



P-ISSN : 2442-4323

E-ISSN : 2599 0071

Received : Desember 2021

Revision: Januari 2022

Accepted: April 2022

Published: Juni 2022

Efektifitas Teknik Tadabur Al-Qur'an Dalam Konseling Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Peserta Didik Kelas IX Di Smp Negeri 7 Bukittinggi

The Effectiveness of the Al-Qur'an Tadabur Technique in Counseling to Reduce Anxiety Levels for Class IX Students at SMP Negeri 7 Bukittinggi,

Tuti yamila sari Dewi¹, Ardimen², Silvianetri³, Masril⁴, Wahidah Fitriani⁵, Suswati Hendriani⁶

^{1,2,3,4,5,6}(Bimbingan Konseling Pendidikan Islam Program Pascasarjana, Institut Agama Islam Negeri Batusangkar, Indonesia)

¹tutiyamila@gmail.com@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini dilatar belakangi permasalahan pada peserta didik kelas IX yang mengalami kecemasan ketika akan memasuki sekolah lanjutan. Hal itu karena rasa takut dan cemas jika tidak diterima di sekolah yang diinginkan dan sesuai harapan orang tua, selain itu cemas dengan lingkungan baru dan tuntutan akademik di sekolah lanjutan nantinya. Padahal peserta didik idealnya siap memasuki sekolah lanjutan. Penelitian ini bertujuan untuk menurunkan kecemasan yang dialami peserta didik kelas IX di SMP Negeri 7 Bukittinggi dengan teknik tadabur Al-Qur'an dalam konseling. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif. Metode yang digunakan adalah Single Subyek Research (SSR). Desain penelitian menggunakan desain A-B-A, dimana Kondisi A (baseline) adalah kondisi awal peserta didik yang mengalami kecemasan. Kondisi B (intervensi) adalah perlakuan atau treatment yang diberikan melalui konseling dengan teknik tadabur Al-Qur'an. Kondisi A2 adalah kondisi awal setelah intervensi tidak diberikan lagi. Teknik pengumpulan data penelitian dilakukan dengan skala kecemasan HARS kemudian data dianalisis menggunakan statistik deskriptif yang sederhana melalui tabel, grafik, perhitungan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan peserta didik kelas IX menurun setelah diberikan intervensi melalui teknik tadabur Al-Qur'an dalam konseling. Pada kondisi A1 (baseline) dilakukan tiga kali sesi dengan durasi 20 menit per sesi. Pada kondisi intervensi dilakukan lima kali perlakuan dengan durasi 2x 20 menit per sesi. Pada kondisi A2 (baseline) dilakukan tiga kali dengan durasi 20 menit per sesi. Dengan demikian terbukti rumusan masalah yang dikemukakan bahwa teknik tadabur Al-Qur'an efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan peserta didik kelas IX di SMP Negeri 7 Bukittinggi. Peneliti menyarankan kepada guru BK agar menggunakan teknik tadabur Al-Qur'an dalam konseling untuk mengurangi kecemasan pada peserta didik.

Kata Kunci: *Konseling, Teknik Tadabur Al-Quran, Kecemasan*

Abstract

This research is based on the problem of IX Grade students at SMPN 7 Bukittinggi feeling anxious and fear about continuing on the high school. These fears and anxieties about whether or not to be accepted into high school and about facing a new environment and academic demands in high school. This study aims to reduce the anxiety experienced by IX grade students at SMP Negeri 7 Bukittinggi with the Qur'anic tadabur technique in counseling. This study adopts quantitative research. The method used is Single Subject Research (SSR). The research design uses the A-B-A design, where Condition A (baseline) is the initial condition of students who feel anxiety. Condition B (intervention) is the treatment given through counseling using the Qur'anic tadabur technique. Condition A2 is the initial condition after the intervention is no longer given. The research data collection technique was carried out with the HARS anxiety scale and then the data were analyzed using simple descriptive statistics through tables, graphs, percentage calculations. The results showed that the anxiety of grade IX students decreases with the provision of the Al-Qur'an tadabur technique in counseling. In the A1 (baseline) condition, three sessions were conducted with a duration of 20 minutes per session. In the intervention condition, five treatments were carried out with a duration of 2 x 20 minutes per session. In the A2 (baseline) condition, three times treatments with the duration of 20 minutes per session. This proves that the Al-Qur'an tadabur technique is effective in reducing the anxiety level of grade IX students at SMP Negeri 7 Bukittinggi. Researchers suggest "BK" teachers to use the Qur'anic tadabur technique in counseling.

Keywords ; *Counseling, Al-Qur'an Tadabur Technique, Anxiety*

PENDAHULUAN

Pada dasarnya kecemasan merupakan hal wajar yang dialami setiap individu, dimana kecemasan adalah bagian dari kehidupan sehari-hari dalam bentuk perasaan yang berifat umum. Hampir setiap individu mengalami kecemasan dalam kehidupannya. Menurut Ramaiah (2003:10) kecemasan merupakan reaksi normal terhadap situasi yang sangat menekan kehidupan seseorang, dimana kecemasan bisa muncul sendiri atau bergabung dengan gejala-gejala lainnya dari berbagai gangguan emosi.

Kecemasan dapat digambarkan sebagai tekanan, keprihatinan dan ketakutan terhadap suatu hal. Keadaan ini disertai gejala klinis yaitu keringat lebih banyak, pusing, dan gangguan pencernaan. Sebuah laporan menyatakan sekitar 14% orang Australia terpengaruh oleh gangguan kecemasan dalam jangka waktu 12 bulan (Stein & Sareen, 2009:1-4).

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 berlebihan dan gangguan tidur (Wade & Tavris, 2007:330).

Orang yang dilanda kecemasan akan terganggu keseimbangan pribadinya seperti; tegang, resah, gelisah, takut, gugup, berkeringat dan sebagainya. Orang yang cemas merasakan dirinya terkukung dan jauh dari perasaan bebas, sehingga untuk mendapatkan rasa bebas, maka orang harus keluar dari kecemasan. Menurut May (dalam Corey, 1996:179) kebebasan dan kecemasan merupakan dua sisi dari sekeping mata

uang. Banyak orang tidak sadar akan gagasan-gagasan yang kreatif dimiliki karena inspirasi mereka itu dihalangi oleh kecemasan sebelum gagasan-gagasan itu sampai kepada tingkat kesadaran. Oleh sebab itu maka kecemasan ini perlu untuk dikendalikan sehingga kecemasan tidak mengganggu kepribadian tetapi sebaliknya menjadi sumber motivasi ke arah kemajuan yang positif.

Peserta didik kelas IX akan memasuki sekolah lanjutan atas, mereka akan memasuki lingkungan sekolah yang baru serta memiliki harapan dan cita-cita. Tuntutan untuk mencapai kesuksesan serta dapat mengatasi hambatan yang ada akan menjadi tantangan baru bagi peserta didik kelas IX nantinya di sekolah lanjutan atas. Kemampuan peserta didik dalam menerima materi pelajaran merupakan hal yang akan memudahkan peserta didik mencapai kesuksesan akademik. Kemudian, kemampuan peserta didik dalam sosial yaitu bertemu dengan teman baru, guru baru dan lingkungan baru tentunya akan lebih memudahkan peserta didik dalam bersosialisasi di sekolah lanjutan atas. Akan tetapi hambatan atau kesulitan yang dialami peserta didik selama di SMP tentunya sedikit banyaknya akan mempengaruhi pada kegagalan akademik di sekolah lanjutan atas nantinya.

Peserta didik yang memiliki kemampuan menurunkan tingkat kecemasan memungkinkannya untuk lebih kompeten ketika dihadapkan pada kecemasan. Saat peserta didik mampu mengatasi kecemasan, maka dapat mencegah dirinya merasa gelisah, galau, bingung mengambil keputusan dan dapat meningkatkan kepercayaan diri mereka (Santrock, 2007:27). Sebaliknya, saat peserta didik tidak mampu mengatasi kecemasan dengan baik maka akan berdampak kepada kesehatan fisik dan psikologis (Schraml, Gorssi& Makower, 2012). Sebagai anak yang berada dalam masa peralihan menuju dewasa, tekanan akademik dan sosial dapat menyebabkan cemas. Cemas akademik akan terjadi pada saat peserta didik merasa kesejahteraan dirinya terancam karena tuntutan akademik, seperti tingginya harapan diri untuk meraih nilai kelulusan yang tinggi namun tidak diimbangi dengan motivasi dan kemampuan selama di SMP.

Pada saat masa SMP peserta didik berada pada situasi *storm and stress*. Karakteristik ini dikarenakan peserta didik mengalami berbagai perubahan baik secara fisik, kognitif dan psikologis serta sosial. Perubahan ini bukan berarti terputus atau berubah pada saat nanti di SMA/SMK, melainkan peralihan dari satu tahap perkembangan ke tahap perkembangan selanjutnya (Hurlock, 1980:207). Selain adanya perubahan fisik, emosi, kognitif dan sosial tentunya kompetensi peserta didik pun turut bertambah. Berdasarkan ASCA, salah satu kompetensi yang dimiliki peserta didik SMP adalah dapat mengidentifikasi penyebab cemas dan mampu mengurutkan cara-cara untuk

mengelolanya (Rusmana, 2009:195).

Menurut Mac Goerge (Wilks, 2008:107) bahwa peserta didik pada saat memasuki lingkungan pendidikan yang baru, maka peserta didik akan mulai terikat dengan tuntutan dan peraturan sekolah. Adanya harapan yang tinggi dari sekolah yang baru, maka akan memberikan tekanan tersendiri bagi peserta didik dari tuntutan akademik dan tuntutan sosial. Menurut (Frank dalam Kusz, 2009) peserta didik yang mengalami kecemasan memiliki empat gejala yaitu fisik, emosi, perilaku dan kognitif.

Kecemasan dapat memberikan dampak positif dan negatif terhadap peserta didik. Kecemasan merupakan konsekuensi yang mesti dialami karena adanya persaingan dan tuntutan. Kemampuan peserta didik dalam menurunkan tingkat kecemasan akan memberikan dampak positif seperti meningkatnya motivasi belajar dan mampu mengambil keputusan dalam dirinya. Dengan pengelolaan kecemasan yang baik dapat meningkatkan pengembangan diri dan juga motivasi bagi peserta didik untuk berkompeten secara aktif (Nandamuri & Gothami, 2013). Sebaliknya dampak negatif akan muncul pada saat tidak mampu menurunkan tingkat kecemasan memberikan efek yang tidak hanya berpengaruh secara akademik tetapi juga terhadap kondisi psikologis dan sosial peserta didik. Pada keberlangsungan hidup peserta didik sebagai individu, kecemasan akan memberikan resiko serius seperti gangguan fisik, depresi dan bunuh diri.

Masa pandemi corona ini telah membuat peserta didik tertekan perasaan, proses belajar yang sama sekali membuat peserta didik takut, bingung dan gelisah dengan pelajaran-pelajaran yang sama sekali belum dipahami. Apalagi pemerintah melalui Surat Edaran (SE) Nomor 4 tahun 2020 tanggal 24 Maret 2020 isinya adalah mengenai UN dibatalkan, pembelajaran Daring, Ujian Sekolah dan kriteria kenaikan kelas, serta tidak ada ujian tertulis, kecuali sebelum SE ini diterbitkan. Ujian Sekolah dan penilaian Akhir semester kenaikan kelas melalui portofolio, penugasan dan tidak perlu mengukur pencapaian kurikulum secara menyeluruh. Inilah yang menjadi beban tersendiri bagi guru dan seluruh peserta didik.

Berdasarkan hasil awal pendahuluan yang terjadi di SMP Negeri 7 Bukittinggi, peserta didik kelas IX mengalami kecemasan pada saat akan memasuki sekolah lanjutan atas. Meskipun saat ini sudah tidak ada UN, peserta didik cemas jika tidak mendapatkan sekolah lanjutan yang sesuai dengan keinginan mereka dan orang tua. Rasa cemas akan masuk SMA/SMK menjadi alasan bagi peserta didik kelas IX dengan tuntutan akademik yang tidak sama di SMP. Peserta didik tersebut lebih sering berfikir negatif dan tidak membuat diri merasa lebih baik karena selalu berfikir mengenai masalah yang tidak

disertai solusi. Hasil penelitian dari Nurdini (2009) bahwa peserta didik yang mengalami kecemasan akan menunjukkan perilaku takut, tidak berkonsentrasi, jenuh dan lelah.

Diperkuat data dari hasil pengamatan dan survey guru BK kelas IX tahun pelajaran 2019/2020 melalui hasil survey *google form* layanan BK karir pada tanggal 15 Juli 2020 dan hasil wawancara dengan peserta didik kelas IX pada tanggal 25 Nov 2020, mengatakan bahwa mereka cemas masuk sekolah lanjutan karena selama ini pola pikir negatif mereka terhadap nilai rendah membuat mereka malas belajar, pikiran kacau, sehingga takut tidak diterima di SMA/SMK yang dipilih, rasa malu tidak diterima di sekolah pilihan dan takut mengecewakan orang tua berkecamuk menjadi satu sehingga berpengaruh terhadap suasana hati. Menurut Li dan Yen (dalam Calguas, 2013) peserta didik yang mengalami kecemasan dan tidak memiliki kemampuan untuk mengendalikannya maka mereka membutuhkan layanan konseling. Layanan konseling ini diberikan sebagai upaya untuk membantu peserta didik dalam mengendalikan kecemasan yang dihadapi. Layanan konseling yang digunakan selama ini lebih menitikberatkan kepada behaviour. Permasalahan yang sebenarnya berasal dari dalam diri peserta didik dan sulit dijangkau secara teori barat. Dengan demikian dibutuhkan teknik konseling yang dapat membantu peserta didik untuk mengendalikan kecemasan dan dapat memanfaatkan kekuatan diri yang dimilikinya.

Salah satu teknik konseling yang dapat digunakan sebagai alternatif untuk mengatasi masalah kecemasan peserta didik yaitu dengan teknik tadabur Al-Qur'an. Berkaitan dengan bimbingan dan konseling, teknik tadabur Al-Quran merupakan bagian dari bimbingan dan konseling Islami yang tergolong baru di satuan pendidikan. Bimbingan Islami merupakan proses pemberian bantuan psikologis terhadap individu muslim agar mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah SWT, sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat. Konseling Islami diartikan sebagai proses konseling berbentuk kontak pribadi antar individu atau kelompok yang mendapat kesulitan dalam suatu masalah dengan seorang yang profesional dalam hal pemecahan masalah, pengenalan diri, penyesuaian diri dan pengarahan diri untuk mencapai realisasi diri secara optimal sesuai ajaran Islam (Sutoyo, 2014:21).

Bimbingan dan konseling Islami dengan teknik tadabur Al-Qur'an untuk menurunkan kecemasan bagi peserta didik kelas IX penting untuk dilakukan karena BK Islami mempunyai peran dalam memberikan proses penguatan mental secara religius terhadap individu yang mengalami kecemasan. Seperti yang diungkapkan oleh Hamdani Bakran Adz-Dzaky bahwa BK Islami merupakan kegiatan yang memberikan bimbingan, pelajaran dan pedoman kepada individu dalam hal bagaimana seharusnya seseorang

tersebut mengembangkan akal pikirannya, kejiwaannya, keimanan dan keyakinan serta dapat menanggulangi problematika hidup dan kehidupannya dengan baik dan benar secara mandiri berdasarkan Al-Qur'an dan Sunnah Rasulullah SAW (Erhamwilda, 2009:97).

KAJIAN TEORITIK

a. Kecemasan

Kecemasan merupakan bagian dari kehidupan manusia. Menurut Daradjat (2001:27) kecemasan adalah suatu manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur, yang terjadi ketika seseorang sedang mengalami tekanan perasaan dan pertentangan batin (konflik). Rasa cemas ini muncul karena melihat dan mengetahui adanya bahaya yang mengancam dirinya.

Kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan aprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Banyak hal yang harus dicemaskan misalnya, kesehatan kita, relasi sosial, ujian, karier, dan kondisi lingkungan adalah beberapa hal yang dapat menjadi sumber kekhawatiran (Nevid, 2003:163).

Sarwono (2014:134) rasa takut lain yang bisa merupakan indikasi kelainan kejiwaan adalah kecemasan (*anxiety*), yaitu rasa takut yang tak jelas sarannya dan juga tidak jelas alasannya. Sudarsono, (1997:11) *anxiety* adalah kecemasan, kegelisahan, kekhawatiran. Dapat terjadi jika seseorang mengalami emosi yang sangat rumit dan kronis memperdayanya disamping itu adanya rasa takut yang berlebihan. Berdasarkan beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan gangguan psikologis yang tidak menyenangkan disertai dengan perubahan fisik, pikiran dan perilaku yang memotivasi untuk melakukan sesuatu.

Gejala-gejala individu yang mengalami kecemasan, yakni gejala fisik seperti jari-jari atau anggota tubuh yang menjadi dingin, otot tegang, menjadi mudah lelah, serta gejala psikis yang meliputi kegelisahan, ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, merasa sensitif atau mudah marah, khawatir, sulit berkonsentrasi dan mengalami gangguan tidur, dan gejala perilaku yang terlihat selalu menghindar dan bergantung dengan orang lain

b. Tadabbur Al-Quran

Menurut Ahmed (1992) Al-Qur'an memberikan kefahaman kepada pembacanya dalam dua peringkat. Peringkat pertama tazakkur yaitu Al-Qur'an memberikan peringatan, teguran dan nasihat. Peringkat kedua tadabbur yaitu memikirkan secara lebih

mendalam setiap ayat Al-Qur'an, melakukan refleksi diri atas pengajaran yang diperoleh dan khazanah lautan ilmu terdapat di dalamnya.

Tadabur berasal dari bahasa Arab yakni *dabara* yang artinya melihat yang terjadi dibalik suatu masalah (Mandzur,119:132, dalam Ismail,2004). Sementara itu, Khalid (2007:18) menjelaskan bahwa tadabur Al-Qur'an adalah perenungan dan pencermatan ayat Al-Qur'an agar mudah dipahami serta dimengerti makna, hikmah dan maksudnya.

Menurut Ar-Ruwaisiyid (dalam Ridwan,2018:70) arti kata tadabur Al-Qur'an bermakna memperhatikan yang artinya memikirkan dan mengambil pelajaran. Sedangkan menurut Al-Lahiim dalam Ridwan tadabur Al-Qur'an adalah perenungan dan pencernaan ayat-ayat Al-Qur'an untuk tujuan dipahami, diketahui makna-maknanya, hikmah serta maksudnya.

Tadabur jika dilakukan secara terus menerus maka akan memberikan kesan baik kepada fikiran dan emosi yang membaca Al-Qur'an. Selain itu dengan membaca Al-Qur'an akan mendapatkan 10 ganjaran pahala dari setiap huruf. Dari pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa tadabur Al-Qur'an merupakan upaya untuk membantu individu untuk mengembangkan atau kembali ke fitrah imannya dengan cara mentadaburi Al-Qur'an

c. Tadabbur Al-Qur'an dalam Dunia Bimbingan dan Konseling

Menurut Sutoyo (2009:28-29) posisi taddabbur Al-Qur'an dalam dunia bimbingan dan konseling dilihat dari dua sisi:

- a. Al-Qur'an sebagai rujukan dalam membantu mengembangkan potensi individu dan atau menyelesaikan masalah yang dihadapi individu. Hal ini karena Al-Qur'an adalah pedoman hidup yang pasti bagi manusia seluruhnya dan kitab bagi seluruh bidang kehidupan.
- b. Tadabur Al-Qur'an sebagai sebuah teknik dalam konseling Qur'ani yang mampu memberikan implikasi positif terhadap kesejahteraan fikiran dan emosi.
- c. Tadabur Al-Qur'an merupakan salah satu teknik dalam konseling Qur'ani bahwa dengan mengingat Allah akan memberikan ketenangan dalam dirinya.

Adapun sistematika pelaksanaan teknik tadabur Al-Qur'an dalam konseling adalah sebagai berikut (Asyafah, 2014:132-138) : Persiapan, Tilawah/sima'ah, Terjemah, Renungan mendalam, Respon (tajawwub) dan Tindak lanjut (riyadah). Persiapan disini adalah sebelum tadabur Al-Qur'an hendaknya melakukan persiapan secara lahir maupun batin. Seperti meluruskan niat, membersihkan diri dari hadats dengan berwudhu, pakaian dan tempat bersih serta menyiapkan sarana yang berkaitan dengan tadabur Al-Qur'an. Selanjutnya tilawah yaitu membaca Al-Qur'an secara tartil

atau tertib atau bisa juga mendengarkan bacaan (sima'ah).

Setelah itu diterjemahkan sebagai langkah untuk pemahaman secara global bagi yang belum menguasai bahasa Arab. Dengan terjemahan ini, pembaca dapat memahami maksud dari ayat tersebut. Perenungan mendalam merupakan langkah inti dari tadabur Al-Qur'an. Langkah ini merupakan proses yang menjadi inti pembahasan. Dimana mengajak pembaca untuk memikirkan, memahami dan merenungkan konsep dari ayat tersebut dengan menghubungkannya dengan kehidupan sehari-hari dan mengusahakan untuk menghayati dan merasakan setiap pesan dari ayat tersebut seakan-akan ditujukan untuk diri sendiri bukan orang lain.

Selanjutnya melakukan respon (tajawwub) yaitu dengan cara merealisasikan dari apa yang kita yakini kebenaran Al-Qur'an, menangislah sepuas hati, kemudian bersujudlah jika bertemu ayat-ayat yang memerintahkan kita untuk sujud (sujud tilawah) dengan penuh kerendahan hati dan khusyuk serta bertakbirlah jika menemukan ayat yang menerangkan kebesaran Allah SWT. Dengan menyatakan "*shodaqa Allahu al-adhiim*" (Maha Benar Allah yang Maha Tinggi lagi Maha Agung) setiap mengakhiri tadabur yang berarti membenarkan tidak hanya secara lisan namun juga membenarkan dalam hati. Terakhir setelah merespon, pembaca merealisasikan melalui riyadah dengan cara membuat kesimpulan dengan membuat poin-poin penting dari ayat tersebut sehingga diharapkan tetap dapat menjaga dan memelihara pemahaman dalam kehidupan sehari-hari. Setelah itu membuat rencana kongkrit untuk lebih menanamkan dalam hati dan merealisasikan dalam kegiatan nyata sehingga diharapkan dapat dilakukan terus menerus (istiqamah) melalui proses pembiasaan, latihan yang konsisten sehingga terbentuk karakter berbasis Qur'ani.

METODOLOGI

Peneliti melakukan penelitian dengan menggunakan pendekatan kuantitatif yang hasilnya berupa deskripsi hasil dari data kuantitatif tersebut. Peneliti menggunakan metode penelitian eksperimen dengan subjek tunggal atau *Single Subject Research* (SSR). Penelitian ini relatif kecil dari jumlah subyeknya dan datanya berdasarkan data individu (Sunanto, 2006:41). Hasil penelitian ini disajikan dan dianalisis berdasarkan subjek secara individual.

Tempat penelitian yang dipilih dalam penelitian ini adalah SMP Negeri 7 Bukittinggi. Penelitian ini dilaksanakan mulai pada bulan Juli 2021. Peneliti menentukan subjek dalam penelitian adalah peserta didik kelas IX yang mengalami kecemasan tingkat tinggi. Subjek yang digunakan dalam penelitian dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. teknik penentuan subjek dengan pertimbangan tertentu sesuai

dengan kriteria penelitian yaitu subjek penelitian merupakan peserta didik kelas IX, subjek penelitian merupakan peserta didik yang tingkat kecemasannya tingkat tinggi dan peserta didik yang mengalami kecemasan tingkat tinggi berjumlah 3 orang yaitu E, F dan G.

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain A-B-A, yang terdiri dari fase *baseline-1*, intervensi, dan *baseline-2*. Sunanto (2006:44) menjelaskan bahwa desain A-B-A menunjukkan adanya hubungan sebab akibat antara variabel terikat dengan variabel bebas yang lebih kuat. Tujuan digunakan desain A-B-A yaitu untuk mengetahui berapa besar efektifitas teknik taddabbur Al-Qur'an dalam konseling dalam menurunkan tingkat kecemasan peserta didik kelas IX. Dengan analisis data yang digunakan adalah analisis dalam kondisi dan analisis antar kondisi. Analisis dalam kondisi disini maksudnya adalah perubahan dalam suatu kondisi, dimana dalam penelitian ini adalah kondisi baseline dan intervensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

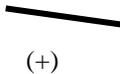
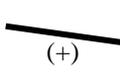
Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 7 Bukittinggi pada bulan Juli 2021. Subjek dalam penelitian ini terdapat sebanyak 3 orang peserta didik kelas IX, dimana peserta didik ini memiliki tingkat kecemasan yang tinggi. Dimana fase baseline 1 (A1) dilakukan sebanyak 3 kali dalam 1 minggu, kemudian 5 kali pertemuan pada fase intervensi (B) dan 3 kali pada pertemuan fase baseline 2 (A2) dengan durasi 20 menit. Jadi dalam satu bulan satu orang subjek penelitian mendapatkan 11 kali sesi pertemuan.

Pada fase baseline 1 (A1) dilakukan di sekolah dengan durasi lebih kurang 20 menit untuk 1 orang subjek penelitian, yang terlaksana pada minggu pertama bulan Juli. Setelah itu ke tiga subjek penelitian mendapatkan perlakuan dengan teknik tadabbur Al-Qur'an dalam fase intervensi (B) sebanyak 5 kali pertemuan, berturut-turut selama 5 hari, dimana 1 kali pertemuan berdurasi 2x 20 menit. Selama proses intervensi, guru BK melakukan konseling dengan teknik tadabur Al-Qur'an. Setelah itu fase baseline 2 (A2) dilakukan sebanyak 3 kali pertemuan, dengan durasi 20 menit masing-masing pertemuan. Pada penelitian single subjek ini, penggunaan data statistik yang kompleks tidaklah digunakan, tetapi lebih banyak menggunakan statistik deskriptif yang sederhana, hal ini dikarenakan dalam penelitian ini terfokus kepada data individu bukan pada data kelompok.

1. Subjek E

Untuk melihat rangkuman hasil analisis data pada subjek E terdapat pada tabel berikut :

Tabel 1
Rangkuman hasil analisis visual dalam kondisi subjek E

No	Kondisi	A1	B	A2
1	Panjang kondisi	3	5	3
2	Estimasi kecenderungan arah	 (+)	 (+)	 (+)
3	Kecenderungan stabilitas	Stabil	Variabel	Variabel
4	Jejak data	 (+)	 (+)	 (+)
5	Level stabilitas dan rentang	Stabil 24-26	Variabel 20-25	variabel 14-20
6	Level perubahan	26-24 4(+)	25-20 5 (+)	20-14 6 (+)

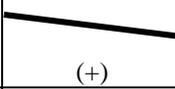
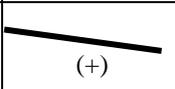
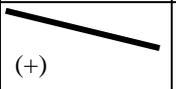
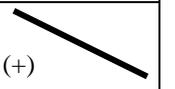
Berdasarkan tabel 1 rangkuman analisis dalam kondisi dari penelitian ini dapat diambil kesimpulan bahwa subjek E memiliki analisis visual dalam kondisi sebagai berikut :

- a. Grafik kecemasan yang dialami oleh subjek E mengalami perubahan yaitu sekitar angka yaitu sekitar angka 24-26. Setelah dilakukan intervensi (B) berupa teknik tadabbur, ketika di lihat skala kecemasan pada baseline 2 (A2) terjadi penurunan skor skala kecemasan yang berkisar pada angka 14-20.
- b. Estimasi kecenderungan arah pada baseline A1 dan fase B cenderung lurus atau sejajar dan baseline 2 (A2) terjadi penurunan arah.
- c. Kecenderungan stabilitas pada baseline 1 (A1) stabil karena persentasenya 100%, pada fase intervensi terdapat kecenderungan stabilitas adalah variabel karena diperoleh persentase 80 % dan pada fase baseline 2 (A2) variabel dengan persentase 66,67%. Kecenderungan stabilitas disini menggunakan pedoman jika persentase stabilitas 85-90% maka dikatakan stabil (susanto Juang, dkk, 2005 :113).
- d. Jejak data pada baseline 1 (A1) sejajar atau cenderung lurus dan fase baseline 2 (A2) mengalami penurunan.
- e. Level stabilitas pada baseline A1 stabil dalam rentang 24-26 dan pada fase baseline 2 memiliki level stabilitas variabel dengan rentang 14-20.
- f. Untuk level perubahannya (+) karena mengalami penurunan skor pada skala kecemasan subjek E.

2. Subjek F

Untuk melihat rangkuman hasil analisis data pada subjek F terdapat pada tabel berikut :

Tabel 2
Rangkuman hasil analisis visual dalam kondisi subjek F

No	Kondisi	A1	B	A2
1	Panjang kondisi	3	5	3
2	Estimasi kecenderungan arah			
3	Kecenderungan stabilitas	Stabil	variabel	Variabel
4	Jejak data			
5	Level stabilitas dan rentang	stabil 23-26	Variabel 20-26	Variabel 13-20
6	Level perubahan	26-23 3(+)	26-20 6(+)	20-13 7(+)

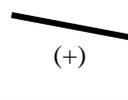
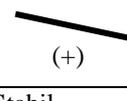
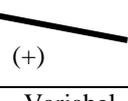
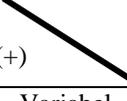
Berdasarkan tabel 2 rangkuman analisis dalam kondisi dari penelitian ini dapat diambil kesimpulan bahwa subjek F memiliki analisis visual dalam kondisi sebagai berikut :

- a. Grafik kecemasan yang dialami oleh subjek mengalami cenderung lurus dengan skor dari 24-23. Setelah dilakukan intervensi (B) berupa teknik tadabbur Al-quran, ketika di lihat skala kecemasan pada baseline 2 (A2) terjadi penurunan skor skala kecemasan yang berkisar pada angka 13-20.
- b. Estimasi kecenderungan arah pada baseline A1 cenderung lurus dan baseline 2 (A2) terjadi penurunan skor.
- c. Kecenderungan stabilitas pada baseline 1 (A1) stabil karena persentasenya 100%, pada fase intervensi dengan persentase 80% dengan stabilitas variabel dan pada fase baseline 2 (A2) variabel dengan persentase 66,67%. Kecenderungan stabilitas disini menggunakan pedoman jika persentase stabilitas 85-90% maka dikatakan stabil (susanto Juang, dkk, 2005 :113).
- d. Jejak data pada baseline 1 (A1) cenderung lurus dan fase baseline 2 (A2) mengalami penurunan grafik yang berarti membaik.

- e. Level stabilitas pada baseline A1 stabil dalam rentang 23-26, pada fase intervensi (B) level stabilitas variabel dengan rentang skor 20-26 dan pada fase baseline 2 memiliki level stabilitas variabel dengan rentang 13-20
 - f. Untuk level perubahannya (+) karena mengalami penurunan skor pada skala kecemasan subjek F
3. Subjek G

Untuk melihat rangkuman hasil analisis data pada subjek G terdapat pada tabel berikut :

Tabel 3
Rangkuman hasil analisis visual dalam kondisi subjek G

No	Kondisi	A1	B	A2
1	Panjang kondisi	3	5	3
2	Estimasi kecenderungan arah			
3	Kecenderungan stabilitas	Stabil	Variabel	variabel
4	Jejak data			
5	Level stabilitas dan rentang	Stabil 21-24	Variabel 16-21	Variabel 8-16
6	Level perubahan	24-21 3 (+)	21-16 5 (+)	16-8 8 (+)

Berdasarkan tabel 3 rangkuman analisis dalam kondisi dari penelitian ini dapat diambil kesimpulan bahwa subjek G memiliki analisis visual dalam kondisi sebagai berikut :

- a. Grafik kecemasan yang dialami oleh subjek G mengalami perubahan sedikit yaitu sekitar angka yaitu sekitar angka 21-24. ketika di lihat skala kecemasan pada baseline 2 (A2) terjadi penurunan skor skala kecemasan yang berkisar pada angka 8-16.
- b. Estimasi kecenderungan arah lurus pada baseline A1 dan baseline 2 (A2) terjadi penurunan.
- c. Kecenderungan stabilitas pada baseline 1 (A1) stabil karena persentasenya 100%, pada fase intervensi kecenderungan stabilitas variabel karena persentase 40% dan pada fase baseline 2 (A2) variabel dengan persentase 33,33%. Kecenderungan

stabilitas disini menggunakan pedoman jika persentase stabilitas 85-90% maka dikatakan stabil (susanto Juang, dkk, 2005 :113).

- d. Jejak data pada baseline 1 (A1) cenderung lurus dan fase intervensi mengalami penurunan sedikit dan fase baseline 2 (A2) mengalami penurunan..
- e. Level stabilitas pada baseline A1 stabil dalam rentang 21-24, fase intervensi dengan level stabilitas variabel dengan rentang skor 16-21 dan pada fase baseline 2 memiliki level stabilitas variabel dengan rentang 8-16.
- f. Untuk level perubahannya (+) karena mengalami penurunan skor pada skala kecemasan subjek G.

Dalam kasus ini, peneliti melakukan penelitian pada peserta didik kelas IX di SMP Negeri 7 Bukittinggi. Peneliti mengambil subyek sebanyak 3 orang yang mengalami kecemasan dan memenuhi kriteria untuk menjadi sampel penelitian. Gejala kecemasan yang ditunjukkan subyek sesuai dengan aspek kecemasan sebagai salah satu syarat dalam pemilihan sampel. Gejala kecemasan terlihat secara fisik seperti sering sakit kepala, gangguan pencernaan, jantung berdebar kencang, tangan berkeringat. Dilihat secara kognitif seperti tidak konsentrasi dan suka lupa. Sedangkan secara perilaku terlihat gugup, gelisah dan mudah tersinggung.

Gejala kecemasan yang ditunjukkan subyek sakit kepala, gangguan pencernaan, gelisah dan mudah terisnggung. Hal ini menunjukkan bahwa subyek mengalami kecemasan. Gejala ini sesuai dengan yang dijelaskan oleh Nevid (2003:14) bahwa kecemasan adalah keadaan emosional yang berpenaruh terhadap ketrangsangan fisik, perasaan tegang, tidak nmenyenangkan dan berfikir sesuatu yang buruk akan terjadi.

Banyak teknik dalam konseling yang diberikan kepada konseli yang mengalami kecemasan, namun setiap teknik memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing. Salah satu teknik dalam konseling yang dapat menurunkan tingkat kecemasan adalah dengan memberikan intervensi tehnik tadabur Al-Qur'an dalam konseling yang bertujuan untuk menurunkan tingkat kecemasan.

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan melalui pengukuran skala kecemasan HARS, dapat terlihat bahwasannya skor tentang kecemasan yang dialami subjek penelitian E, F, G mengalami penurunan skor beberapa point. Munculnya Gejala kecemasan bagi setiap individu adalah hal yang normal. Namun, jika terus menerus dan menetap maka individu akan mengalami kecemasan yang akan memberikan pengaruh dalam menjalani kehidupannya.

Salah satu cara atau teknik dalam konseling yang dilaksanakan, yakni teknik tadabbur Al-Qur'an. Dimana teknik ini memberikan kefahaman kepada pembacanya

dalam dua peringkat. Peringkat pertama tazakkur yaitu Al-Qur'an memberikan peringatan, teguran dan nasihat. Peringkat kedua taddabur yaitu memikirkan secara lebih mendalam setiap ayat Al-Qur'an, melakukan refleksi diri atas pengajaran yang diperoleh dan khazanah lautan ilmu terdapat di dalamnya. Kecemasan yang menjadi gangguan yang dialami oleh subjek penelitian, dengan al-quran ini dapat diberikan peringatan, mengingatkan dan adanya nasihat guna menghadapi suatu kondisi kecemasan. Dalam penelitian ini teknik tadabbur ini diberikan secara berulang-ulang, dimana subjek penelitian akan mulai terbiasa, sehingga mereka mulai mampu untuk memikirkan secara mendalam kandungan-kandungan yang terdapat dalam Al-Qur'an.

Dalam teknik tadabbur Al-Qur'an yang dilakukan untuk menurunkan tingkat kecemasan yang dialami subjek penelitian disini, peneliti menggunakan surat Al-Baqarah ayat 284-286. Dimana dalam Surat ini memiliki banyak kandungan makna diantaranya yaitu Allah mengetahui segala hal yang dilakukan manusia baik yang terang-terangan ataupun hanya dalam hati, kepercayaan terhadap kitab suci Al-quran, yang mana al-quran ini diturunkan kepada nabi Muhammad, tanda orang berimaan adalah dengan taat kepada Allah dan rasul dan terakhir yakni Allah maha penyayang, sehingga tidak membebani manusia kecuali apa yang disanggupinya.

Berdasarkan kandungan ini, peneliti membantu peserta didik yang mengalami kecemasan tinggi. Dimana kecemasan ini ditandai dengan adanya perubahan yang terjadi padapeserta didik yakni perubahan emosi, perubahan fisik dan perubahan kognitifnya. Dengan Tadabur surat Al-Baqarah ayat 284-286 ini, tingkat kecemasan peserta didik menurun dan peserta didik mampu memikirkan kembali secara mendalam apa makna sebenarnya.

Sebelum teknik tadabur Al-Qur'an ini dilaksanakan, dibiasakan kegiatan sebelum konseling peserta didik melakukan beberapa kegiatan, agar lebih khusyuk dan fokus dalam konseling. konseli dibiasakan berwudhu, berdo'a dan melaksanakan sholat dhuha. Setelah itu, konseli menyimak dan mendengarkan bacaan Al-Quran dengan baik. Hal ini guna membantu konseli dalam mendaburI nilai-nilai Al-quran yang ada dalam surat Al-baqarah ayat 284-286 ini.

Dari pelaksanaan teknik tadabur Al-Quran dalam penelitian ini terlihat hasilnya bahwa memberikan perubahan kepada konseli. Dimana ketiga subjek penelitian mengalami penurunan tingkatan kecemasan yang dihadapinya. Seperti yang telah dijelaskan dalam analisis data pada point sebelumnya. Terlihat pada subjek E, F, G yang sebelumnya memiliki tingkat kecemasan padakategori tingkat tinggi, dan setelah dilakukan teknik tadabur Al-Qur'an ini mengalami penurunan skor kecemasan menjadi

kategori netral dan rendah. Hal ini berarti teknik tadabur Al-Qur'an dapat memberikan perubahan kepada konseli yang mengalami gangguan kecemasan.

KESIMPULAN

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh adanya kecemasan yang dialami oleh peserta didik kelas IX yang akan memasuki sekolah lanjutan. Kecemasan ini ditandai dengan adanya rasa takut dan cemas tidak dapat diterima disekolah yang diinginkan serta tidak sesuai dengan harapan orangtua. Oleh sebab itu, penelitian ini dilakukan dengan maksud untuk membantu siswa dalam menurunkan kecemasannya dengan teknik tadabur Al-Quran dalam konseling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik tadabur Al-Qur'an dalam konseling dapat menurunkan tingkat kecemasan peserta didik kelas IX. Dimana dengan penggunaan skala kecemasan HARS, terlihat adanya penurunan dari kategori sedang menjadi ringan sampai tidak ada kecemasan. Artinya teknik tadabur Al-Qur'an dalam konseling efektif menurunkan tingkat kecemasan peserta didik.

Kegiatan Tadabur Al-Qur'an adalah salah satu kegiatan bernuasa religius khususnya dalam agama Islam. Dengan perolehan hasil penelitian, maka teknik ini dapat diajarkan dari dini peserta didik untuk berusaha mengkaji dan dijadikan kebiasaan untuk selalu mentadaburi Al-Qur'an dalam setiap kegiatan bimbingan dan konseling. Penggunaan teknik tadabur al-quran dalam konseling yang dilakukan dalam penelitian ini dapat dijadikan salah satu teknik dalam membantu peserta didik yang sedang menghadapi permasalahan. Dimana dalam penelitian ini baru menggunakan surat Al-baqarah ayat 284-286. Penelitian ini juga dapat dikembangkan ke depannya dengan menambahkan surat lainnya dalam Al-quran, yang dapat membantu siswa dalam menghadapi permasalahannya.

REFERENSI

- Asyafah, Abas. (2014). *Konsep Tadabur Al-Qur'an*. Bandung: CV. Maulana Media Grafika
- Calaguas, G. (2013). Parents/Teachers And Self-Expectations as Sources of Academic Stress. *International Journal of Research Studies in Psychology*, 2(1), pp. 43-52
- Corey, Gerald. (1982). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Monterey, California : Brooks / Cole Publishing Company
- Darajat, Z. (2001). *Pendidikan Agama dan Kesehatan Mental*. Bulan Bintang
- Erhamwilda. (2009). *Konseling Islami*. Yogyakarta : Graha Ilmu
- Hurlock, Elizabeth B. (1980). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta : Gramedia
- Kusz, M. (2009). *Stress In Elementary School*. (Theses). Northern Michigan University.

- Nandamuri, P.P., dan Gowthami, C. (2008) . Sources of Academic Stress – a Study on Management Students. jms.nonolympictimes.org/Articles/4.pdf (Senin, 17 November 2014)
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., Greene, B., Murad, J., Medya, R., & Kristiaji, W. C. (2005). *Psikologi abnormal / Jeffrey S. Nevid, Spencer A. Rathus, Beverly Greene ; alih bahasa, Tim Fakultas Psikologi Universitas Indonesia, Jeanette Murad ...[et al.] ; editor, Ratri Medya, Wisnu C. Kristiaji* (Ed. 5). Erlangga.
- Nurdini, Kamila. (2009). Efektivitas konseling kognitif perilaku untuk mengelola stres akademik siswa sekolah menengah kejuruan. (Skripsi). Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Ramaiah, S. (2003). *Kecemasan Bagaimana Cara Mengatasi Penyebabnya*. Pustaka Obor Populer.
- Ridwan, (2018), *Konseling dan Terapi Qur'ani*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Rusmana, Nandang. (2009). Bimbingan Dan Konseling Kelompok Di Sekolah (Metode, Teknik Dan Aplikasi). Bandung: Rizqi Press
- Santrock, J. (2002). Life-Span Development Perkembangan Masa Hidup Jilid 1 (Edisi Kelima). Jakarta: Erlangga
- Sarwono, S. W. (2017). *Pengantar Psikologi Umum* (A. M. Eko (ed.)). Raja Grafindo Persada.
- Schraml, Perski, Grossi, Makower. (2012). Chronic Stress and Its Consequences on Subsequent Academic Achievement among Adolescents. *Journal of Educational and Developing Psychology*.2(1), pp. 69-79
- Stein, D.J., et al. (2009). *Textbook of Anxiety Disorder*. 2nd ed. 160
- Sudarsono. (1997). *Kamus Konseling*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Sutoyo, anwar. (2009). *Pemahaman Individu, Observasi, Checklist, Interviu, Kuesioner dan Sosiometri*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Wade, C dan Tavis, C. (2007). *Psikologi Edisi Kesembilan Jilid 2*. Jakarta: Erlangga
- Wilks, S. E. (2008). Resilience A Mid Academic Stress: The Moderating Impact Of Social Support Among Social Work Students. *International Journal Of Social Work*, 9(2), pp. 106-125