikut adalah beberapa aspek dalam kurikulum yang menunjukkan nilai-nilai tersebut, yaitu sebagai berikut:

- 1) Beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa: Ini adalah inti dari pelajaran Akidah, yang mengajarkan keyakinan dan ketakwaan kepada Allah.
- 2) Belajar untuk memahami dan menghayati, serta mengamalkan nilai-nilai luhur: Ini mencakup nilai-nilai akhlak atau moralitas yang baik, yang diajarkan dalam pelajaran akhlak. Peserta didik diajarkan untuk menerapkan nilai-nilai seperti kejujuran, kesabaran, dan kesederhanaan.
- 3) Belajar untuk hidup bersama dan berguna untuk orang lain: Ini sejalan dengan ajaran akhlak yang mendorong peserta didik untuk bersikap baik kepada sesama, membantu orang lain, dan hidup dalam harmoni.
- 4) Belajar untuk membangun dan menemukan jati diri melalui proses belajar yang aktif, kreatif, efektif dan menyenangkan: Meskipun ini lebih terkait dengan metode pembelajaran, namun menemukan jati diri dan mengembangkan potensi diri adalah bagian dari akhlak yang baik.

Nilai-nilai dalam kurikulum di atas mencerminkan prinsip-prinsip dasar yang diajarkan dalam mata pelajaran Akidah Akhlak, seperti keimanan, etika, dan interaksi sosial yang positif. Karena itu, jika ditelaah lebih dalam, kurikulum ini mendukung sasaran pendidikan dalam mata pelajaran Akidah Akhlak di MTsN 1 Jakarta Selatan.

B. Temuan Hasil Penelitian Dan Pembahasan

Sub bab ini berisi deskripsi temuan penelitian dan pembahasan mengenai bimbingan konseling dalam mengatasi kecemasan siswa saat ujian hafalan Al-Qur'an di MTsN 1 Jakarta Selatan. Temuan penelitian ini mencakup (1) langkah-langkah mengatasi kecemasan siswa saat menghadapi ujian hafalan Al-Qur'an di MTsN 1 Jakarta Selatan; (2) strategi implementasi bimbingan konseling agar dapat mengatasi kecemasan siswa saat menghadapi ujian hafalan Al-Qur'an di MTsN 1 Jakarta Selatan; dan (3) kontribusi bimbingan konseling dalam mengatasi kecemasan siswa saat menghadapi ujian hafalan Al-Qur'an di MTsN 1 Jakarta Selatan. Hasil penelitian diawali dengan pengumpulan data yang

disesuaikan dengan teknik pengumpulan data pada Bab III. Data diperoleh dari hasil rekaman suara dan catatan lapangan yang telah ditranskripsikan dalam bentuk tulisan dan diidentifikasi sesuai dengan teori yang digunakan. Berdasarkan hasil pengumpulan data tersebut diperoleh penyajian data yang berhasil dihimpun peneliti sebagai berikut.

1. Langkah-langkah Mengatasi Kecemasan Siswa Saat Menghadapi Ujian Hafalan Al-Qur'an di MTsN 1 Jakarta Selatan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan melalui metode survei dengan teknik wawancara, observasi, dan studi dokumen, diperoleh temuan bahwa MTsN 1 Jakarta Selatan menerapkan berbagai strategi untuk mengatasi kecemasan siswa sebelum ujian. Upaya tersebut antara lain Melatih teknik relaksasi seperti pernapasan dalam dan meditasi, menjaga kesehatan fisik melalui tidur yang cukup dan olahraga, membangun pola pikir positif dengan *self-talk*, serta mempersiapkan diri melalui belajar teratur agar lebih percaya diri. Selain itu, Guru juga berperan penting dalam mengondisikan siswa sebelum ujian hafalan Al-Qur'an, yaitu dengan mengidentifikasi masalah, membangun hubungan penuh kasih sayang (*rapport*), dan memberikan teknik pengelolaan kecemasan kepada siswa yang membutuhkannya. Sebelum ujian dimulai, kegiatan diawali dengan doa bersama dan dilanjutkan dengan bershalawat kepada Nabi sebagai bentuk pemanasan agar suasana lebih tenang dan siswa siap menghadapi ujian.

Peran tersebut bukan hanya berhubungan dengan penilaian hafalan semata, tetapi juga mencakup pembinaan emosional, psikologis, dan spiritual siswa. Dengan demikian, guru tahfidz mengambil peran yang lebih luas, yakni mendampingi siswa secara menyeluruh agar mampu menghadapi ujian tanpa rasa cemas yang berlebihan. Temuan penelitian menunjukkan bahwa ada beberapa langkah yang dilakukan guru dalam mendampingi siswa menghadapi kecemasan ujian, yaitu: (1) Melatih teknik relaksasi dengan menjaga kesehatan fisik, (2) membangun pola pikir positif (3) Mengondisikan siswa sebelum ujian dengan mengidentifikasi masalah, (4) Membangun hubungan penuh kasih sayang (*rapport*), serta mengawali ujian dengan doa dan shalawat.

a. Melatih Teknik Relaksasi

Melatih teknik relaksasi dengan menjaga kesehatan fisik, pendidik menyampaikan bahwa salah satu strategi yang digunakan untuk mengurangi kecemasan menjelang ujian hafalan adalah melatih siswa melakukan relaksasi sederhana. Bentuknya antara lain menarik napas panjang secara perlahan, beristighfar untuk menenangkan diri, bahkan berwudhu jika tingkat kecemasan terlihat

cukup tinggi. Menurut pendidik, langkah ini terbukti efektif dalam membantu siswa menurunkan ketegangan sekaligus memulihkan konsentrasi sebelum memulai hafalan. Selain itu, ditekankan pula pentingnya menjaga kesehatan fisik dengan cara tidur cukup, berolahraga ringan, serta menerapkan pola hidup sehat, karena tubuh yang bugar berpengaruh langsung terhadap kestabilan emosi.²²

Pandangan ini sejalan dengan pengalaman siswa. Mereka mengaku bahwa arahan untuk menarik napas panjang, membaca doa, atau melantunkan shalawat sebelum ujian membantu mengurangi rasa gugup. Beberapa di antara mereka juga menuturkan bahwa menjaga kondisi tubuh dengan istirahat cukup serta muroja'ah jauh hari membuat mereka lebih siap menghadapi ujian. Kesaksian ini menunjukkan adanya kesesuaian antara bimbingan yang diberikan pendidik dan pengalaman nyata siswa di lapangan.²³

Dalam pelaksanaan bimbingan konseling menghadapi ujian hafalan, teknik relaksasi menjadi salah satu strategi penting yang diterapkan oleh guru sebagai konselor. Berdasarkan temuan penelitian, guru mengajak siswa melakukan latihan pernapasan dalam-dalam dan teratur sebagai salah satu bentuk pengelolaan kecemasan. Misalnya, siswa diminta menarik napas perlahan melalui hidung, menahan sebentar, lalu menghembuskannya secara perlahan melalui mulut. Kegiatan ini bertujuan untuk menenangkan pikiran dan menurunkan ketegangan fisik yang muncul akibat kecemasan menghadapi ujian.

Temuan diatas menunjukkan bahwa penerapan teknik relaksasi tidak hanya dilakukan secara mekanis, tetapi juga disertai dengan suasana yang aman, hangat, dan penuh empati dari guru. Guru memberikan arahan dengan bahasa yang menenangkan serta menekankan bahwa kecemasan yang muncul adalah hal yang wajar dan dapat diatasi. Hal ini sejalan dengan teori konseling yang dikemukakan oleh Carkhuff, bahwa perhatian total terhadap siswa melalui sikap tubuh, ekspresi wajah, dan komunikasi hangat dapat meningkatkan efektivitas layanan konseling.²⁴

Selain itu, temuan penelitian ini sejalan dengan pandangan Kholifah, yang menekankan pentingnya konselor membangun rapport untuk menciptakan rasa percaya, sehingga siswa mau

²² Wawancara bersama Budi Hartono, 11 Agustus 2025.

²³ Wawancara bersama Alishah Althafunnisa, Dzakwan Maher Ahmad, Nerissa, 11 Agustus 2025.

²⁴ Hamdanah, *Pengertian, Tujuan Dan Teknik Bimbingan Konseling*, 2022, hal.4. <http://dx.doi.org/10.31219/osf.io/u4tjc> , Diakses pada minggu, tanggal 29 Juni 2025.

terbuka mengenai perasaan cemasnya. Dengan membangun hubungan yang hangat dan menyertakan teknik relaksasi, siswa tidak hanya merasakan dukungan emosional, tetapi juga memperoleh keterampilan praktis yang dapat mereka gunakan secara mandiri untuk mengelola kecemasan. Teknik relaksasi menjadi salah satu bagian dari layanan konseling yang konkret, yang memadukan aspek emosional dan keterampilan praktis dalam rangka mempersiapkan siswa menghadapi ujian hafalan dengan lebih tenang dan percaya diri.²⁵

Berdasarkan temuan dan pembahasan di atas, teknik relaksasi merupakan strategi efektif dalam bimbingan konseling untuk mengelola kecemasan siswa sebelum ujian hafalan. Latihan pernapasan dan relaksasi yang diterapkan guru tidak hanya membantu menenangkan pikiran dan tubuh siswa, tetapi juga memperkuat rasa aman dan percaya diri melalui pendekatan yang hangat dan empatik. Hal ini menegaskan pentingnya kombinasi antara dukungan emosional dan keterampilan praktis dalam proses konseling, sehingga siswa dapat menghadapi ujian dengan lebih tenang dan percaya diri. Oleh karena itu, penulis disarankan untuk terus menekankan praktik relaksasi sebagai bagian integral dari layanan bimbingan konseling, sambil menjaga kualitas hubungan (*rapport*) yang kuat antara guru dan siswa.

b. Membangun Pola Pikir Positif

Berikutnya menegaskan bahwa membangun pola pikir positif menjadi perhatian penting para pendidik. Mereka senantiasa menekankan bahwa hafalan Al-Qur'an bukan sekadar beban akademik, melainkan bagian dari ibadah yang harus dijalani dengan niat tulus. Oleh sebab itu, siswa didorong untuk tidak khawatir jika melakukan kesalahan, melainkan menjadikannya kesempatan memperbaiki diri. Motivasi semacam ini ditujukan agar tumbuh *self-talk* yang optimis sehingga kepercayaan diri siswa semakin kuat.²⁶

Pernyataan siswa pun senada. Mereka merasa lebih tenang ketika diingatkan bahwa ujian hanyalah sarana untuk menilai usaha, bukan untuk menakut-nakuti. Kalimat penguatan sederhana dari guru, seperti “baca sesuai kemampuanmu,” dianggap mampu menurunkan rasa takut. Dari pengalaman ini dapat disimpulkan bahwa motivasi positif berperan besar dalam mengubah sudut

²⁵ Kholifah, “Teori Konseling (Suatu Pendekatan Konseling Gestalt)”, dalam *Jurnal Al-Tazkiah*, Vol. 5 No. 2, Desember 2016, hal. 109-123.

²⁶ Wawancara bersama Ahmad Fajrul Falah, 11 Agustus 2025.

pandang siswa, dari rasa tertekan menjadi semangat untuk menampilkan hafalan yang terbaik.²⁷

Dalam hal ini, siswa yang menghadapi ujian hafalan Al-Qur'an sering menunjukkan gejala kecemasan, seperti gugup, kehilangan konsentrasi, bahkan lupa hafalan. Kondisi ini menegaskan bahwa upaya pembelajaran tidak cukup hanya berfokus pada persiapan akademik, tetapi juga perlu memperhatikan penguatan aspek psikologis siswa. Salah satu pendekatan yang relevan untuk mengatasi hal ini adalah membangun pola pikir positif. Berangkat dari kondisi tersebut, literatur menyebutkan sejumlah pandangan tokoh yang dapat menjadi dasar pemahaman tentang bagaimana pola pikir positif mampu membantu siswa mengelola kecemasan, meningkatkan rasa percaya diri, serta menghadapi ujian dengan lebih tenang dan siap.

Membangun pola pikir positif merupakan langkah penting dalam membantu siswa mengurangi kecemasan, khususnya ketika menghadapi ujian hafalan Al-Qur'an. Menurut M. Zuhdi Zainul Majdi, pola pikir positif dapat dikembangkan melalui pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dengan menggunakan teknik Cognitive Restructuring. Melalui teknik ini, siswa diajarkan untuk mengubah pola pikir yang negatif menjadi lebih realistis dan optimis, sehingga tingkat kecemasan dapat berkurang secara signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa berpikir positif bukanlah sifat yang muncul begitu saja, melainkan hasil latihan dan pembiasaan berpikir yang sehat dan terarah.²⁸

Sejalan dengan hal tersebut, Gunarsa menekankan bahwa kesadaran dan pemahaman diri menjadi dasar terbentuknya pola pikir positif. Guru bimbingan dan konseling memiliki peran strategis dalam membantu siswa mengenali kelebihan dan kekurangan diri secara seimbang, mengelola emosi, serta menumbuhkan rasa percaya diri. Siswa yang mampu memahami dirinya dengan baik cenderung lebih siap menghadapi tantangan akademik, termasuk ujian hafalan, tanpa terbebani oleh pikiran negatif yang melemahkan.²⁹ Lebih jauh, Burns menekankan pentingnya perubahan dialog internal sebagai salah satu cara membentuk pola pikir positif. Kecemasan sering muncul akibat adanya self-talk negatif, misalnya "saya pasti gagal" atau "saya tidak mampu."

²⁷ Wawancara bersama Zahirah Azkiah, Alishah Alfhathunnisa, 11 Agustus 2025.

²⁸ M. Zuhdi Zainul Majdi, *et.al.*, "Konseling Cognitive Behaviour Therapy Teknik Cognitive", Jurnal Al-Taujih : Bing M. uuhdi uainul Majdi,kai Bimbingan dan Konseling Islami Volume 10 No. 2 Juli – Desember, 2024, hal. 128.

²⁹ Gunarsa, Psikologi Untuk Membimbing, Jakarta: Gunung Muli, 1995, hal. 9.

Dengan mengganti dialog internal tersebut dengan afirmasi positif, seperti “saya telah berusaha sebaik mungkin” atau “saya mampu menghadapi ujian ini dengan baik,” individu akan lebih tenang, percaya diri, dan mampu menghadapi tantangan dengan cara berpikir yang lebih sehat.

Dari temuan dan pembahasan penelitian, dapat disimpulkan bahwa kecemasan siswa sebelum ujian hafalan Al-Qur’an dapat dikurangi melalui pembinaan pola pikir positif, dukungan emosional, dan teknik pengelolaan kecemasan. Pendekatan ini membantu siswa merasa lebih percaya diri, tenang, dan siap menghadapi ujian. Dengan demikian, peran guru sebagai konselor dan pendamping psikologis menjadi sangat penting dalam mendukung kesiapan mental dan emosional siswa

c. Mengondisikan Siswa Sebelum Ujian Dengan Mengidentifikasi Masalah

Selain memberikan motivasi, pendidik juga berupaya mengondisikan suasana kelas sebelum ujian dimulai. Biasanya kegiatan diawali dengan doa bersama, pengarahan singkat, dan penegasan kembali bahwa hafalan Al-Qur’an adalah bentuk ibadah. Pada saat yang sama, guru mengamati sikap siswa, misalnya yang terlihat menunduk, berkeringat, atau gugup berlebihan. Tanda-tanda tersebut menjadi dasar untuk menentukan langkah selanjutnya, apakah perlu diberi motivasi tambahan, waktu istirahat singkat, atau kesempatan menenangkan diri lebih dulu.³⁰

Dari sisi siswa, mereka merasakan manfaat dari pendekatan ini. Suasana yang tidak terlalu kaku membuat mereka lebih santai, sementara doa bersama memberikan ketenangan batin. Beberapa di antaranya juga mengaku merasa dihargai karena tidak dipaksa terburu-buru, melainkan diberi waktu sesuai kesiapan. Hal ini menunjukkan bahwa pengondisian yang baik mampu menurunkan tekanan psikologis yang biasanya muncul sebelum ujian.³¹

Temuan di atas dalam pengondisian suasana kelas sebelum ujian hafalan Al-Qur’an memiliki peran penting dalam mengurangi kecemasan siswa. Kegiatan seperti doa bersama, pengarahan singkat, dan penegasan bahwa hafalan merupakan ibadah, dipadukan dengan pengamatan terhadap sikap siswa, memungkinkan guru memberikan tindak lanjut yang tepat sesuai kebutuhan masing-

³⁰ Wawancara bersama Saidina Umar, Ahmad Fajrul Falah, Budi Hartono, 11 Agustus 2025.

³¹ Wawancara bersama Dzakwan Maher Ahmad, Alishah Althafunnisa, dan Alika, 11 Agustus 2025.

masing siswa. Pendekatan ini tidak hanya menciptakan suasana belajar yang lebih santai dan nyaman, tetapi juga meningkatkan rasa dihargai dan tenang secara batin bagi siswa, sehingga tekanan psikologis sebelum ujian dapat diminimalkan.

Kegiatan mengkondisikan atau mempersiapkan siswa sebelum ujian hafalan yaitu kegiatan yang diberikan oleh guru sebagai bentuk arahan. Mengarahkan (*directing*) menuntut guru sebagai konselor untuk harus memiliki kemampuan mengarahkan siswa untuk berpartisipasi secara penuh dalam proses konseling, agar siswa bersedia melakukan sesuatu yang diarahkan guru.³²

Berkaitan dengan itu dalam pelaksanaannya, kegiatan mengkondisikan atau mempersiapkan siswa sebelum ujian hafalan adalah melalui kegiatan doa dan bershalawat. Tindakan ini mencerminkan sikap penguatan iman dan spiritualitas karena guru membimbing siswa untuk memperbanyak doa sebelum ujian, membaca dzikir, dan bershalawat. Selain itu, mencerminkan sikap penguatan iman dan spiritualitas dengan mengajarkan kepada siswa bahwa ujian hafalan adalah bagian dari ibadah, sehingga harus dijalani dengan hati ikhlas. Guru tahfidz juga memberi dorongan agar siswa meningkatkan kedekatan dengan Al-Qur'an, bukan hanya sekadar untuk ujian. Kemudian, guru tahfidz berupaya memberikan motivasi dan bimbingan khusus agar siswa merasa didampingi, bukan dihakimi. Karena sejatinya guru pembimbing tahfidz mengambil peran penting bukan hanya sebagai penguji hafalan, tetapi juga sebagai pendamping psikologis dan spiritual. Sebagai pendidik harus memahami bahwa keberhasilan hafalan tidak hanya bergantung pada kemampuan mengingat, tetapi juga pada kesiapan mental dan ketenangan hati siswa.

Hal tersebut di atas, berlandaskan pula hasil penelitian yang dilakukan oleh Natsa Shifaul Hazumi yang mengemukakan bahwa peningkatan kemampuan menghafal Al-Qur'an dapat dipengaruhi oleh salah satu faktor seperti keterampilan guru yang ahli di bidangnya, yang turut mendukung, memberi arahan, serta motivasi sehingga berperan penting dalam mendukung kelancaran program.³³

Berdasarkan temuan data dan pembahasan, dapat dimaknai bahwa kegiatan mengkondisikan atau mempersiapkan siswa

³²Hamdanah, *Pengertian, Tujuan Dan Teknik Bimbingan Konseling*, 2022, hal.4. <http://dx.doi.org/10.31219/osf.io/u4tjc> , Diakses pada minggu, tanggal 29 Juni 2025.

³³Natsa Shifaul Hazumi, "Menghafal Al-Qur'an Anak Usia Dini Melalui Murojaah Classical di Kelas 1 Sd Al-Azhar 17 Bintaro Tangerang Selatan", dalam *Tesis*, Universitas PTIQ Jakarta, 2023, hal. 1-158.

sebelum ujian hafalan seperti berdoa dan bershalawat mengindikasikan bahwa guru paham akan tujuan dari layanan konseling karena mampu memahami dan mengarahkan dalam bertindak serta bersikap sesuai dengan tuntutan keadaan lingkungan.³⁴

d. Membangun Hubungan Kasih Sayang (Rapport)

Temuan lain yang cukup menonjol adalah bagaimana pendidik membangun hubungan penuh empati dengan kasih sayang kepada siswa. Kesalahan hafalan tidak langsung direspons dengan teguran keras, melainkan diarahkan dengan lembut untuk mencoba kembali. Pendidik juga memberi motivasi singkat agar siswa tetap percaya diri. Di samping itu, setiap ujian selalu dibuka dengan doa bersama dan pembacaan shalawat, yang dipandang sebagai pemanasan rohani untuk menghadirkan ketenangan batin serta suasana religius.³⁵

Hal tersebut senada dengan pengalaman siswa yang merasa lebih nyaman ketika kesalahan tidak dihakimi, melainkan dijadikan peluang untuk memperbaiki. Kesempatan mengulang membuat mereka tidak semakin tertekan, bahkan lebih percaya diri untuk melanjutkan. Mereka juga mengakui bahwa doa bersama dan shalawat mampu menghadirkan ketenangan hati, sehingga ujian terasa sebagai bentuk ibadah, bukan beban.³⁶

Berdasarkan temuan penelitian, kegiatan membangun hubungan harmonis (rapport) dan memberikan teknik pengelolaan kecemasan tidak hanya berfungsi sebagai strategi konseling, tetapi juga mencerminkan kasih sayang guru terhadap siswa. Menurut Carkhuff, melayani klien secara pribadi berarti memberikan perhatian penuh, yang ditunjukkan melalui sikap tubuh, ekspresi wajah, dan komunikasi hangat. Dalam konteks ujian hafalan, guru menciptakan suasana yang aman, hangat, dan penuh empati, serta menerima siswa tanpa menghakimi. Sikap ini memperlihatkan perhatian dan kasih sayang guru, sehingga siswa merasa diterima, dihargai, dan memiliki ruang untuk terbuka mengenai perasaan cemas mereka.³⁷

Selain membangun kedekatan emosional, guru juga mengajarkan teknik mengelola kecemasan, seperti latihan pernapasan, relaksasi otot, positive self-talk, dan visualisasi positif.

³⁴Yusuf Gunawan, *Pengantar Bimbingan dan Konseling*, Jakarta: PT Prenhallindo, 2001, hal. 41-42.

³⁵ Wawancara bersama Saidina Umar, Ahmad Fajrul Falah, 11 Agustus 2025.

³⁶ Wawancara bersama Dzakwan Maher Ahmad, Alishah Althafunnisa, dan Alia Fakhira Arpanisa, 11 Agustus 2025.

³⁷ Hamdanah, *Pengertian, Tujuan Dan Teknik Bimbingan Konseling*, 2022, hal.4. <http://dx.doi.org/10.31219/osf.io/u4tjc> , Diakses pada minggu, tanggal 29 Juni 2025

Langkah-langkah ini tidak hanya memberikan keterampilan praktis untuk menenangkan diri, tetapi juga menegaskan bahwa guru peduli terhadap kesejahteraan emosional siswa. Hasil penelitian Kholifah menekankan bahwa konselor berusaha menciptakan rasa percaya melalui rapport, sehingga siswa mau mengikuti prosedur konseling sesuai kebutuhan mereka.³⁸

Dengan demikian, membangun hubungan yang hangat dan memberikan perhatian penuh dapat dipahami sebagai wujud kasih sayang guru terhadap siswa, yang menjadi dasar terciptanya lingkungan belajar yang aman, mendukung, dan mampu membantu siswa mengatasi kecemasan secara efektif. Kasih sayang ini memungkinkan siswa merasa diperhatikan secara utuh, secara akademik, emosional, dan psikologis sehingga proses belajar dan ujian dapat dijalani dengan lebih percaya diri dan tenang.

Dari pembahasan penelitian, Strategi bimbingan konseling guru tahfidz, termasuk membangun hubungan kasih sayang (rapport), memberi motivasi, dan mengajarkan teknik pengelolaan kecemasan, terbukti efektif mengurangi kecemasan siswa, membentuk pola pikir positif, dan menciptakan lingkungan belajar yang aman serta mendukung kesiapan mental menghadapi ujian hafalan Al-Qur'an.

2. Strategi Implementasi Bimbingan Konseling Mengatasi Kecemasan Siswa Saat Menghadapi Ujian Hafalan Al-Qur'an di MTsN 1 Jakarta Selatan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan melalui metode survei dengan teknik wawancara, observasi, dan studi dokumen, diperoleh temuan bahwa MTsN 1 Jakarta Selatan menerapkan strategi implementasi untuk mengatasi kecemasan siswa sebelum ujian. Strategi bimbingan konseling guru tahfidz, yang meliputi identifikasi pemicu kecemasan, pembinaan pola pikir positif, layanan konseling individu dan kelompok, melakukan monitoring, dan membuat evaluasi hal ini terbukti efektif membantu siswa mengelola kecemasan sebelum ujian hafalan Al-Qur'an. Pendekatan ini tidak hanya meningkatkan kesiapan akademik, tetapi juga membangun ketahanan psikologis, rasa percaya diri, dan suasana belajar yang nyaman. Dengan demikian, guru berperan penting sebagai pendamping emosional dan motivator bagi siswa dalam menghadapi ujian.

Strategi implementasi bimbingan konseling dapat dikatakan sebagai cara atau langkah-langkah sistematis yang digunakan guru

³⁸ Kholifah, "Teori Konseling (Suatu Pendekatan Konseling Gestalt)", dalam *Jurnal Al-Tazkiah*, Vol. 5, No. 2 Tahun 2016, hal. 109-123

untuk menerapkan layanan bimbingan dan konseling di sekolah agar tujuan dapat tercapai secara efektif. Strategi ini menjadi jembatan antara teori bimbingan konseling dengan praktik nyata di lapangan. Berdasarkan hasil penelitian di lapangan dan pernyataan narasumber dari kegiatan wawancara diperoleh, bahwa guru tahfidz di MTsN 1 Jakarta Selatan sudah melakukan beberapa strategi dalam mengimplementasikan layanan bimbingan konseling dalam mengatasi kecemasan siswa antara lain adalah sebagai berikut.

a. Identifikasi Masalah

Berdasarkan hasil wawancara, guru tahfidz di MTsN 1 Jakarta Selatan melakukan identifikasi masalah sebagai tahap awal untuk mengetahui penyebab kecemasan siswa. Dalam mengatasi kecemasan siswa, guru sebagai konselor harus menentukan faktor-faktor penyebab dari kecemasan siswa dalam menghafal/menyetor ayat Al-Qur'an, karena setelah faktor penyebab kecemasan belajar diketahui, guru dapat menentukan alternatif bantuan yang diberikan. Hal inilah yang dikatakan sebagai identifikasi masalah yang mana guru berupaya menemukan, mengenali, dan merumuskan suatu masalah yang sedang dihadapi siswa berkaitan dengan kecemasan yang dialami siswa sehingga dapat dipahami dengan jelas sebelum mencari solusi.

Guru melakukan paraphrasing untuk menangkap pesan utama yang disampaikan siswa, menggunakan pertanyaan terbuka maupun tertutup untuk menggali informasi lebih mendalam, serta memberikan dorongan minimal agar siswa merasa nyaman mengekspresikan perasaan dan masalah yang mereka alami.³⁹

Sejalan dengan itu, siswa merasakan manfaat nyata dari strategi tersebut. Mereka menyatakan bahwa guru sering mendengarkan curhat mereka dengan sabar, mengadakan diskusi kecil, atau mendatangi siswa satu per satu untuk menanyakan kesiapan menghadapi ujian hafalan. Pendekatan ini membuat siswa merasa diperhatikan secara individual, lebih tenang, dan mampu mengenali serta memahami sumber kecemasan yang mereka rasakan.⁴⁰

Berkaitan dengan itu dalam pelaksanaannya, kegiatan identifikasi masalah dilakukan guru dengan melalui asesmen awal untuk mengetahui tingkat kecemasan siswa atau pun menggunakan observasi. Selain itu, guru juga melakukan identifikasi masalah melalui kegiatan wawancara atau angket sederhana untuk menggali

³⁹ Wawancara bersama Budi Hartono, 11 Agustus 2025.

⁴⁰ Wawancara bersama Dzakwan Maher Ahmad, Nerissa, Sumaya, dan Alika, 11 Agustus 2025.

sumber kecemasan (misalnya takut lupa ayat, takut dimarahi, takut nilai jelek, atau kurang percaya diri). Berkaitan dengan temuan penelitian adanya kegiatan wawancara, sejalan dengan beberapa teknik dalam layanan konseling seperti menangkap pesan utama (*paraphrasing*), bertanya untuk membuka percakapan (*open question*), bertanya tertutup (*close question*), dan dorongan minimal (*minimal encouragement*).⁴¹

Dalam hal menangkap pesan utama (*paraphrasing*) memerlukan kemampuan guru untuk dapat menangkap pesan utama yang disampaikan oleh siswa. Hal ini sangat penting dan diperlukan, karena kadang siswa mengemukakan perasaan, pikiran, dan pengalamannya secara berbelit-belit, berputar-putar, atau terlalu panjang. Dalam hal bertanya untuk membuka percakapan (*open question*) berkaitan saat siswa mulai bertanya tetapi tidak diawali dengan kata “mengapa” atau “apa sebabnya”, melainkan menggunakan kata-kata seperti: “apakah”, “bagaimanakah”, “adakah”, “bolehkah”, atau “dapatkah” seperti yang dilakukan guru tahfidz di MTsN 1 Jakarta Selatan. Dalam hal bertanya tertutup (*close question*) berupa bentuk-bentuk pertanyaan yang sering dijawab dengan singkat oleh siswa, seperti “ya” atau “tidak”. Teknik ini dilakukan untuk mengumpulkan informasi, menjernihkan dan memperjelas sesuatu, dan menghentikan obrolan siswa yang menyimpang terlalu jauh. Dalam hal dorongan minimal (*minimal encouragement*) yakni upaya guru agar siswa selalu terlibat dalam pembicaraan dan membuka dirinya sendiri pada guru. Dorongan ini diucapkan dengan kata “oh ya”, “lalu”, “dan”, dan lainnya dengan tujuan siswa semangat menyampaikan masalahnya.

Berkaitan dengan hal tersebut, sejalan dengan temuan Kholifah bawah pada fase pertama proses konseling, guru membentuk pola pertemuan *terapeutik* untuk menciptakan situasi yang memungkinkan perubahan pada siswa, yang melibatkan komponen emosional dan intuitif.⁴² Hal ini dapat dilihat dari kegiatan wawancara maupun observasi. Berdasarkan temuan penelitian, dapat dimaknai identifikasi masalah adalah tahap awal dalam pemecahan masalah, di mana guru mengamati, mencatat, dan merumuskan masalah utama agar solusi yang diberikan tepat sasaran.

b. Pembinaan Pola Pikir Positif

⁴¹Hamdanah, *Pengertian, Tujuan Dan Teknik Bimbingan Konseling*, 2022, hal.4. <http://dx.doi.org/10.31219/osf.io/u4tjc> , Diakses pada minggu, tanggal 29 Juni 2025.

⁴² Kholifah, “Teori Konseling (Suatu Pendekatan Konseling Gestalt)”, dalam *Jurnal Al-Tazkiah*, Vol. 5 No. 2 Tahun 2016, hal. 109-123.

Pembinaan pola pikir positif adalah usaha atau tindakan guru untuk membangkitkan semangat, dorongan, dan keinginan dalam diri siswa agar mau belajar, berusaha, dan mencapai tujuan yang diinginkan. Dalam hal penelitian yang dilakukan motivasi yang diberikan guru adalah agar siswa tidak merasa cemas lagi saat menyertakan hafalan Al-Qur'an.

Guru memberikan motivasi kepada siswa agar mampu menghadapi ujian hafalan dengan tenang dan percaya diri. Motivasi diberikan melalui penguatan spiritual, nasihat, pengingat bahwa ujian hafalan merupakan ibadah, serta pembagian jadwal muroja'ah yang terstruktur.

Pembinaan pola pikir positif guru menekankan pentingnya membangkitkan semangat belajar siswa dengan mengaitkan hafalan Al-Qur'an dengan pahala dan keberkahan. Guru juga memberikan dorongan agar siswa lebih dekat dengan Al-Qur'an, sehingga motivasi belajar tidak hanya bersifat akademik tetapi juga spiritual.⁴³

Sejalan dengan itu, siswa merasakan dampak positif dari strategi tersebut. Mereka mengaku merasa termotivasi karena guru memberikan nasihat secara santai, menjelaskan bahwa hafalan merupakan bentuk ibadah, dan membimbing mereka dalam strategi belajar yang lebih efektif. Pendekatan ini membantu siswa mengurangi kecemasan, meningkatkan kepercayaan diri, dan menumbuhkan semangat dalam menghadapi ujian hafalan.⁴⁴

Berkaitan dengan itu dalam pelaksanaannya, kegiatan memotivasi siswa dilakukan guru dengan melalui penguatan motivasi spiritual dengan mengaitkan ujian hafalan dengan pahala dan keberkahan. Selain itu, guru memberi nasihat, mengingatkan siswa, dan bahkan membagi jadwal muroja'ah guna memotivasi siswa agar menjadi penghafal Al-Qur'an yang baik. Hal ini berkaitan erat dengan sikap penguatan iman dan spiritualitas, karena guru memotivasi siswa bahwa ujian hafalan adalah bagian dari ibadah, sehingga harus dijalani dengan hati ikhlas, guru turut memberi dorongan agar siswa meningkatkan kedekatan dengan Al-Qur'an, bukan hanya sekadar untuk ujian. Berkaitan dengan temuan penelitian adanya kegiatan memotivasi siswa, sejalan dengan salah satu prinsip keguruan yaitu membangkitkan gairah peserta didik.⁴⁵ Membangkitkan gairah peserta didik dapat dikatakan sebagai upaya guru sebagai konselor untuk menumbuhkan semangat, antusiasme,

⁴³ Wawancara bersama Ahmad Fajrul Falah, 11 Agustus 2025.

⁴⁴ Wawancara bersama Dzakwan Maher Ahmad, Alishah Althafunnisa, Alia Fakhira Arpanisa, dan Zahira Azkiah, 11 Agustus 2025.

⁴⁵ Abdul Mujib, *Ilmu Pendidikan Islam*,... hal. 61-62.

dan minat siswa dalam belajar maupun beraktivitas di sekolah, sehingga mereka aktif, berenergi, dan merasa senang mengikuti proses pembelajaran. Sama halnya dengan menumbuhkan semangat agar siswa berenergi dalam menghadapi ujian tanpa rasa cemas yang berlebihan, sehingga membangkitkan gairah peserta didik berarti menyulut semangat yang positif agar siswa lebih berenergi, termotivasi, dan siap untuk menyetorkan hafalan dengan antusias.

Berkaitan dengan itu, upaya yang dilakukan guru tahfidz dapat dikatakan sudah mampu memahami masalah yang dihadapi siswa, yang mana setelah adanya teknik dalam memecahkan masalah, guru juga mengetahui motivasi yang dimiliki siswa sesuai dengan fase perkembangannya. Hal ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Gunarsa yaitu bahwa guru dalam memberikan layanan konseling dapat memahami dan memperhatikan masalah siswa, guru memahami lebih luas, memiliki keterampilan dan teknik yang diperlukan dalam upaya memecahkan masalah siswa.⁴⁶

c. Memberikan Penanganan Melalui Metode Layanan Bimbingan Konseling Individu dan Kelompok

Bimbingan konseling dilakukan baik secara individu maupun kelompok. Konseling individu menekankan masalah pribadi siswa secara mendalam, sedangkan konseling kelompok memungkinkan siswa berbagi pengalaman dan strategi mengatasi kecemasan bersama teman-teman.

Metode layanan bimbingan konseling individu dan kelompok adalah kegiatan penanganan yang diberikan guru kepada siswa untuk mengatasi masalah siswa dengan pendekatan yang sesuai, baik secara perorangan (individu) maupun bersama-sama (kelompok). Dalam hal penelitian yang dilakukan layanan yang diberikan guru adalah agar siswa tidak merasa cemas lagi saat menyetorkan hafalan Al-Qur'an.

Temuan penelitian ini guru menyesuaikan metode bimbingan konseling berdasarkan kebutuhan siswa. Untuk masalah yang bersifat pribadi, guru memilih pendekatan individual, sedangkan untuk masalah umum atau strategi hafalan bersama, guru menggunakan bimbingan kelompok agar seluruh siswa mendapat manfaat secara kolektif.⁴⁷ Sejalan dengan itu, siswa menyampaikan bahwa bimbingan individu sangat membantu mereka menyelesaikan masalah pribadi dan merasa diperhatikan secara khusus. Sementara

⁴⁶Gunarsa, *Psikologi Untuk Membimbing*, Jakarta: Gunung Muli, 1995, hal. 9.

⁴⁷ Wawancara bersama Saidina Umar, Ahmad Fajrul Falah, Budi Hartono, 11 Agustus 2025.

itu, bimbingan kelompok membuat siswa merasa didukung oleh teman-teman, lebih santai, dan meningkatkan rasa percaya diri mereka dalam menghadapi ujian hafalan.⁴⁸

Berkaitan dengan itu dalam pelaksanaannya agar dapat mengatasi kecemasan siswa melalui metode layanan bimbingan konseling individu dan kelompok berguna sebagai pemecahan masalah bersama, mendapatkan informasi yang lebih luas dan memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengemukakan apa yang dialami dan dirasakan. Bimbingan konseling individu diberikan dalam rangka mengentaskan masalah pribadi pada siswa sebab pembahasan dalam bimbingan konseling individu lebih bersifat pribadi siswa serta menyeluruh sehingga sangat mungkin menyentuh rahasia pribadi siswa.

Berkaitan dengan temuan penelitian adanya kegiatan layanan bimbingan konseling individu dan kelompok, sejalan dengan salah satu upaya yang dapat dilakukan guru dalam bimbingan konseling yaitu mengoptimalkan pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah, yang mana pelayanan bimbingan dan konseling dapat dijadikan sebagai kekuatan inti di sekolah guna mencegah dan mengatasi kecemasan siswa, misalnya melalui kegiatan bimbingan individu, konseling kelompok atau kegiatan ekstra kurikuler. Hal ini berarti ketersediaan konselor profesional di sekolah tampaknya menjadi mutlak adanya.⁴⁹

Dalam pelaksanaannya, bimbingan dan konseling terdiri dari berbagai jenis layanan yang disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing individu untuk bentuk layanan yang dibutuhkan, beberapa di antaranya adalah layanan konseling perorangan (individual) dan layanan bimbingan kelompok dan konseling kelompok. Layanan konseling perorangan merupakan layanan konseling yang diselenggarakan oleh guru sebagai konselor terhadap siswa dalam rangka pengentasan masalah pribadi. Dalam suasana tatap muka dilaksanakan interaksi langsung antara guru dan siswa, membahas berbagai hal tentang masalah yang dialami. Pembahasan tersebut bersifat mendalam dan menyentuh hal-hal penting tentang diri siswa (bahkan sangat penting yang boleh jadi menyangkut rahasia pribadi siswa); bersifat meluas meliputi berbagai sisi yang menyangkut permasalahan siswa; namun juga bersifat spesifik menuju ke arah

⁴⁸ Wawancara bersama Dzakwan Maher Ahmad, Alishah Althafunnisa, dan Sumaya, 11 agustus 2025.

⁴⁹ Supri Yanti, *et.al.*, "Hubungan Antara Kecemasan Dalam Belajar Dengan Motivasi Belajar Siswa", dalam *Jurnal Ilmiah Konseling UNP* Vol. 2 No. 1 Tahun 2013, hal. 285

pengentasan masalah.⁵⁰ Sementara itu, bimbingan kelompok dan konseling kelompok merupakan layanan yang mengikutkan sejumlah siswa dalam bentuk kelompok, dan guru sebagai pemimpin kegiatan kelompok. Dalam bimbingan kelompok dibahas topik-topik umum yang menjadi kepedulian bersama anggota kelompok, sedangkan dalam konseling kelompok dibahas masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok. Baik topik umum maupun masalah pribadi itu dibahas melalui suasana dinamika kelompok yang intens dan konstruktif, diikuti oleh semua anggota di bawah bimbingan pemimpin kelompok (konselor).⁵¹

Berkaitan dengan hal tersebut, sejalan dengan temuan Yenti Arsini bahwa kegiatan bimbingan konseling di sekolah bertujuan memberikan pelayanan bantuan kepada peserta didik, baik secara individu maupun kelompok, untuk membantu mereka mandiri dan berkembang secara optimal, khususnya dalam bidang belajar dan bimbingan karir.⁵² Begitu pula temuan Nurul Islami dikutip dari jurnal Yuliana Nelisma diantara segi layanan dalam bimbingan konseling ialah layanan konseling perorangan dimaksudkan sebagai pelayanan khusus dalam hubungan langsung tatap muka antara konselor dan klien dan bimbingan dan konseling kelompok yang mengarahkan layanan kepada sekelompok individu dengan satu kali kegiatan.⁵³

Berdasarkan temuan penelitian, dapat dimaknai bahwa memberikan penanganan melalui metode layanan bimbingan konseling individu dan kelompok adalah strategi untuk membantu siswa menghadapi masalah secara personal maupun kolektif, sehingga mereka mampu berkembang lebih baik, lebih percaya diri, dan siap menghadapi tantangan belajar maupun kehidupan sehari-hari.

d. Melakukan Monitoring

Kegiatan monitoring yaitu kegiatan yang diberikan oleh guru sebagai bentuk mengamati dan mengukur kemajuan suatu program atau kegiatan untuk memastikan berjalan sesuai rencana,

⁵⁰ Zulamri Zulamri, "Pengaruh Layanan Konseling Individual Terhadap Keterbukaan Diri (Self Disclosure) Remaja Di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Klas II B Pekanbaru", didalam *jurnal At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam*, Vol. 2 No. 2 Tahun 2019, hal. 9.

⁵¹ Dina Sukma, "Rujukan Konseling Bimbingan Kelompok Dan Konseling Kelompok Karya Prayitno", didalam *Jurnal Konselor*, Vol. 7 No. 2 Tahun 2018, hal. 49-54.

⁵² Yenti Arsini, "Konsep Dasar Pelaksanaan Bimbingan Konseling di Sekolah", dalam *Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan dan Konseling*, Vol. 7 NO. 1 Tahun 2017, hal. 28-47.

⁵³ Yuliana Nelisma, *et.al.*, Dasar Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah", *Jurnal Innovative: Journal Of Social Science Research*, Vol. 4 No. 3 Tahun 2024 , hal. 6319-6330

mengidentifikasi masalah secara dini, dan memungkinkan tindakan korektif guna tercapainya tujuan. Dalam hal penelitian yang dilakukan monitoring yang dilakukan guru adalah agar siswa tidak merasa cemas lagi saat menyetorkan hafalan Al-Qur`an.

Guru melakukan monitoring untuk mengamati perkembangan siswa dan menilai efektivitas strategi bimbingan konseling. Monitoring juga dilakukan melalui pendampingan emosional agar siswa dapat mengelola kecemasan secara mandiri.

Menurut hasil temuan, guru melakukan monitoring dengan memantau kemajuan siswa dari waktu ke waktu, memberikan bantuan sesuai kebutuhan, serta melakukan refleksi untuk menyempurnakan layanan bimbingan konseling. Kegiatan ini dilakukan agar guru dapat mengetahui perkembangan siswa, menilai efektivitas layanan, dan mengambil langkah korektif jika diperlukan.⁵⁴

Sejalan dengan itu, siswa merasakan dampak positif dari monitoring yang dilakukan guru. Mereka menyampaikan bahwa guru selalu mengecek kesiapan mereka sebelum ujian, menenangkan ketika cemas, dan memberikan tips khusus yang sesuai dengan kebutuhan masing-masing siswa. Dengan pendekatan ini, siswa merasa lebih diperhatikan, tenang, dan mampu menghadapi ujian hafalan dengan lebih percaya diri.⁵⁵

Berkaitan dengan itu dalam pelaksanaannya, monitoring dan pendampingan dilakukan guru sebagai fasilitator dengan memberikan bantuan kepada siswa yang mengalami kecemasan guna siswa dapat memahami kondisi emosionalnya dan menemukan cara mengelola rasa cemas dengan baik. Berkaitan dengan temuan penelitian adanya kegiatan monitoring, sejalan dengan tugas guru yang secara teknis dinyatakan Slameto dalam bukunya yang berjudul *Bimbingan di Sekolah* yaitu dalam pemberian layanan guru harus bertanggung jawab terhadap jalannya program.⁵⁶ Adanya monitoring ini adalah agar layanan konseling yang diberikan guru tahfidz benar-benar memberikan dampak positif terhadap perkembangan pribadi, sosial, belajar, dan karier siswa terutama dalam menghafal Al-Qur`an.

Berkaitan dengan temuan penelitian adanya kegiatan monitoring, sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Kholifah bahwa fokus utama konseling Gestalt adalah mendampingi individu

⁵⁴ Wawancara bersama Ahmad Fajrul Falah, 11 Agustus 2025.

⁵⁵ Wawancara bersama Dzakwan Maher Ahmad, Alishah Althafunnisa, Nerissa, dan Sumaya, 11 Agustus 2025.

⁵⁶ Slameto, *Bimbingan di Sekolah*, Jakarta: PT. Bina Aksara, 1988, hal. 14.

dalam transisinya dari bergantung pada lingkungan menuju keadaan mandiri (*self-support*).⁵⁷ Transisi dalam hal ini diartikan sebagai proses perpindahan dari satu keadaan, situasi, tahap, atau kondisi ke yang lain yang perubahannya dapat diamati oleh guru sebagai konselor.

Berkaitan pula dengan monitoring, kegiatan ini memiliki keterkaitan erat dengan salah satu teknik di dalam konseling guna memahami masalah siswa yaitu refleksi. Teknik refleksi merupakan upaya guru sebagai konselor untuk memperoleh informasi lebih mendalam tentang apa yang dirasakan oleh siswa dengan cara memantulkan kembali perasaan, pikiran, dan pengalaman siswa. Oleh sebab itu, ketika guru melakukan monitoring harus dilanjutkan dengan kegiatan refleksi, yakni memaknai data hasil pengamatan dan kemajuan sebagai dasar menyempurnakan kegiatan monitoring.

e. Evaluasi Bimbingan Konseling

Kegiatan evaluasi yaitu kegiatan yang diberikan oleh guru guna meninjau sejauh mana keberhasilan bimbingan konseling dalam mengatasi kecemasan siswa saat menghadapi ujian hafalan Al-Qur'an di MTsN 1 Jakarta Selatan. Hal ini berkaitan erat dengan tugas pokok guru pembimbing dalam bimbingan dan konseling untuk mengatasi kecemasan siswa saat ujian hafalan Al-Qur'an yang sesuai mencakup berbagai upaya strategis yang bersifat preventif dan kuratif salah satunya yaitu guru pembimbing bertanggung jawab melakukan monitoring dan evaluasi berkelanjutan guna memastikan efektivitas program bimbingan serta memberikan tindak lanjut yang diperlukan.⁵⁸

Dalam temuan hasil, guru mengungkapkan bahwa kendala utama dalam pelaksanaan bimbingan konseling adalah keterbatasan waktu, jumlah siswa yang banyak, serta adanya siswa yang sulit terbuka untuk menyampaikan masalahnya. Kendala ini menuntut guru untuk membagi perhatian secara hati-hati agar setiap siswa tetap memperoleh pendampingan yang tepat.⁵⁹

Sejalan dengan itu, siswa juga merasakan beberapa hambatan, seperti rasa malu untuk mengungkapkan kecemasan, suasana kelas yang ramai sehingga guru sulit mendampingi seluruh siswa secara optimal, serta beberapa teman yang sulit diajak bekerjasama dalam bimbingan kelompok. Meskipun terdapat kendala-kendala tersebut,

⁵⁷Kholifah, "Teori Konseling (Suatu Pendekatan Konseling Gestalt)", dalam *Jurnal Al-Tazkiah*, Vol. 5 No. 2 Tahun 2016, hal. 109-123.

⁵⁸Slameto, *Bimbingan di Sekolah*, Jakarta: PT. Bina Aksara, 1988, hal. 14.

⁵⁹ Wawancara bersama Saidina Umar, Ahmad Fajrul Falah, Budi Hartono, 11 Agustus 2025.

baik guru maupun siswa tetap menyadari pentingnya bimbingan konseling, sehingga upaya guru dalam mendampingi siswa menghadapi ujian hafalan tetap berjalan dengan maksimal.⁶⁰

Dalam mengatasi kecemasan siswa saat ujian hafalan Al-Qur'an terkait fungsi pengentasan (*kuratif*) dan fungsi pencegahan (*preventif*). Fungsi Pengentasan ialah guru dapat memberikan layanan konseling perorangan atau kelompok untuk membantu siswa mengidentifikasi sumber kecemasannya, mengembangkan strategi mengatasi rasa takut, dan memulihkan kepercayaan diri agar mereka mampu tampil lebih baik dalam ujian hafalan. Sementara itu, fungsi pencegahan guru dapat memberikan pelatihan relaksasi, pembinaan mental dan spiritual, motivasi, serta bimbingan strategi menghafal yang efektif, sehingga siswa lebih siap secara emosional dan mental menghadapi ujian tahfidz.⁶¹Fungsi pengentasan (*kuratif*) dan fungsi pencegahan (*preventif*) sangat penting untuk menciptakan lingkungan belajar yang mendukung dan mengurangi tekanan berlebihan sejak awal dengan diakhiri dengan kegiatan evaluasi.

Namun, dalam pelaksanaannya layanan bimbingan konseling di MTsN 1 Jakarta Selatan tidak selalu berjalan dengan lancar, karena terdapat hambatan atau kendala. Kendala pelaksanaan kegiatan bimbingan dan konseling merupakan hal-hal yang menjadi hambatan dalam pelaksanaan kegiatan bimbingan dan konseling di sekolah. Ketika kegiatan-kegiatan bimbingan dan konseling yang telah direncanakan sebelumnya belum dapat berjalan sebagaimana mestinya maka kegiatan tersebut mengalami hambatan dalam pelaksanaannya.

Ada beberapa kendala yang dihadapi oleh guru tahfidz di antaranya yaitu waktu yang terbatas untuk memberikan bimbingan konseling, siswa yang kurang terbuka, dan tidak kondusifnya kelas dikarenakan jumlah siswa mencapai 32 orang di dalam kelas. Hal ini sejalan pula dengan temuan penelitian yang dilakukan Natsa Shifaul Hazumi bahwa dalam meningkatkan kemampuan menghafal Al-Qur'an terdapat hambatan atau kendala yang ditemukan meliputi kurangnya motivasi siswa, serta gangguan eksternal seperti waktu, televisi dan ponsel, yang dapat menghambat pelaksanaan layanan dan pembelajaran.⁶²

⁶⁰ Wawancara bersama Alishah Alfhatunnisa, Nerissa, Sumayya, 11 Agustus 2025.

⁶¹ Slameto, *Bimbingan di Sekolah*, Jakarta: PT. Bina Aksara, 1988, hal. 14.

⁶² Natsa Shifaul Hazumi, "Menghafal Al-Qur'an Anak Usia Dini Melalui Murojaah Classical di Kelas 1 Sd Al-Azhar 17 Bintaro Tangerang Selatan", dalam *Tesis*, Universitas PTIQ Jakarta, 2023, hal. 1-158.

Namun demikian, meskipun kendala tersebut dialami oleh guru tahfidz dalam mengatasi kecemasan siswa saat menghadapi ujian hafalan tidak menyulutkan semangat para guru karena dari beberapa guru tahfidz sudah mengemukakan bagaimana strategi dalam mengimplementasikan bimbingan konseling agar dapat mengatasi kecemasan siswa, yang mana bimbingan tersebut bertujuan untuk menciptakan suasana belajar yang mendukung, memperkuat spiritualitas siswa, dan menanamkan nilai-nilai ikhlas serta tawakal dalam setiap proses menghafal dan menghadapi ujian.

3. Kontribusi Bimbingan Konseling Dalam Mengatasi Kecemasan Siswa Saat Menghadapi Ujian Hafalan Al-Qur'an di MTsN 1 Jakarta Selatan.

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh melalui survei dengan teknik wawancara, observasi, dan studi dokumen, diketahui bahwa MTsN 1 Jakarta Selatan menerapkan strategi implementasi bimbingan konseling untuk mengatasi kecemasan siswa sebelum menghadapi ujian hafalan Al-Qur'an. Guru tahfidz secara aktif memberikan pendampingan yang mencakup pengenalan kondisi emosional siswa, pemberian motivasi, latihan teknik relaksasi, memberikan hubungan yang harmonis dengan kasih sayang (rapport) serta kesempatan bagi siswa untuk mengekspresikan kekhawatiran mereka.

Hasil temuan menunjukkan bahwa bimbingan konseling memiliki kontribusi yang signifikan dalam mengatasi kecemasan siswa saat menghadapi ujian hafalan Al-Qur'an di MTsN 1 Jakarta Selatan. Berdasarkan wawancara dengan guru, bimbingan ini membuat siswa lebih percaya diri, tenang, dan nyaman saat menghadapi ujian, terlihat dari berkurangnya siswa yang menangis atau panik sebelum ujian serta menurunnya tingkat kegagalan dalam tahfidz.⁶³

Pandangan siswa mendukung hal ini, mereka melaporkan bahwa setelah mendapatkan bimbingan, rasa gemetar dan cemas berkurang, fokus dan konsentrasi meningkat, keberanian untuk maju mengikuti ujian lebih tinggi, serta hafalan lebih lancar sehingga hasil ujian menjadi lebih memuaskan. Dengan demikian, bimbingan konseling terbukti efektif dalam meningkatkan kesiapan emosional dan akademik siswa, sekaligus memberikan dampak positif yang nyata terhadap prestasi dan kepercayaan diri mereka.⁶⁴

Berdasarkan beberapa pernyataan narasumber dapat diketahui bahwa layanan yang diberikan guru tahfidz dalam mengatasi

⁶³ Wawancara bersama Saidina Umar, Ahmad Fajrul Falah, Budi Hartono, 11 Agustus 2025.

⁶⁴ Wawancara bersama Dzakwan Maher Ahmad, Alishah Althafunnisa, Nerissa, Sumaya, Zahirah Azkiah, Alia Fakhira Arpanisa, Alika, 11 Agustus 2025.

kecemasan siswa saat ujian hafalan Al-Qur'an di MTsN 1 Jakarta Selatan tergolong efektif karena memberikan sumbangsi nyata kepada perubahan positif yang dialami dan dirasakan siswa. Melalui bimbingan konseling dalam mengatasi kecemasan siswa saat menghadapi ujian hafalan Al-Qur'an yang dilakukan oleh guru tahfidz siswa merasakan perubahan sikap seperti lebih percaya diri, lebih tenang, lebih fokus, lebih semangat, lebih lancar, dan berani maju karena merasa sudah siap.

Bimbingan konseling memiliki peran penting dalam membantu siswa menghadapi berbagai permasalahan psikologis yang muncul selama proses belajar, termasuk kecemasan saat menghadapi ujian hafalan. Ujian hafalan, khususnya hafalan Al-Qur'an, sering menimbulkan tekanan tersendiri bagi siswa karena berkaitan dengan tuntutan akademik, ekspektasi guru maupun orang tua, serta dorongan untuk memperoleh hasil yang baik.

Berdasarkan hasil temuan dapat dimaknai bahwa kecemasan yang dialami siswa biasanya muncul dalam bentuk siswa terlihat gelisah, terlihat tegang, berkeringat dingin, bahkan ada yang tidak berani menatap guru sebelum ujian. Sikap tersebut menunjukkan bahwa siswa sedang mengalami kecemasan dan rasa kurang percaya diri terhadap kemampuannya dalam menghadapi ujian. Hal ini bisa terjadi karena persiapan yang belum matang atau adanya tekanan untuk mendapatkan nilai tinggi. Apabila hal ini tidak ditangani dengan baik, kecemasan ini dapat menghambat kemampuan siswa dalam mengingat, mengulang, dan menyampaikan hafalan dengan lancar. Di sinilah bimbingan konseling yang dilakukan guru tahfidz di MTsN 1 Jakarta Selatan berperan memberikan dukungan baik yang bersifat preventif maupun kuratif. Berkaitan dengan temuan penelitian terkait dukungan yang sifatnya preventif dapat dilihat dari kegiatan pelatihan relaksasi, pembinaan mental dan spiritual, motivasi, serta bimbingan strategi menghafal yang efektif. Sementara itu, dukungan yang sifatnya kuratif melalui kegiatan layanan konseling perorangan atau kelompok untuk membantu siswa mengidentifikasi sumber kecemasannya, mengembangkan strategi mengatasi rasa takut, dan memulihkan kepercayaan diri.⁶⁵

Sejalan dengan hasil temuan di lapangan dapat dimaknai bahwa kontribusi bimbingan konseling dapat terlihat melalui beberapa aspek yaitu, *pertama*, memberikan pemahaman tentang kecemasan. Hal ini dapat dilihat dari bagaimana guru tahfidz membantu siswa mengenali gejala-gejala kecemasan yang mereka alami melalui kegiatan identifikasi masalah, dengan kesadaran tersebut, siswa memahami

⁶⁵ Slameto, *Bimbingan di Sekolah*, Jakarta: PT. Bina Aksara, 1988, hal. 14.

bahwa rasa cemas adalah hal yang wajar, tetapi dapat dikendalikan agar tidak mengganggu performa hafalan. *Kedua*, melatih teknik relaksasi dan manajemen emosi. Hal ini dapat dilihat dari layanan konseling individu maupun kelompok yang dilaksanakan guru tahfidz, siswa diajarkan teknik pernapasan dalam, atau visualisasi positif untuk menenangkan pikiran sebelum ujian. Strategi ini membantu siswa menurunkan ketegangan dan meningkatkan rasa percaya diri. *Ketiga*, membangun motivasi dan keyakinan diri. Hal ini dapat dilihat dari bimbingan konseling yang dilakukan guru tahfidz memberikan penguatan positif, dorongan, serta strategi belajar yang lebih efektif sehingga siswa merasa lebih siap menghadapi ujian hafalan. Dengan motivasi yang tinggi dan keyakinan pada kemampuan diri, siswa mampu mengurangi rasa takut gagal. *Keempat*, membantu mengembangkan strategi menghafal yang tepat. Hal ini dapat dilihat dari guru tahfidz memberikan bimbingan terkait cara belajar yang efektif, seperti membuat jadwal hafalan, teknik pengulangan bertahap atau muroja'ah. Hal ini sejalan pula dengan hasil temuan Natsa Shifaul Hazumi, bahwa untuk meningkatkan kemampuan menghafal Al-Qur'an hendaknya dilakukan pengajaran muroja'ah *classical* yang berfokus pada pengulangan hafalan Al-Qur'an oleh siswa, yang bertujuan untuk menguatkan memori hafalan mereka melalui proses berulang.⁶⁶

Berdasarkan pembahasan di atas dapat dikatakan bahwa secara keseluruhan, bimbingan konseling berkontribusi tidak hanya dalam meredakan kecemasan jangka pendek, tetapi juga dalam membekali siswa dengan keterampilan regulasi emosi, motivasi, dan strategi belajar yang berguna untuk menghadapi tantangan akademik maupun kehidupan sehari-hari. Dengan adanya peran ini, siswa lebih siap menghadapi ujian hafalan dengan tenang, percaya diri, dan optimal.

⁶⁶Natsa Shifaul Hazumi, "Menghafal Al-Qur'an Anak Usia Dini Melalui Murojaah Classical di Kelas 1 Sd Al-Azhar 17 Bintaro Tangerang Selatan", dalam *Tesis*, Universitas PTIQ Jakarta, 2023, hal. 1-158.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil temuan penelitian dan pembahasan bimbingan konseling dalam mengatasi kecemasan siswa saat ujian hafalan Al-Qur`an di MTsN 1 Jakarta Selatan diperoleh beberapa kesimpulan sebagai berikut.

1. Langkah-langkah yang dilakukan guru untuk mengurangi kecemasan siswa meliputi melatih teknik relaksasi, menjaga kesehatan fisik, membangun pola pikir positif, mengondisikan siswa sebelum ujian dengan identifikasi masalah, membangun hubungan yang hangat dan penuh kasih sayang (rapport), serta memulai kegiatan ujian dengan doa dan shalawat. Langkah-langkah ini tidak hanya menekankan persiapan akademik, tetapi juga pembinaan emosional, psikologis, dan spiritual siswa sehingga mereka lebih siap secara mental.
2. Strategi implementasi bimbingan konseling yang diterapkan guru terbukti efektif, mencakup identifikasi pemicu kecemasan, pembinaan pola pikir positif, layanan konseling individu dan kelompok, monitoring, dan evaluasi berkelanjutan. Strategi ini memungkinkan guru untuk memberikan pendampingan yang sesuai kebutuhan masing-masing siswa, meningkatkan ketahanan psikologis, memperkuat rasa percaya diri, dan menciptakan suasana belajar yang nyaman dan kondusif. Dengan demikian, strategi implementasi ini menjadi jembatan yang menghubungkan teori konseling dengan praktik nyata di lapangan.
3. Bimbingan konseling yang dilakukan guru tahfidz di MTsN 1 Jakarta Selatan dalam mengatasi kecemasan siswa saat menghadapi ujian

hafalan Al-Qur`an, terbukti sangat berkontribusi, kontribusi bimbingan konseling terhadap pengurangan kecemasan siswa terlihat dari perubahan sikap dan perilaku siswa. Setelah mendapatkan bimbingan, siswa menjadi lebih percaya diri, tenang, fokus, berani menghadapi ujian, serta hafalan lebih lancar. Bimbingan konseling memberikan pemahaman tentang gejala kecemasan, melatih teknik relaksasi dan manajemen emosi, membangun motivasi dan keyakinan diri, serta mengajarkan strategi belajar yang efektif. Dengan dukungan preventif maupun kuratif ini, siswa tidak hanya mampu menghadapi ujian hafalan dengan lebih baik, tetapi juga memperoleh keterampilan emosional dan strategi belajar yang berguna untuk tantangan akademik dan kehidupan sehari-hari.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Hasil penelitian mengenai bimbingan konseling dalam mengatasi kecemasan siswa saat ujian hafalan Al-Qur`an di MTsN 1 Jakarta Selatan memberikan sejumlah implikasi penting, baik bagi siswa, guru, maupun pihak sekolah.

Pertama, langkah-langkah mengatasi kecemasan siswa menunjukkan bahwa upaya sistematis seperti latihan teknik relaksasi dengan menjaga kesehatan fisik, membangun pola pikir positif, mengondisikan siswa sebelum ujian dengan mengidentifikasi masalah, membangun hubungan penuh kasih sayang (*rapport*). Implikasinya adalah siswa dapat menjadikan langkah-langkah tersebut sebagai pedoman praktis dalam mempersiapkan diri, sehingga rasa percaya diri dan kelancaran hafalan meningkat. Bagi guru, hasil ini memberi dasar untuk lebih peka terhadap tanda-tanda kecemasan siswa serta mampu mendampingi mereka secara tepat. Sementara itu, sekolah dapat mengintegrasikan langkah-langkah tersebut ke dalam program pendukung belajar yang lebih terarah.

Kedua, strategi implementasi bimbingan konseling dalam mengatasi kecemasan siswa menegaskan pentingnya perencanaan dan pelaksanaan layanan bimbingan konseling yang terstruktur. Implikasinya, guru memiliki pedoman lebih jelas dalam merancang dan melaksanakan layanan konseling baik secara individu maupun kelompok, dengan memadukan pendekatan religius, psikologis, dan pedagogis. Siswa pun akan memperoleh manfaat berupa layanan konseling yang relevan dengan kebutuhan mereka, sehingga tidak hanya membantu mengurangi kecemasan dalam jangka pendek, tetapi juga membekali keterampilan regulasi emosi untuk jangka panjang. Dari sisi kelembagaan, sekolah dapat menjadikan temuan ini sebagai dasar kebijakan untuk memperkuat

peran layanan bimbingan konseling dalam mendukung keberhasilan akademik, terutama dalam pembelajaran berbasis hafalan.

Ketiga, penelitian mengenai kontribusi bimbingan konseling memberikan bukti bahwa bimbingan konseling berperan besar dalam memberikan dukungan emosional, motivasi, serta strategi belajar efektif bagi siswa. Implikasinya, siswa merasakan manfaat nyata dari layanan konseling, baik dalam bentuk penguatan semangat maupun pengendalian kecemasan. Bagi guru, penelitian ini memperlihatkan bahwa kontribusi bimbingan konseling tidak hanya bersifat kuratif, tetapi juga preventif. Artinya, bimbingan konseling berfungsi mencegah munculnya kecemasan berlebihan sekaligus membekali siswa dengan keterampilan jangka panjang untuk mengatasi tantangan akademik. Bagi sekolah, penelitian ini menegaskan bahwa keberadaan layanan bimbingan konseling yang terstruktur dan berkesinambungan merupakan bagian integral dari peningkatan kualitas pendidikan, terutama pada bidang keagamaan yang menekankan ujian hafalan Al-Qur'an.

Secara keseluruhan, implikasi penelitian ini mengarah pada perlunya penguatan peran bimbingan konseling di sekolah sebagai mitra strategis dalam menciptakan lingkungan belajar yang sehat, mendukung, dan kondusif. Dengan penerapan langkah-langkah praktis, strategi implementasi yang tepat, serta kontribusi nyata layanan konseling, siswa akan lebih siap secara mental maupun emosional dalam menghadapi ujian hafalan, sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai secara optimal.

C. Saran

Berdasarkan hasil pembahasan mengenai bimbingan konseling dalam mengatasi kecemasan siswa saat ujian hafalan Al-Qur'an di MTsN 1 Jakarta Selatan, dapat disarankan beberapa hal berikut.

1. Bagi siswa, temuan penelitian ini diharapkan dapat menerapkan teknik pengendalian kecemasan yang telah dipelajari, seperti relaksasi pernapasan dan pengaturan waktu belajar secara terjadwal. Selain itu, siswa perlu lebih konsisten dalam mengatur jadwal hafalan, sehingga kesiapan menghadapi ujian meningkat dan rasa cemas dapat diminimalisasi.
2. Bagi guru, temuan penelitian ini diharapkan dapat membuat guru lebih peka terhadap kondisi psikologis siswa sebelum ujian hafalan, dengan memberikan dorongan positif dan menghindari pendekatan yang menambah tekanan. Selain itu, sebagai pemberi layanan konseling, guru disarankan menyusun program khusus untuk mengatasi kecemasan ujian hafalan, misalnya layanan konseling kelompok atau bimbingan belajar efektif.

3. Bagi pihak sekolah, temuan penelitian ini diharapkan dapat memberi kesempatan kepada pihak sekolah untuk memberikan dukungan penuh terhadap pengembangan layanan bimbingan konseling, baik dari segi fasilitas, waktu, maupun kebijakan.
4. Bagi peneliti selanjutnya, temuan penelitian ini diharapkan dapat diperluas dengan melibatkan lebih banyak sekolah agar temuan lebih generalis. Kemudian, kajian lainnya dapat berupa hubungan antara kecemasan ujian hafalan dengan faktor lain, seperti gaya belajar, dukungan orang tua, dan kepribadian siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Ashfahani, Ar-Raghib. *Al-Mufrodat Fi Gharibil Qur'an*, Cet. Pertama, Terj. Ahmad Zaini Dahlan. Depok: Pustaka Khazanah Fawaid, 2017.
- Ash-Shieddieqy, Teungku Muhammad Hasbi. *Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nuur*. Semarang: PT. Pustaka Rizki Putra, 2000.
- Az- Zuhaili, Wahbah, *Tafsir Al- Munir Terjemahan jilid 7*. Gema Insani, t.th.
- Batuadji, Kristianto., *et al.* "Hubungan Antara Efektivitas Fungsi Bimbingan dan Konseling Dengan Persepsi Siswa Terhadap Bimbingan dan Konseling di Sekolah Menengah Pertama". didalam *Jurnal Psikologi*, Vol. 36 No. 1, t.th
- Carole, Wade, dan Carol Tavris. *Psikologi Edisi Kesembilan Jilid 2*. Jakarta: Erlangga, 2007.
- Chomaria, Nurul. *Tips Jitu Dan Praktis Mengusir Stress*. Yogyakarta: DIVA Press, 2009.
- Comer, R. J. *Abnormal Psychology*. New York: Worth Publisher, 2015.
- Departemen Pendidikan Nasional. *Manajemen Pemberdayaan Sumber Daya Pendidik dan Kependidikan Sekolah*. 2008.
- Desiningrum, Dinie Ratri. *Psikologi Anak Berkebutuhan Khusus*. Yogyakarta: Psikosain, 2016.
- Dewa, Ketut Sukardi, dan Desak P. E. Nila Kusmawati. *Proses Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta, 2008.
- Dimiyati, Mudjiono. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2009.

- Dina, Sukma. "Rujukan Konseling Bimbingan Kelompok Dan Konseling Kelompok Karya Prayitno". didalam *Jurnal Konselor*, vol 7, no. 2, 2018.
- Durran, Mark dan David H. Barlow. *Intisari Psikologi Abnormal*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2006.
- E. Mulayasa. *Menjadi Kepala Sekolah Profesioanal: Dalam Konteks Menyukkseskan MBS dan KBK, Cet-5*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2005.
- Elfi, Mu'awanah. *Mengenal Bimbingan Konseling*. Jakarta: PT. Bina Ilmu, 2004.
- Fauziah, Amira., *et al*, "Anxiety Disorder Dalam Al-Qur'an (Telaah Lafadz Khauf, Halu' dan Huzn)." *Triwikrama: Jurnal Multidisiplin Ilmu Sosial*, vol 01, no 02, t.th.
- Fitriani, Tengku Salma., *et.al*, *Administrasi Pembelajaran: Studi Praktis Mahasiswa di Lembaga Pendidikan*. Medan: UMSU Press, 2021.
- Freud, M, Hecner F, dan Dany F alih bahasa. *Atlas Hematologi*. Buku Kedokteran EGC: Jakarta, 2012.
- Ghufron, M. Nur, dan Wati S, Rini. *Cara tepat menghilangkan kecemasan Anda*. Yogyakarta: Galang Press, 2012.
- Gunarsa, Singgi D. *Psikologi anak bermasalah*. Jakarta.: BPK Gunung Mulia, 2004.
- Hallen. *Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Quantum Teaching, 2005.
- Hamdanah, *Pengertian, Tujuan Dan Teknik Bimbingan Konseling*. t.tp, 2022.
- Harahap, Afrohul Ishmah. "Tafsir Sufistik Ayat-Ayat Kesedihan Kajian Tafsir Lataif Al-Isyarah Karya Al-Qusyairi". *Tesis*. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2022.
- Hartanto, dan Boy Soedarmaji. *Psikologi Konseling*. Jakarta: Kencana Pranada Media Group, 2012.
- Hikmawati. *Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2011.
- Ikhsan, Muhammad. *Term-Term Kecemasan Dalam Al-Qur'an, Kajian Tafsir Maudhu'i*. (t.d).
- Imam, Machali, dan Ara Hidayat. *The Handbook of Education Management: Teori dan Praktek Pengelolaan Sekolah/Madrasah di Indonesia*. Yogyakarta: Kaukaba, 2012.
- Kamaluddin. "Bimbingan dan Konseling Sekolah". didalam *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, Vol 17, No 4, 2011.
- Kantabutra, S, Dan Avery. *The power of vision: Statements that Resonate, Journal of Business strategy*. Vol. 31 No. 1, 2010.
- Kartika, Sari Dewi. *Buku Ajar Kesehatan Mental*. Semarang: Lembaga Pengembangan dan Penjaminan Mutu Pendidikan Universitas Diponegoro, 2012.

- Kartono, Kartini. *Bimbingan dan Dasar-Dasar Pelaksanaanya*. Jakarta: Rajawali, 1985.
- Kholifah. “Teori Konseling (Suatu Pendekatan Konseling Gestalt)”. dalam *Jurnal Al-Tazkiah*, Volume 5, No. 2, 2016.
- L. A., King. *Psikologi Umum Sebuah Pandangan Apresiatif*. In Jakarta: Salemba Humanika, 2016.
- Leod, Mc. *Pengantar Konseling Teori dan Studi Kasus*. Alih bahasa oleh : A. K. Anwar. Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2011.
- Livia, Prajogo Stefany., et al. “Metaanalisis Efektivitas Acceptance And Commitment Therapy Untuk Menangani Gangguan Kecemasan Umum”. Dalam *Jurnal Psikologika*, Vol 26 No 1, 2020.
- Lubis, Namora Lumongga. *Depresi Tinjauan Psikologis*. Jakarta: Kencana Penada Media Group, 2009.
- Majdi, M. Zuhdi Zinul., et.al. “Konseling Cognitive Behaviour Therapy Teknik Cognitive”. Didalam *Jurnal Al-Taujih : Bimbingan dan Konseling Islami* Vol. 10 No. 2 Juli – Desember, 2024.
- Mardiana, Nina. *Jurnal Sosio- E Kon*. Vol. 09 No. 02. 2017.
- Margiono, S. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: PT Rineka Cipta, 2005.
- Margono. *Metode Penelitian Pendidikan*. Jakarta : Rineka Cipta, 1997.
- Masduha. *Al-Alfaazh: Buku Pintar Memahami Kata-Kata Dalam Al-Qur’an, Cet.1*. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2017.
- Moeleong, Lexy J. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Anak-anak Rosda Karya, 2004.
- Muhidin, Wahyudi. “Strategi guru BK dalam meningkatkan prestasi belajar siswa kelas VIII YP AL-MAKSUM CINTA RAKYAT Percut Sei Tuan Deli Serdang”. *Jurnal Al-Mursyid*, vol 2, No. 2, 2020.
- Mujib, Abdul. *Ilmu Pendidikan Islam*. Jakarta: Kencana, 2008
- Muksalmina. “Efektivitas Sistem Informasi Akademik (Siakad) Online UIN Ar-Raniry dalam Proses Tri Dharma Perguruan Tinggi”. didalam *Studi Pada FDK UIN Ar-Raniry’, Jurnal Imliah Dakwah Dan Komunikasi*, Vol. 32 No. 1, 2018.
- Mulyasa. *Pengembangan dan Implementasi Kurikulum 2013*. PT. Remaja Rosdakarya, t.th.
- Mulyono, Abdurrahman. *Pendidikan Bagi Anak Kesulitan Belajar, Cet ke II*. Jakarta: t.p, 2009.
- Munandar, M Seolaeman. *Ilmu Budaya Dasar*. Bandung: Refika Adima, 2005
- Munir, LL. Zihnan. “Kemampuan Asertif Melalui Layanan Penguasaan Konten Dengan Metode Diskusi Kelompok Dan Bermain Peran.” di dalam *jurnal As-Sabiqun*, Vol 1, no. 2, 2019.

- Musfir, bin Said Az-Zahrani. *Konseling Terapi, Terjemahan*. Sari Narulita dan Miftakhul Jannah, Jakarta : Gema Insani, Cet. I, 2005.
- Nana, Syaodih Sukmadinata. *Pengembangan Kurikulum: Teori dan Praktek*. Bandung: Remaja Rosda Karya, 1997.
- Nasuha. “Jenis-Jenis Layanan Bimbingan Dan Konseling.” didalam *jurnal* Instansi pendidikan Tinggi Agama Islam (STAI) Darud Dakwah Wal-Isyad (DDI) Kota Makassar, Indonesia, Vol 1, No. 20, 2021.
- Nasution, Henni Syafriana, dan Abdillah. *Bimbingan Konseling “Konsep, Teori dan aplikasinya”*. Medan: LPPPI, 2019.
- Nevid, J.S, dan Rathus S.A. dan Grene B. *Psikologi Abnormal Jilid 1*. Jakarta 2005.
- Nugraha, Aditya Dedy. “Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam”. dalam *Indonesian Journal of Islamic Psychology*, Vol. 2 No. 1, 2020.
- Oktamarina, Lidia. “Gangguan Kecemasan (Axiety Disorder) Pada Anak Usia Dini”, dalam *Bharasumba: Jurnal Multidisiplinear*, Nomor 01 Vol 02, 2022.
- Paimun. *Bimbingan dan Konseling Sari Perkuliahan*. Jakarta: UIn Syarif Hidayatullah, 2008.
- Pieter, Herri Zan, dan Namora Lumongga Lubis. *Pengantar Psikologi Dalam Keperawatan*. Jakarta: Kencana, 2010.
- Pollyana, Caldeira Leal., *et.al.*, “State Anxiety in Different Threatening Situations”. didalam *jurnal Trends Psychiatry Psychother*, Vol. 39 No. 3, 2017.
- Pranata, M. Galih Rian, *et.al*, “Sasaran Bimbingan Konseling Dalam Pendidikan”. Didalam *Jurnal Liberosis: Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling*, t.th.
- Prayitno, dan Erman Amti. *Dasar-dasar bimbingan dan konseling*. Jakarta: Rineka Cipta, 2018.
- Prayitno. *Seri Pemandu Pelayanan Bimbingan dan Konseling Sekolah Menengah Kejuruan : SMK*. Jakarta : PT. Ikrar Mandiri Abadi, 1977.
- Rachman, Maman. *Strategi dan Langkah-langkah Penelitian Pendidikan*. Semarang: IKIP Semarang Press, 1993.
- Rahayu, Sari., *et al*. *Kepemimpinan dalam Organisasi Pendidikan*. Gowa: CV. Tohar Media, 2023.
- Rochman, Kholil Lur. *Kesehatan Mental*. Purwokerto: Fajar Media Press, 2010.
- Rohman, Anas. “Peran Bimbingan dan Konseling Islam Dalam Pendidikan. Universitas Wahid Hasyim Semarang”. (t.d).
- Rudiansyah., *et al*. “Upaya Guru Dalam Mengatasi Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Tes (Pencapaian Hasil Belajar) Siswa di SMP Negeri 3 Banda Aceh”, didalam *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Kewarganegaraan Unsyiah* Vol 1, No 1, 2016.

- Said, Az-Zahroni Musfir. *Konseling Terapi*. Jakarta: Gema Insani, 2005.
- Saputra, Rachmad., *et al.* “strategi layanan bimbingan dan konseling dalam menguatkan kesadaran disabilitas di sekolah inklusi”. *Jurnal Bikotetik*, vol 3, No. 2, 2019.
- Sarnoto, Ahmad Zain., *et al.* “Dimensions Of Psycoreligius Therapy in the Middle of The Covid-19 Pandemic.” *dalam Journal of Positive Psychology & Wellbeing*, vol. 2022.
- Sastradiharja, E. Junaedi. *Manajemen Sekolah Abad 21 Perubahan Menuju Persaingan Global dan Revolusi Industri 4.0*. Depok: Khalifah Mediatama, 2023.
- Satriah, Lilis. *Bimbingan Dan Konseling Kelompok Setting Masyarakat*. Bandung: fokus media, 2017..
- Septiyan, Tentri., *et al.* “Pelaksanaan Layanan Konsultasi Oleh Guru BK SMK Guna Dharma Nusantara Cicalengka Tentr”. *didalam jurnal Al Iftikhar*, Vol. 1 No. 1, 2022.
- Shihab, M. Quraish. *Tafsir Al-Mishbah; Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*. Vol. 14. (t.d)
- Slameto. *Belajar dan Faktor – Faktor Yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta, 2010.
- Subandi. *Psikoterapi Pendekatan Konvensional dan kontemporer*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset, 2003.
- Subroto, Suryo. *Manajemen Pendidikan Sekolah*. Jakarta: PN Rineka Cipta. 2003.
- Sudjana. *Metode Statistik edisi VI*. Bandung: Tarsito, 2005.
- Sugiono. *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta, 2018.
- Sugiyono. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta, 2005.
- Surasman, Otong. “Karakter Negatif Manusia Dalam Al-Qur'an,” *Al Burhan: Jurnal Kajian Ilmu dan Pengembangan Budaya Al-Qur'an*. Vol 21 No. 01, 2021).
- Suratmi., *et al.* “Hubungan Antara Tingkat Kecemasan dengan Hasil Belajar Mahasiswa di Program Studi Pendidikan Biologi UNTIRTA”. *Dalam Jurnal Pembelajaran Biologi*, Vol. 4 No.1, 2017.
- Sutanaya, A. “Kecemasan Siswa Terhadap Sekolah ditinjau dari motivasi berprestasi dan konsep diri akademik pada siswa SMA Negeri Denpasar Tahun 2005”. *dalam Tesis*. Singgaraja: Unit Penerbitan IKIP Negeri Singgaraja.
- Sutirna. *Bimbingan dan Konseling Pendidikan Formal dan Non Formal*. Yogyakarta: CV.Andi Offset, 2013.
- Syafi'i, Asrof. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Surabaya: Elkaf, 2005.
- Syarqawi, Ahamad. *Bimbingan dan Konseling DI Institusi Pendidikan*. Medan: Perdana Publishing, 2019.

- Tarmizi, As-Shidiq. *Manajemen Pendidikan Islam dalam Kajian Teori dan Praktik*. Tangerang: Penerbit DBN, 2022.
- Taufiq, Muhammad Izzuddin. *Dalil Afaq Al-Qur'an dan Alam Semesta (Memahami Ayat-Ayat Penciptaan dan Syubhat)*. Solo: Tiga Serangkai, 2006.
- Tika, Evi. "Manfaat Bimbingan dan Konseling Bagi Siswa". *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, Vol. 2 No. 1, 2020.
- Tim, MGBK. *Bahan dasar untuk pelayanan konseling pada satuan pendidikan menengah jilid I*. Jakarta: PT. Grasindo, 2010.
- Tim, penyusun Kamus Pusat Bahasa. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional, 2008.
- Umar, Nasarudin. "Isyarat-isyarat IQ, EQ dan SQ dalam Al-Qur'an" dalam https://www.republika.co.id/berita/29676/Isyarat_isyarat_IQ_EQ_dan_SQ_dalam_Al_Q. Jakarta: Republika.co.id, 2009.
- W.S, Winkel. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah Menengah*. Jakarta: PT Gramedia, 1987.
- Yanti, Supri., *et al.* "Hubungan Antara Kecemasan Dalam Belajar Dengan Motivasi Belajar Siswa". dalam *Jurnal Ilmiah Konseling UNP* Vol. 2 No .1, 2013.
- Yufiana, Lengkey. "Peran Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Pengembangan Minat Dan Bakat Siswa". didalam *Jurnal Pendidikan Dam Bimbingan Konseling*, Vol. 01No. 01,2020.
- Yuliana, D Lestari. "Analisis Perwujudan Fungsi Bimbingan Konseling Pada Peserta Didik Kelas X Sma Negeri 1 Pontianak". (t.d.)
- Yuliana, Nelisma., *et al.* "Dasar Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah". *Jurnal Innovative: Journal Of Social Science Research*, Vol. 4 No.3, 2024 .
- Yusuf Ah., *et al.* *Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Jakarta: Salemba Medika, 2015.
- Zulamri, Zulamri. "Pengaruh Layanan Konseling Individual Terhadap Keterbukaan Diri (Self Disclosure) Remaja Di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Klas II B Pekanbaru". didalam *jurnal At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam*, Vol. 2 No. 2, 2019.

LAMPIRAN
PEDOMAN WAWANCARA GURU

Identitas Informan

Nama Lengkap : Saidina Umar, S.Pd.
 Jenis Kelamin : Laki-laki
 Jabatan : Guru Pembimbing Tahfidz

No.	Pertanyaan	Hasil Wawancara
Langkah-langkah Mengatasi Kecemasan Siswa		
1	Bagaimana bapak/ibu mengkondisikan atau mempersiapkan siswa sebelum ujian hafalan Al-Qur'an?	<ul style="list-style-type: none"> • Mengajak berdoa bersama sebelum ujian dimulai • Mengajarkan memperbanyak sholawat agar hati tenang ketika ujian • Menunjukkan wajah yang happy agar siswa tidak tegang
2	Bagaimana yang bapak/ibu ketahui sikap siswa sebelum dimulainya ujian? Apakah tampak tegang, cemas, atau rileks?	<ul style="list-style-type: none"> • Ada siswa yang tegang • Ada siswa yang tidak berani melihat • Bahkan ada yang berkeringat dingin karena cemas • Ada juga yang biasa saja karena sudah biasa ujian tahfidz
3	Apabila bapak/ibu melihat siswa cemas sebelum ujian, apa yang bapak/ibu lakukan?	<ul style="list-style-type: none"> • Memberi motivasi singkat seperti jangan takut salah • Memberi nasihat bahwa Allah selalu menilai usaha siswa yang tidak mengkhianati hasil
4	Bagaimana bapak/ibu mengatasi kecemasan siswa saat ujian hafalan?	<ul style="list-style-type: none"> • Memberi kesempatan siswa yang lupa untuk mengulang ketika bacaannya ada yang salah • Tidak menegur secara keras ketika siswa salah agar mereka tidak semakin tegang

Strategi Implementasi Bimbingan Konseling		
1	Bagaimana bapak/ibu melakukan bimbingan konseling kepada siswa sebelum menghadapi ujian hafalan?	<ul style="list-style-type: none"> • Mengajak siswa dalam satu kelas untuk saling dukung • Memancing siswa untuk sharing apa yang menjadi permasalahan hafalannya • Mengajak siswa untuk saling mengingatkan untuk menghafal dan murojaah
2	Apakah bimbingan konseling dilakukan secara individual atau kelompok?	<ul style="list-style-type: none"> • Kelompok, karena lebih efisien waktu yang singkat di kelas
3	Apakah bimbingan konseling yang bapak/ibu lakukan efektif dalam mengatasi kecemasan siswa?	<ul style="list-style-type: none"> • Cukup efektif karena bisa membuat siswa lebih tenang lagi menghadapi ujian
4	Bagaimana langkah-langkah bapak/ibu dalam mengimplementasikan bimbingan konseling? Sebutkan tahapannya seperti apa.	<ul style="list-style-type: none"> • Mengidentifikasi masalah dengan mengajak siswa bercerita • Memberikan motivasi dengan dukungan • Memberi strategi hafalan dan murojaah • Mengajarkan siswa sebelum ujian mengatur pernapasan sebelum menjawab dan memperbanyak dzikir agar bisa menjaga hafalan • Evaluasi dengan melihat perkembangan dan kesiapan siswa
5	Adakah kendala yang bapak/ibu alami dalam melakukan bimbingan konseling tersebut?	<ul style="list-style-type: none"> • Waktunya yang sangat terbatas • Siswanya sudah lelah karena di jam pelajaran terakhir • Siswa yang sulit terbuka untuk bercerita
Kontribusi Bimbingan Konseling		
1	Menurut bapak/ibu, adakah kontribusi/sumbangan/pengaruh bimbingan konseling dalam	<ul style="list-style-type: none"> • Sangat berkontribusi karena membuat siswa percaya diri dalam ujian dan menjawab

	mengatasi kecemasan siswa saat menghadapi ujian hafalan?	pertanyaan
2	Bila ada, seperti apa buktinya?	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa terlihat tenang dalam ujian • Siswa berani ikut ujian selanjutnya • Dan siswa semangat dalam setoran

Identitas Informan

Nama Lengkap : Ahmad Fajrul Falah, S.Sos.
 Jenis Kelamin : Laki-laki
 Jabatan : Guru Pembimbing Tahfidz

No.	Pertanyaan	Hasil Wawancara
Langkah-langkah Mengatasi Kecemasan Siswa		
1	Bagaimana bapak/ibu mengkondisikan atau mempersiapkan siswa sebelum ujian hafalan Al-Qur'an?	<ul style="list-style-type: none"> • Memberi nasihat dengan cara mengingatkan kepada siswa bahwa menghafal Al-Qur'an dengan niat karena Allah (ibadah) • Sebelum ujian dimulai mengajak siswa bersholawat dan berdzikir agar hatinya tenang • Memberi motivasi ketika menjawab jangan takut salah dan lebih percaya diri
2	Bagaimana yang bapak/ibu ketahui sikap siswa sebelum dimulainya ujian? Apakah tampak tegang, cemas, atau rileks?	<ul style="list-style-type: none"> • Sikap siswa bervariasi ada yang cemas, tegang, dan ada juga yang rileks dikarenakan mereka sudah siap ujian tahfidz
3	Apabila bapak/ibu melihat siswa cemas sebelum ujian, apa yang bapak/ibu lakukan?	<ul style="list-style-type: none"> • Membuat suasana ujian lebih santai dengan bercanda agar cemas siswa berkurang
4	Bagaimana bapak/ibu mengatasi kecemasan siswa saat ujian hafalan?	<ul style="list-style-type: none"> • Memberikan tambahan waktu bagi siswa yang belum siap agar bisa mempersiapkan dirinya lagi

		<ul style="list-style-type: none"> • Memberi support kepada siswa akan yakin pada dirinya sendiri
Strategi Implementasi Bimbingan Konseling		
1	Bagaimana bapak/ibu melakukan bimbingan konseling kepada siswa sebelum menghadapi ujian hafalan?	<ul style="list-style-type: none"> • Mengadakan sharing kepada siswa untuk bercerita kepada kita • Memberikan quiz untuk melatih hafalan siswa • Memberikan strategi dan tips dalam menjaga hafalan
2	Apakah bimbingan konseling dilakukan secara individual atau kelompok?	<ul style="list-style-type: none"> • Lebih sering Kelompok, terkadang juga individual tergantung masalah siswanya
3	Apakah bimbingan konseling yang bapak/ibu lakukan efektif dalam mengatasi kecemasan siswa?	<ul style="list-style-type: none"> • Efektif bisa membantu siswa tenang dalam ujian tahfidz
4	Bagaimana langkah-langkah bapak/ibu dalam mengimplementasikan bimbingan konseling? Sebutkan tahapannya seperti apa.	<ul style="list-style-type: none"> • Mengidentifikasi permasalahan siswa • Penanganan terhadap siswa yang takut dan cemas dengan cara membuat strategi, tips dan dukungan • Memonitoring perkembangan siswa setiap harinya
5	Adakah kendala yang bapak/ibu alami dalam melakukan bimbingan konseling tersebut?	<ul style="list-style-type: none"> • Jumlah siswa yang terlalu banyak dalam satu kelas • Banyak siswa yang tidak fokus dikarenakan sudah mengantuk • Kondisi kelas yang kurang kondusif terkadang
Kontribusi Bimbingan Konseling		
1	Menurut bapak/ibu, adakah kontribusi/sumbangan/pengaruh bimbingan konseling dalam mengatasi kecemasan siswa saat menghadapi ujian hafalan?	<ul style="list-style-type: none"> • Sangat berpengaruh dalam membantu kecemasan siswa saat ujian tahfidz
2	Bila ada, seperti apa buktinya?	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa tidak menangis lagi

		ketika ujian dimulai <ul style="list-style-type: none"> • Jumlah siswa yang lolos ujian tahfidz meningkat • Jumlah siswa yang gagal menurun.
--	--	--

Identitas Informan

Nama Lengkap : Budi Hartono, S.Pd.
 Jenis Kelamin : Laki-laki
 Jabatan : Guru Pembimbing Tahfidz

No.	Pertanyaan	Hasil Wawancara
Langkah-langkah Mengatasi Kecemasan Siswa		
1	Bagaimana bapak/ibu mengkondisikan atau mempersiapkan siswa sebelum ujian hafalan Al-Qur'an?	<ul style="list-style-type: none"> • Mengajak siswa berdoa bersama • Memberi motivasi kepada siswa sebelum ujian dimulai • Mengingatkan kepada siswa bahwa ujian tahfidz sebagai tolak ukur dan evaluasi • Memberi nasihat agar siswa selalu menjaga hafalan
2	Bagaimana yang bapak/ibu ketahui sikap siswa sebelum dimulainya ujian? Apakah tampak tegang, cemas, atau rileks?	<ul style="list-style-type: none"> • Beraneka ragam ada yang diam, ada yang bercanda, dan ada juga yang rileks
3	Apabila bapak/ibu melihat siswa cemas sebelum ujian, apa yang bapak/ibu lakukan?	<ul style="list-style-type: none"> • Memanggil siswa yang tegang dan menacari tau permasalahannya • Mengajarkan siswa mereleksasikan diri dengan mengatur pernapasan dan berdzikir • Menyuruh siswa berwudhu agar membuat mereka tenang
4	Bagaimana bapak/ibu mengatasi kecemasan siswa saat ujian hafalan?	<ul style="list-style-type: none"> • Memberikan kalimat penenang kepada seperti "jangan panik coba diulang lagi". • Membantu mengingatkan

		potongan ayat sebelumnya agar siswanya ingat lagi
Strategi Implementasi Bimbingan Konseling		
1	Bagaimana bapak/ibu melakukan bimbingan konseling kepada siswa sebelum menghadapi ujian hafalan?	<ul style="list-style-type: none"> • Menggunakan pendekatan pribadi kepada siswa untuk mengetahui permasalahan siswanya • Memberikan solusi berupa strategi dan trik kepada siswa • Mengingatkan kepada siswa agar rajin murojaah hafalan
2	Apakah bimbingan konseling dilakukan secara individual atau kelompok?	<ul style="list-style-type: none"> • Fleksibel, tergantung permasalahan siswanya, tetapi sebelum pelajaran dimulai suka memberi arahan dan nasihat kepada siswa.
3	Apakah bimbingan konseling yang bapak/ibu lakukan efektif dalam mengatasi kecemasan siswa?	<ul style="list-style-type: none"> • Efektif, membuat siswa semangat untuk mengikuti ujian tahfidz
4	Bagaimana langkah-langkah bapak/ibu dalam mengimplementasikan bimbingan konseling? Sebutkan tahapannya seperti apa.	<ul style="list-style-type: none"> • Mengajak siswa bercerita akan permasalahannya di situlah saya menggali sumber kecemasan (misalnya takut lupa ayat, takut dimarahi, takut nilai jelek, atau kurang percaya diri) • Memberikan arahan belajar dalam menghafal dan murojaah • Memberi penguatan iman seperti rajin berdzikir • Memberi support sebelum ujian dimulai
5	Adakah kendala yang bapak/ibu alami dalam melakukan bimbingan konseling tersebut?	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa dikelas tidak terbuka dengan masalahnya • Ada siswa yang harus melalui pendekatan khusus dikarena suaranya kecil banget

Kontribusi Bimbingan Konseling		
1	Menurut bapak/ibu, adakah kontribusi/sumbangan/pengaruh bimbingan konseling dalam mengatasi kecemasan siswa saat menghadapi ujian hafalan?	<ul style="list-style-type: none">• Sangat berpengaruh karena membuat siswa percaya diri ketika ujian tahfidz
2	Bila ada, seperti apa buktinya?	<ul style="list-style-type: none">• Selesai ujian siswa bercerita bahwa bisa menjawab pertanyaan dengan baik dan tenang.

LAMPIRAN

PEDOMAN WAWANCARA SISWA

Identitas Informan

Nama Lengkap : Dzakwan Maher Ahmad
 Jenis Kelamin : Laki-laki
 Jabatan : Siswa

1. Apakah Maher sudah pernah ikut ujian?
 Jawab: Pernah Ustadz
2. Kapan itu?
 Jawab: Pas tahun lalu semester 1
3. Apa yang Maher rasakan ketika Maher ujian?
 Jawab: Pas saya sedang ujian Ustadz tasnya tuh kayak togang tapi nanti lamamu jika lancar Ustadz baik oke boleh saya minta pendapat mahir ya
4. Menurut Maher, bagaimana guru atau penguji biasanya mempersiapkan kalian sebelum ujian haparan Al-Quran?
 Jawab: Menurut saya, biasanya bapak guru mengingatkan kami untuk mulai doa dari beberapa hari sebelumnya. Jadi, tidak kedadakan gitu. Itu membuat saya lebih siap dan ketika mengujikan, gurunya kelihatan sabar banget. Jadi, saya juga lebih tenang. Jadi dengan gurunya seperti itu maka dengan guru mempersiapkan ujian dari jauh hari maka akan siap untuk ujian dengan tenang
5. Bagaimana sikap guru yang kamu lihat ketika ujian akan dimulai apakah membuat kalian relax atau justru menambah lebih tegang?
 Jawab: Kalau menurut saya ya pas ujian mau mulai bapak ibu guru itu kelihatan sabar banget. Jadi saya juga ikut tenang dan kalau saya kelihatan grogi biasanya bapak ibu guru menyuruh baca doa dulu biar saya tenang pas ujian mau dimulai juga bapak ibu guru biasanya senyum-senyum gitu kepada kita dulu sebelum ujian sambil menjelaskan peraturan ujian oh iya pas ujian mau dimulai biasanya bapak ibu guru tegas tapi gak galak sih mereka memberikan arahan agar jangan bisik agar ujian merasa nyaman juga jadi sikap gurunya baik.
6. Kalau kamu sedang cemas sebelum ujian. Biasanya terjadi itu apa biasanya yang dilakukan oleh guru untuk membantu menenangkanmu?
 Jawab: Kalau saya ya kalau saya kelihatan grogi biasanya bapak ibu guru itu nyuruh saya membaca doa dan sholawat dulu biar saya tenang terus kalau saya kelihatan cemas sekarang bapak ibu guru itu

nepek bau saya saya bilang insya Allah kamu bisa terus itu bikin saya lebih percaya diri gitu

7. Menurut Zakwan, bagaimana cara guru mengatasi kecemasan siswa saat ujian hafalan?

Jawab: Biasanya ya bapak ibu gur itu kayak nyiptain suasana tenang jadi kalau ada yang salah pas bacaan apalahan bapak ibu guru itu gak langsung marahin tapi kayak ngasih kesempatan buat ulangin lagi bacaannya itu bikin saya ngerasa gak terlalu terbebani gitu loh soalnya kalau dimarahin kan pasti makin blank gitu apalahan makin ilang terus kayak makin grogi

8. Menurut kamu, Zakwan ini ya, bagaimana guru melakukan mimpinan counseling sebelum ujian hafalan Al-Quran?

Jawab: Nah itu bagaimana bapak guru kalau saya lihat ya, bapak ibu guru itu biasanya kayak mendengarkan curhatan kami kalau masih takut atau lupa hafalan. Jadi kalau saya bilang cemas atau grogi itu tidak langsung marah. Malah menenangkan dan kasih semangat gitu loh itu bikin saya merasa lebih dihargai karena guru mau mendengar dulu sebelum memberi nasihat

9. Apakah bimbingan konseling sering diberikan oleh guru?

Jawab: Ya, sering dilakukan secara individual atau kelompok secara. Kalau di kelas saya ya, biasanya itu memang kelas yang dari gurunya lebih sering dilakukan secara individual. misalnya ketika saya terlihat cemas guru biasanya menghampiri saya dan menanyakan langsung apa yang membuat saya khawatir jadi terasa lebih pribadi dan fokus ke masalah saya sendiri saya sering mengalami bimbingan kelompok terutama kalau menjelang ujian hafalan guru mengumpulkan kami lalu memberikan nasihat dan motivasi bersama menurut saya itu sih bagus karena saya bisa dengar pengalaman-pengalaman teman-teman yang lain juga

10. Menurut kamu, bimbingan counseling yang dilakukan oleh guru ini efektif atau tidak dalam membantu mengatasi kecemasan kalian sebelum ujian hafalan itu dimulai?

Jawab: Kalau menurut saya itu sangat efektif dan membantu saya karena setelah dibimbingan rasa takut saya langsung berkurang dan saya juga lagi lebih percaya diri terus guru selalu mengingatkan kalau ujian hafalan itu bukan untuk menakuti, jadi saya lebih berani bagaimana menurut kamu ya langkah-langkah guru dalam melakukan bimbingan counseling tersebut jika iya apa yang kamu lihat menurut saya guru biasanya mulai dengan mengajak kita ngobrol santai-santai dulu tapi itu sebelum ini juga baca muraja-muraja dulu biar kita nggak tegang setelah itu baru guru mengasihkan kami nasihat atau tips menghafal lalu di akhirnya biasanya ditutup dengan doa

11. Menurut Zakwan ya apakah bimbingan konseling yang diberikan guru berkontribusi atau berpengaruh dalam mengatasi kecemasan Zakwan saat menghadapi ujian?

Jawab: Ya, sangat berpengaruh membuat saya lebih siap dan berani menghadapi ujian tahfidz baik berarti kontribusi bimbingan ngoseling ini sangat efektif bagi zakwan ya sangat membantu itu sangat membantu

12. Buktinya apa yang zakwan rasakan itu?

Jawab: Buktinya saya jadi lebih percaya diri, saya juga jadi lebih berani, dan saya juga tidak tegang saat menghadapi ujian tahfidz. Kalau dulu saya suka ragu-ragu mau daftar ikut ujian tahfidz, sekarang setelah dapat bimbingan dari guru, saya lebih yakin sama hafalan saya. Saya merasa bedanya jelas. Dulu sering gemeter pas ujian, tapi setelah sering bimbing dan dikasih semangat, sekarang sudah tidak gemeter lagi.

Identitas Informan

Nama Lengkap : Alishah Althafunnisa
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Jabatan : Siswa

1. Apakah Alisa sudah pernah ikut ujian?
 Jawab: Sudah, sudah pernah.
2. Kapan ujiannya?
 Jawab: Semester 1, kelas 7. Oh, kelas 7.
3. Apa yang Alisa rasakan ketika ujian tahfiz?
 Jawab: Deg-degan, tapi bisa.
4. Menurut Alisa, bagaimana peran guru mempersiapkan kalian sebelum ujian hafalan Al-Quran itu dimulai?
 Jawab: Sebelum ujian dimulai, biasanya bapak atau ibu guru mengajak kita untuk berdoa dan bersolawat bareng biar hati lebih tenang. Dan guru memberikan motivasi untuk tidak takut atau cemas sehingga membuat saya rileks. Jadi peran guru sebelum ujian tahapis dimulai sangat membantu Alisa untuk menenangkan diri Alisa sehingga Alisa menjadi tenang
5. Bagaimana sikap guru yang Alisa lihat ketika ujian itu akan dimulai apakah membuat Alisa lebih relax atau justru membuat tambah tegang?
 Jawab: Pas ujian dimulai bapak atau ibu guru biasanya senyum-senyum kepada kita dulu sebelum ujian sambil menjelaskan peraturan ujian jadi itu membuat alisa tegak atau rileks tuh dengan bapak ibu gurunya senyum senyum senyum senyum gitu membuat saya rileks senyumnya
6. Kalau Alisa sedang cemas ini sebelum ujian. Apa yang biasanya yang dilakukan oleh bapak guru atau ibu guru untuk membantu menenangkan Alisa?
 Jawab: Kalau saya kelihatan cemas, kadang bapak atau ibu guru nepuk bahu saya sambil bilang, Insya Allah kamu bisa. Itu bikin saya lebih percaya diri lagi
7. Menurut Alisa, bagaimana cara yang Alisa lihat ya, bapak guru itu mengatasi kecemasan Alisa saat ujian hafalan atau teman-teman lagi sedang cemas, apa yang dilakukan oleh bapak ibu guru itu?
 Jawab: Kalau saya biasanya grogi banget pas mau mulai. Tapi ketika bapak atau ibu guru ngomongnya pelan dan lembut, beliau sering bilang, gak usah terburu-buru, baca aja pelan-pelan. Dengan cara itu, saya jadi agak makin tenang. Malah lebih tenang. Rasanya kayak guru ngerti banget kondisi kita yang lagi deg-degan.

8. Menurut Alisa bagaimana guru bimbingan konseling sebelum ujian hafalan Alquran dimulai?

Jawab: Biasanya bapak atau ibu guru sering memberi motivasi sebelum ujian hafalan dimulai. Beliau bilang kalau ujian ini bukan untuk menakutkan putih, tapi supaya kami lebih terbiasa melatih hafalan. Kata-kata motivasi itu bikin saya lebih semangat dan percaya diri untuk maju.

9. Apakah bimbingan konseling yang diberikan oleh bapak atau ibu guru ke Alisa lebih sering dilakukan secara individual, maksudnya individual secara langsung ke Alisanya atau secara bareng-barengan atau sama temannya?

Jawab: Saya sering mengalami bimbingan kelompok, terutama kalau menjelang ujian hafalan. Guru mengumpulkan kami, lalu memberikan nasihat dan motivasi bersama. Menurut saya itu bagus, karena saya bisa mendengar pengalaman teman-teman lain juga.

10. Menurut Alisa apakah bimbingan konseling yang dilakukan guru itu efektif dalam membantu mengatasi kecemasan kalian dalam ujian atau tidak?

Jawab: Ya efektif guru bisa bikin suasana jadi santai jadi saya agak terlalu mikir soal nilai tapi lebih fokus pada membaca dengan tenang

11. Bagaimana yang alisa lihat ya yang alisa lihat langkah-langkah guru dalam melakukan bimbingan counseling untuk mengatasi kecemasan Alisa dan teman-teman Alisa apa aja tahapan yang Alisa lihat?

Jawab: Biasanya bapak atau ibu guru saya nanya dulu “Apakah kita sudah siap atau belum?” Kalau ada yang bilang cemas guru kasih motivasi dan ngajak Untuk tetap yakin sama diri sendiri

12. Menurut Alisa, apakah ada kendala yang dihadapi oleh guru ketika memberikan bimbingan counseling? Jika ada, apa yang Alisa lihat?

Jawab: Menurut saya kendalanya ada yang malu cerita contohnya saya terkadang saya malu untuk cerita jadi guru agak susah tahu masalah kita sebenarnya jadi Alisa orangnya pemalu ya malu untuk cerita sebenarnya gak apa-apa ya lain kali cerita kalau ada kendala-kendala ya biar guru bisa membantu Alisa dalam menangani kecemasan tersebut baik

13. Menurut Alisa bimbingan counseling yang dilakukan oleh guru di kelas apakah berkontribusi atau berpengaruh dalam mengatasi kecemasan Alisa tersebut dalam ujian hafalan Al-Quran?

Jawab: Saya merasa bedanya jelas dulu sering gemetar pas mau ujian tapi setelah sering dibimbing dan dikasih semangat sekarang sudah gak gemetar lagi jadi sangat berperan bimbingan yang dilakukan oleh bapak ibu guru.

Identitas Informan

Nama Lengkap : Nerissa
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Jabatan : Siswa

1. Apakah Nerissa sudah pernah mengikuti ujian Tafis di MTS?
 Jawab: Sudah Semester 1 dan 2 Oh, semester 1 dan 2
2. Apa yang Alisa rasakan ketika ujian Tafis di MTS? Maaf, apa yang Nerissa rasakan ketika ujian tahfiz sedang berlangsung?
 Jawab: Yang saya rasakan, yang pastinya deg-degan, gugup
3. Bagaimana peran gurunya ketika Nerissa sedang cemas apa yang dilakukan Bapak ibu gurunya atau pengujinya menurut Nerissa bagaimana bapak atau ibu guru mempersiapkan kalian sebelum ujian hafalan Al-Quran itu dimulai
 Jawab: Sebelum ujian dimulai biasanya bapak atau ibu guru suka nyuruh latihan hafalan dulu sama teman sebangku itu lumayan ngebantu biar gak grogi dan membuat saya percaya diri
4. Menurut Nerissa bagaimana sikap guru yang nerissa lihat ketika ujian akan dimulai apakah membuat nerissa itu relax atau membuat nerissa tambah tenggang?
 Jawab: Pas ujian mau dimulai biasanya bapak atau ibu guru tegas tapi enggak galak mereka memberikan arahan agar jangan berisik agar ujian merasa nyaman
5. Nelisa tadi cemas sebelum ujian. Apa yang biasanya dilakukan oleh bapak ibu guru? Atau penguji untuk menenangkan Nelisa?
 Jawab: Kalau saya kelihatan cemas, biasanya bapak atau ibu guru suka nyuruh tarik nafas panjang biar tidak tegak.
6. Menurut Narissa Bagaimana cara bapak ibu gurunya mengatasi kecemasan eh Narissa saat ujian hafalan?
 Jawab: Waktu saya pernah lupa di tengah menjawab pertanyaan hafalan, tapi Bapak Ibu Guru nggak langsung nyuruh berhenti. Tapi dikasih kesempatan buat coba lagi. Itu membantu target karena jadi ada kesempatan kedua. Jadi meskipun tadinya sempat ngeblank, saya bisa tarik nafas dulu, terus coba lagi. Dan akhirnya hafalan saya bisa lancar.
7. Menurut Narisa nih, bagaimana... Bapak Ibu Guru melakukan arahan sebelum ujian hafalan Al-Qur'an itu dimulai?
 Jawab: Yang pernah saya rasakan, kadang Bapak atau Ibu Guru bikin diskusi kecil dengan kami biar bisa saling cerita soal kesulitan menghafal dari situ kami jadi tahu kalau bukan hanya saya yang merasa cemas teman-teman lain juga merasakan hal yang sama jadi lebih ringan rasanya karena bisa berbagi pengalaman

8. Apakah bimbingan atau arahan yang diberikan guru di kelas ya itu lebih sering secara face to face atau face to face atau secara berkelompok gitu biasanya bagaimana bapak ibu gurunya di kelas melakukan bimbingannya?

Jawab: Kalau di kelas saya, bimbingan dilakukan secara sempurna. Kadang individual, kadang kelompok. Kalau masalahnya umum, biasanya guru menjelaskan di depan kelas. Tapi kalau ada siswa yang benar-benar cemas, guru mendekati secara pribadi.

9. Menurut Alisa, apakah bimbingan konsulin yang dilakukan guru tersebut efektif dalam mengatasi kecemasan nerisa ketika ujian atau tidak ada pengaruh bagi nerisa?

Jawab: Efektif banget menurut saya soalnya setelah diberi arahan saya merasa lebih siap guru ngajarin cara mengatur waktu merojaah dan itu membantu hafalan saya jadi lebih lancar

10. Menurut Nerissa nih, kan tadi bapak ibu gurunya sudah melakukan pembimbingan. Bagaimana langkah-langkah bapak ibu gurunya dalam pembimbingan tersebut? Dalam mengatasi kecemasan kalian, tahapannya seperti apa? Boleh dijelaskan nggak gitu?

Jawab: Biasanya bapak atau ibu guru mulai dengan mendekati siswa satu-satu Lalu dengerin keluh kesahnya Setelah itu dikasih arahan bagaimana cara menghadapi ujian hafalan

11. Menurut Nelisa nih dalam bapak atau ibu gurunya memberi arahan atau membimbingan kepada kalian, apakah ada kendala gitu? Ada nggak gitu kendalanya?

Jawab: Menurut saya, kendalanya di kelas saya ada siswa yang keras kepala atau nggak mau dengerin nasihat. Itu bikin proses agak lambat.

12. Menurut Nerissa nih, dengan guru memberikan bimbingan seling, apakah sangat berpengaruh dalam Nerissa... Dalam nerisa Mengatasi kecemasan nerisa gitu

Jawab: Saya bisa ngerasain sendiri kalau sekarang lebih agak tenang waktu ujian waktu ujian gak panik kayak dulu karena guru sering ngajak doa bareng sebelum mulai

Identitas Informan

Nama Lengkap : Sumaya
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Jabatan : Siswa

1. Sumaya sebelum ini udah pernah ikut ujian belum? Ujian Tafis?
 Jawab: Udah
2. Udah pernah ikut ujian Tafis? Itu kapan? Waktu tahun Semester berapa?
 Jawab: Semester 1 sama semester 2
3. Ketika Sumayah itu ujian tahfiz ya apa yang Sumayah rasakan deg-degan ke cemas atau biasa aja gitu?
 Jawab: Yang pasti deg-degan terus takut salah takut salah Iya baik baik ya
4. Menurut Sumaya, bagaimana peran guru mempersiapkan kalian sebelum ujian dimulai?
 Jawab: Sebelum ujian dimulai, biasanya bapak atau ibu guru sering ngasih motivasi kalau ujian itu bukan buat nakutin, tapi buat ngecek hafalan ujian kita aja.
5. Bagaimana sikap Bapak atau ibu guru yang kamu lihat ketika ujian akan dimulai? Nah biasanya itu kan ada yang mukanya galak, ada yang mukanya enjoy, ada yang mukanya ya bermacam-macam lah kan Apakah membuat kalian lebih relax atau membuat kalian tambah tegang?
 Jawab: Pas ujian dimulai biasanya tuh bapak sama ibu gurunya suka ngasih semangat dengan kata-kata positif Bila kita nggak down gitu
6. Tadi kan Sumayah cemas gitu sebelum ujian biasanya apa yang dilakukan bapak atau ibu guru untuk membantu Sumayah?
 Jawab: Biasanya bapak ibu guru itu nyuruh saya ambil air uduk buat bikin hati saya tenang. Iya, nyuruh ambil air uduk biar Sumaya tenang.
7. Jadi menurut Sumaya, bagaimana cara guru untuk menenangi Sumaya ketika ujian? Apa?
 Jawab: Guru tuh sering... Sering ngasih semangat sebelum atau pas ujian hapalan. Saya bilang, ayo kamu pasti bisa, jangan takut salah. Kalimat sederhana gitu bikin saya jadi lebih pede. Kalau nggak dikasih semangat, mungkin saya bakalan ciut nyalinya gitu. Malah jadi nggak berani
8. Menurut Sumaya bagaimana guru itu melakukan pembimbingan atau arahan sebelum ujian itu dimulai biasanya apa yang dia ke guru itu sebelum ujian akan dimulai?

Jawab: Yang pernah saya rasain itu guru sering datengin kita satu persatu buat nanyain kesiapan kita. Misalnya sebelum ujian beliau dateng ke meja saya lalu nanya apakah sudah siap atau masih bingung. Itu membuat saya menjadi merasa diperhatikan terus jadi lebih tenang karena gurunya peduli

9. Apakah bimbingan yang diberikan oleh guru tadi, menurut Sumaya, sering dilakukan secara... sendiri-sendiri pangan individual sendiri-sendiri atau secara berkelompok sering dilakukannya?

Jawab: Kalau guru itu lebih sering melakukan bimbingan secara individual kalau di kelas beliau datengin kita satu-satu terus nanya kesiapan hafalan sama ngasih tips khusus Nah itu bikin saya jadi merasa diperhatiin secara

10. Menurut Sumaya ini ya apakah bimbingan yang dilakukan guru itu efektif atau tidak dalam membantu mengatasi kecemasan Sumaya sebelum ujian?

Jawab: Bimbingannya efektif, tapi kadang perlu waktu gitu. Khusus awalnya saya masih tegang, tapi setelah guru memberi motivasi sama doa bersama, lama-lama saya merasa lebih tenang

11. Menurut Sumaya, tadi guru sudah melakukan bimbingan ya. Bagaimana langkah-langkah yang dilakukan oleh guru tersebut dalam bimbingan? Tahapannya seperti apa gitu? Boleh dijelaskan nggak?

Jawab: Boleh biasanya di kelas bapak atau ibu gurunya itu biasanya bikin diskusi kecil pertama biarin kita cerita dulu abis itu bapak gurunya ngasih solusi terus nyuruh meroja'ah bareng supaya lebih percaya diri

12. dalam Ustaz Fadjurul memberikan mimbingan atau warahan, apa yang Sumaya lihat itu? Apakah ada kendala atau tidak?

Jawab: Menurut saya itu Bapak Guru di kelas saya terkendala. Kendalanya apa kalau boleh tahu? Berkendala waktu. Oh, kendala waktu. Iya. Iya, itu sangat cepat gitu

13. Kalau boleh tahu, waktu jam tahapis itu dimulai jam berapa?

Jawab: Pas jam pelajaran terakhir

14. Menurut Sumaya, dalam bimbingan yang dilakukan Pak Padrol tadi ya? Apakah sangat berkontribusi atau tidak dalam mengatasi kecemasan semuanya? Bila berkontribusi atau berpengaruh, buktinya apa?

Jawab: Iya, sangat berpengaruh. Buat saya lebih siap dan berani menghadapi ujian tafis Buktinya saya bisa lebih fokus. Kalau dulu suka kepikiran gagal, sekarang saya bisa konsentrasi dengan soal yang diberikan guru penguji.

Identitas Informan

Nama Lengkap : Zahirah Azkiah

Jenis Kelamin : Perempuan

Jabatan : Siswa

1. Zahira sudah pernah mengikuti ujian?
Jawab: Sudah waktu kelas 7
2. Menurut Zahira ketika Zahira ujian itu apa yang Zahira rasakan?
Jawab: Kadang seneng tuh terus juga panik Oh panik panik gemeteran itu gemeteran
3. Bagaimana peran guru dalam melakukan kecemasan tersebut menurut Zahira Bagaimana guru mempersiapkan Zahira atau teman-teman sebelum ujian hafalan Al-Qur'an itu dimulai?
Jawab: Sebelum ujian dimulai biasanya bapak atau ibu guru membuat suasana kelas santai. Jadi ujian hafalan rasanya kayak biasa aja, gak terlalu serius
4. Menurut Zahira, bagaimana sikap guru yang Zahira lihat ketika ujian akan dimulai? Apakah guru tersebut membuat Zahira tambah cemas atau membuat Zahira lebih tenang?
Jawab: Pas ujian mau dimulai, biasanya bapak atau ibu guru memberikan kata-kata seperti, tenang aja, baca sesuai kemampuanmu, jadi saya nggak takut salah
5. Ini, kalau tadi kan Zaira kadang-kadang lebih cemas, Zaira bilang kan tingkatnya tingkat tinggi, bahkan. Kalau Zaira sedang cemas sebelum ujian, Yang dilakukan guru itu untuk membantu Zahira tenang itu bagaimana kalau boleh tahu?
Jawab: Kalau saya kelihatan cemas, waktu itu bapak atau ibu guru ngasih waktu tambahan buat nenangin diri dan murojaah
6. Menurut Zahira nih, bagaimana cara guru tersebut menangani zahira cemas tersebut yang tadi? Bagaimana itu?
Jawab: Kalau saya sih suka cemas karena takut salah, tapi guru sering nasehatin kalau hafalan ini niatnya ibadah, bukan cuma soal nilai. Jadi, walaupun ada yang salah, bisa diperbaiki. Itu bikin saya lebih tenang, soalnya jadi ingat. Kalau waktu ujian ini sebenarnya buat kebaikan kita sendiri, bukan buat ditakut-takutin
7. Saya ingin menanyakan strategi gurunya ya, bagaimana menurut Zaira? Guru melakukan pembimbingan Ini wali kelas ya Kalau boleh tahu siapa guru Tafisnya?
Jawab: Ustadz Budi
8. Bagaimana Ustadz Budi melakukan pembimbingan kepada Zahira Sebelum ujian hafalan akan dimulai?

Jawab: Kalau di kelas, saya, bapak atau ibu guru memberi nasihat sebelum pembelajaran tafis dimulai. Nasihat itu lebih terasa dekat karena disampaikan santai dan tidak terburu-buru. Biasanya guru bilang supaya tetap rajin muroja'ah, jangan mendunda-nunda sampai menjelang ujian

9. Menurut Zaira, apakah pimpinan tersebut yang diberikan oleh Ustaz Budi tersebut biasanya dilakukan secara individu atau berkelompok?

Jawab: Saya pernah ikut bimbingan konseling secara kelompok di kelas. Misalnya 3 sampai 5 orang. Lalu bapak atau ibu guru mengajak kami latihan hafalan bersama. Rasanya jadi lebih santai karena ada teman-teman yang sama-sama belajar

10. Menurut Zahira nih, apakah pembimbingan yang dilakukan guru atau Sok Budi tadi membantu mengatasi kecemasan Zahira?

Jawab: Efektif, kalau kita mengikuti dengan serius. Kalau saya merasa lebih termotivasi dan biasanya setelah counseling saya bisa tidur lebih nyenyak menjelang ujian

11. Bagaimana langkah-langkah yang dilakukan Ustaz Budi tersebut? Apa aja tahapannya? Boleh dijelaskan?

Jawab: Biasanya di awal Bapak atau Ibu Guru mengingatkan kita untuk Muroja'ah jauh-jauh hari. Kemudian mendampingi pas latihan hafalan. Terus mendukung supaya kita nggak gampang panik

12. Ustaz Budi suka menambah jadwal hafalan kalian ya? Atau membuat jadwal Muroja'ah kalian? Iya baik Iya Tadi dalam Ustadz Budi Memberi arahan atau membimbing konsuling tadi Kira-kira Ada gak kekendalanya Kalau ada boleh dijelasin gak ?

Jawab: Kalau di kelas saya terkendala Dikarenakan suasana kelas yang terlalu ramai Sehingga membuat suasana kelas Berisik

13. Kalau boleh tahu berapa jumlah satu kelas?

Jawab: 32

14. menurut Zahira nih dalam bimbingan konseling yang dilakukan ustaz budi apakah sangat berpengaruh terhadap kecemasan yang zahira rasakan?

Jawab: Iya, sangat berpengaruh, membuat saya lebih siap dan berani menghadapi hujan tapis

15. Iya, kalau buktinya apa kalau boleh tahu?

Jawab: buktinya saya jadi lebih percaya diri kalau dulu saya suka ragu-ragu mau daftar ikut ujian tafis sekarang setelah dapat bimbingan dari guru saya lebih yakin sama hafalan saya

Identitas Informan

Nama Lengkap : Alia Fakhira Arpanisa

Jenis Kelamin : Perempuan

Jabatan : Siswa

1. Alia, apakah sudah pernah mengikuti ujian tahfiz?
Jawab: Iya. pernah itu kapan itu dari SD sampai kelas 7 SD sudah pernah ikut ujian tahfidz
2. apa yang Alia rasakan Sebelum ujian dimulai biasanya Cemas kah? Atau deg-degan kah? Atau biasa aja gitu?
Jawab: Biasanya kalau ujiannya tentang yang saya kurang kuasai Biasanya saya sangat cemas
3. Menurut Alya, bagaimana Quran Guru mempersiapkan kalian sebelum ujian hafalan Al-Quran dimulai?
Jawab: Sebelum ujian dimulai, biasanya bapak atau ibu guru sering ngasih tips biar hafalannya gampang. Kayak baca ayat pakai nada seperti kita setoran sehari-hari.
4. Bagaimana sikap guru yang kamu lihat ya, sikap guru ketika ujian itu akan dimulai, bagaimana sikap guru tersebut, apakah membuat kalian lebih santai, tenang atau membuat kalian tambah tegang?
Jawab: Pas ujian mau dimulai itu bapak ibu guru gak bikin kita buru-buru manggil kita. Biasanya lebih nanyain kepada kita kayak siapa yang sudah siap. Jadi saya punya waktu buat nenangin diri dulu dan mempersiapkan hafalan saya.
5. Sebelum ujian apa yang biasanya dilakukan oleh guru tersebut untuk membantu menenangkan kalian?
Jawab: Kalau saya salah biasanya kan bikin saya grogi tapi pas itu bapak ibu guru bilang gak apa-apa coba ulang aja pelan-pelan dan nyotain dulu ayatnya biar saya bisa lanjut lagi
6. Menurut Alia nih bagaimana tadi kan Alia cemas bagaimana cara guru tersebut mengatasi kemas-kemas alia tersebut sehingga ujiannya bisa selesai?
Jawab: pas saya kelihatan tegang bapak atau ibu guru biasanya ngasih waktu sebentar biar saya bisa nenangin diri dulu nggak dipaksa buru-buru langsung baca dengan dekas waktu itu saya bisa tarik nafas baca doa terus coba lagi rasanya lebih lega aja nggak kayak dikejar-kejar
7. Menurut Alia, bagaimana Guru tersebut melakukan strategi? Bimbingan counseling sebelum ujian akan dimulai Biasanya ini guru tahfiznya Apa yang dilakukan guru tahfiznya sebelum ujian akan dimulai?
Jawab: Kalau bapak ibu guru di kelas saya Biasanya sering dinyatakan Kalau hafalan Al-Quran itu niatnya harus ikhlas karena

Allah Jadi bukan hanya soal nilai atau lulus ujian Kalau niatnya sudah benar Katanya hati akan lebih tenang Itu bikin saya lebih ringan dalam menghafal Karena merasa ini ibadah bukan beban. Sebenarnya ngapalnya hatinya harus ikhlas memang, kalau hati kita ikhlas maka semuanya akan dilancarkan oleh Allah, bukan karena terpaksa ya.

8. Menurut Alia ini, bimbingan yang dilakukan guru tersebut sering dilakukan secara sendiri-sendiri atau secara berkelompok?

Jawab: Biasanya bapak atau ibu guru kadang melakukan bimbingan kelompok untuk seluruh murid di kelas. Kayak masih motivasi bersama atau doa bersama. Itu membuat suasana jadi lebih tenang.

9. Menurut Alia, apakah pembimbingan yang dilakukan guru tersebut? Membantu mengatasi kecemasan Alia Apakah tidak?

Jawab: Menurut saya bimbingannya lumayan membantu Walau kadang saya masih cemas juga Tapi setidaknya guru selalu memberi dukungan Iya yang namanya ujian itu pasti cemas ya Tapi peran Ustadz Umar yang sangat membantu

10. Langkah-langkah yang dilakukan guru-guru tersebut bagaimana? Boleh dijelaskan nggak langkah-langkahnya? Biasanya apa yang dilakukan?

Jawab: Biasanya bakal guru buat suasana santai dulu, ngasih motivasi, lalu bimbing kita buat lebih siap. Jadi nggak langsung masuk ujian, tapi ada prosesnya.

11. Menurut Alia, dalam... yang diberikan arahan atau pembimbingan oleh guru tersebut, apakah ada kendala? Jika ada, boleh dijelaskan apa kendalanya?

Jawab: Kendalanya ada, yaitu teman kelas saya lebih senang diam dan suaranya kecil. Jadi, guru harus ekstra sabar untuk mendekatinya.

12. Apakah bimbingan konseling yang dilakukan Ustadz Umar tersebut sangat berpengaruh dalam mengatasi kecemasan Aliyah saat ujian hafalan? Kalau memang iya, boleh dijelaskan nggak buktinya apa?

Jawab: Membantu banget buktinya Sekarang lebih semangat berstoran Biar bisa ikut ujian lagi di ujian selanjutnya

13. Biasanya sekarang setiap hari Storan sama usaha teman Biasanya selang-seling Tapi storan terus Berapa ayat?

Jawab: Biasanya 5-10 ayat

Identitas Informan

Nama Lengkap : Alika
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Jabatan : Siswa

1. Apakah Alika sudah pernah mengikuti ujian tahfiz?
 Jawab: Sudah, sebelumnya
2. Apa yang Alika rasakan Ketika ujian tahfiz?
 Jawab: Dek-dekan Ustadz
3. Apa yang biasanya didatukan oleh guru kalau Alika senang cemas?
 Menurut Alika, bagaimana guru mempersiapkan kalian sebelum ujian hafalan Al-Quran itu dimulai?
 Jawab: Sebelum ujian dimulai biasanya ustadz atau ustazah guru sudah memberi informasi jadwal ujian jauh-jauh hari. Jadi kita tidak kaget pas mau ujian. Jadi guru-guru tahfinya sudah menginformasikan lebih dulu ya sehingga ujian tahfinya tidak kaget lagi.
4. Menurut Alika bagaimana sikap? guru yang Alika lihat sebelum ujian ini mulai apakah membuat Alika itu relax atau membuat tempat tegang?
 Jawab: Pas ujian mau mulai bapak atau ibu guru kelihatan sabar banget jadi saya juga ikut tenang dan kalau saya kelihatan grogi biasanya bapak atau ibu guru menyuruh membaca doa dulu biar saya tenang oh iya baik jadi sangat baik ya yang dilakukan oleh pak mengujinya baik Jadi kan Alika cemas tuh
5. Biasanya apa yang dilakukan guru dalam membantu menenangkan Alika?
 Jawab: Kalau saya grogi biasanya bapak atau ibu guru nyuruh bacanya pelan-pelan aja sampai lancar
6. Menurut Alika, bagaimana cara guru tersebut mengatasi kecemasan Alika?
 Jawab: Pas saya kelihatan tegang, guru biasanya ngasih waktu sebentar biar bisa nenangin diri dulu. Nggak dipaksa buru-buru langsung baca. Dengan dikasih waktu itu, saya bisa tarik nafas, baca doa, terus coba lagi. Rasanya lebih lega aja.
7. Apakah dengan cara sebut emang bikin Alika lega?
 Jawab: Iya. Lega banget
8. Alika bagaimana bapak atau ibu guru, mungkin ini di kelas ya, melakukan lindungan konsuling sebelum ujian hafalan Al-Quran?
 Jawab: Kalau saya lihat, Bapak dan Ibu guru membantu kami dengan membagi jadwal muroja'ah supaya lebih teratur. Jadi kami tidak belajar mendadak, tapi sudah ada persiapan dari jauh-jauh hari. Jadwal itu membuat saya lebih disiplin karena tahu kapan harus

mengulang hafalan dan kapan bisa istirahat. Jadi guru di kelas sudah melakukan hal yang baik, melakukan penjendawalan dari jauh-jauh hari.

9. Menurut Alika, Apakah bimbingan atau arahan yang dilakukan guru lebih sering secara individu atau berkelompok?

Jawab: Menurut saya, biasanya bapak atau ibu guru menyesuaikan. Kalau masalah terjadi kepada kami satu kelas, bimbingan dilakukan kelompok. Tapi kalau ada teman-teman yang terlihat benar-benar grogi, guru biasanya memanggil secara individual. Jadi keduanya berjalan seimbang.

10. Kalau boleh tahu, siapa guru tahapisnya?

Jawab: Ustadz Umar.

11. Ustadz Umar lebih sering melakukan arahan-arahan Untuk membantu kalian dalam menyamakati, dalam menghafal ya?

Jawab: Iya Ustaz.

12. Menurut Alika, apakah pembimbingan yang dilakukan Ustaz Umar tersebut efektif?

Jawab: Sangat efektif, karena guru gak cuma memberi nasihat, tapi juga mendengarkan kelukusan kami. Itu bikin saya merasa lega dan lebih percaya diri.

13. Kalau boleh tahu, apa biasanya langkah-langkah yang dilakukan usuk umat dalam memberikan arahan atau bimbingan kepada kuliah? Boleh dijelaskan, Kak, tahapannya?

Jawab: Menurut saya, guru biasanya kasih pengantar dulu tentang pentingnya niat ikhlas dalam menghafal, lalu kasih strategi menghafal, dan terakhir menenangkan kita biar gak terlalu mikirin nilai.

14. Menurut Alika apakah ada kendala yang dihadapi guru tahap fisnya di kelas dalam memberi bimbingan? Kalau ada boleh dijelaskan gak?

Jawab: Boleh Ustadz Ya kalau ada ya. Menurut saya kendalanya kalau banyak diantara kami yang cemas bareng-barengan dengan penyebet yang berbeda sehingga Bapak Guru kesulitan, Ustaz.

15. Alika, apakah bimbingan yang diberikan guru tersebut sangat berpengaruh dalam hal positif atau negatif? Bila ada pengaruhnya boleh dijelaskan?

Jawab: Buktinya hafalan saya lebih lancar. Bapak guru ngajarin saya cara merojaan yang teratur. Jadi pas ujian gak banyak berhenti-hentinya. Membuat nilai saya bagus

LAMPIRAN
DOKUMENTASI PENELITIAN
Guru Pembimbing Tahfidz



Ustadz Budi Hartono, S.Pd



Ustadz Saidina Umar, S.Pd





Ustadz Fajrul Falah, S.Sos



LAMPIRAN
DOKUMENTASI PENELITIAN
Siswa Siswi MTsN 1 Jakarta Selatan



Wawancara Bersama Dzakwan Maher Ahmad



Wawancara Bersama Sumayya



Wawancara Bersama Zahirah Azkiyah



Wawancara bersama Nerissa



Wawancara Bersama Alya Fakhira Alfannisa



Wawancara Bersama Alisha Althafunnisa

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Pribadi

Nama : Ahmad Yandi Sahlan Arif
Tempat Tanggal Lahir : Kembang Tanjung, 21 Januari 2000
Email : ahmadyandisa@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

SD Negeri 111/1 Komplek Air Panas (2012)
SMPs Zulhijjah M.A Bulian (2015)
SMAs Zulhijjah M.A Bulian (2018)
Universitas PTIQ Jakarta (2023)
Universitas Pascasarjana PTIQ Jakarta (2025)

C. Kegiatan

Guru Tahfidz MTsN 1 Jakarta Selatan (2022 - Sekarang)
Guru Mapel BTQ SD Fadilah (2024 – Sekarang)

EDIT TESIS AHMAD YANDI SAHLAN ARIF FULL (1).docx

ORIGINALITY REPORT

28%
SIMILARITY INDEX

27%
INTERNET SOURCES

9%
PUBLICATIONS

11%
STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	repository.uinsu.ac.id Internet Source	6%
2	repository.radenintan.ac.id Internet Source	2%
3	repository.ar-raniry.ac.id Internet Source	1%
4	www.scribd.com Internet Source	1%
5	repository.uin-suska.ac.id Internet Source	1%
6	repository.ptiq.ac.id Internet Source	1%
7	e-theses.iaincurup.ac.id Internet Source	1%
8	repository.radenfatah.ac.id Internet Source	1%
9	digilib.uinkhas.ac.id Internet Source	1%
10	moam.info Internet Source	1%
11	journal.iaingorontalo.ac.id Internet Source	1%