



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

**PENGARUH *QUR'ANIC SELF TALK THERAPY*
TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN
AKADEMIK PADA SISWA SMA WIDYA
DARMA SURABAYA**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel
Surabaya, Guna memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Ilmu Sosial (S.Sos)

Oleh:

**Samsiyatun Naimah
NIM. B73219089**

**PRODI STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA
2023**

PERNYATAAN OTENSITITAS SKRIPSI

Nama : Samsiyatun Naimah
NIM : B73219089
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul Pengaruh *Qur'anic Self Talk Therapy* terhadap Penurunan Kecemasan Akademik pada Siswa SMA Widya Darma Surabaya, adalah murni merupakan karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut diberi tanda sitasi dan ditujukan dalam daftar pustaka. Dan skripsi ini tidak pernah dikumpulkan kepada lembaga perguruan tinggi manapun untuk mendapatkan gelar akademik apapun.

Apabila di kemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran atas karya skripsi ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar yang saya peroleh dari skripsi tersebut.

Surabaya, 3 April 2023

Yang menyatakan



Samsiyatun Naimah

NIM. B73219089

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Nama : Samsiyatun Naimah
NIM : B73219089
Program Studi : Bimbingan dan Komseling Islam
Judul Skripsi : Pengaruh *Qur'anic Self Talk Therapy*
terhadap Penurunan Kecemasan Akademik
pada Siswa SMA Widya Darma Surabaya.

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Surabaya, 07 April 2023
Dosen Pembimbing



Mohamad Thahir, S.Pd.I., M.Pd.I.
NIP.197905172009011007

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

PENGARUH *QUR'ANIC SELF TALK THERAPY*
TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN AKADEMIK
PADA SISWA SMA WIDYA DARMA SURABAYA

SKRIPSI

Disusun Oleh
Samsiyatun Naimah
B73219089

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata
Satu Pada tanggal 17 April 2023

Tim Penguji

Penguji I

Mohamad Thohir, S.Pd.I., M.Pd.I
NIP.197905172009011007

Penguji III

Dr. Agus Santoso, S.Ag., M.Pd.
NIP.197008251998031002

Penguji II

Dr. H. Cholil, M.Pd.I
NIP.196506151993031005

Penguji IV

Anniana, S.Sos.I., M.Pd
NIP.198904112020122019

Surabaya, 3 April 2023

Dekan



Chirul Arif, S.Ag., M.Fil.I.
NIP.197110171998031001



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax. 031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Samsiyatun Naimah
NIM : B73219089
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi/ Bimbingan dan Konseling Islam
E-mail address : syamsiahajja804@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Sekripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)
yang berjudul:

Pengaruh *Qur'anic Self Talk Therapy* terhadap Penurunan Kecemasan Akademik pada Siswa SMA Widya Darma Surabaya

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 20 April 2023

Penulis


(Samsiyatun Naimah)
nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

Samsiyatun Naimah, NIM. B73219089, 2019. Pengaruh *Qur'anic Self Talk Therapy* terhadap Penurunan Kecemasan Akademik pada Siswa SMA Widya Darma Surabaya.

Penelitian ini bertujuan untuk dapat mengetahui pengaruh *qur'anic therapy* yang menggunakan teknik *self talk* dalam upaya menurunkan kecemasan akademik pada siswa SMA Widya Darma Surabaya.

Dalam mengkaji persoalan ini, peneliti menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan *single subject research*. Dalam hal ini peneliti menggunakan desain A-B, yaitu desain yang perilaku sarannya diukur sampai 2x. Pengukuran tersebut pada fase pertama yang disebut baseline (A), dan fase kedua disebut intervensi (B).

Hasil Penelitian ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh terapi *qur'anic self talk* untuk menurunkan kecemasan akademik pada siswa SMA Widya Darma Surabaya. Dibuktikan dengan adanya penurunan frekuensi dari setiap perilaku nampak kecemasan akademik. Dari berbagai indikator kecemasan akademik, terdapat tiga perilaku nampak kecemasan akademik pada subyek. Dari ketiga perilaku tersebut, rata-rata penurunan frekuensi dari awalnya nilai 4 menjadi 2.

Kata Kunci: *Qur'anic Therapy, Self Talk, Kecemasan akademik*

ABSTRACT

Samsiyatun Naimah, NIM. B73219089, 2019. The effect of Qur'anic Self Talk Therapy on Reducing Academic Anxiety in SMA Widya Darma Surabaya Students.

This study aims to determine the effect of quranic therapy using self-talk techniques in an effort to reduce academic anxiety in SMA Widya Darma Surabaya students.

In studying this issue, researchers used quantitative research methods with single subject research. In this case the researcher uses the A-B design, namely a design whose target behavior is measured up to 2x. The measurement in the first phase is called the baseline (A), and the second phase is called the intervention (B).

The results of this study indicate that there is an effect of self-talk qur'anic therapy to reduce academic anxiety in SMA Widya Darma Surabaya students. Evidenced by a decrease in the frequency of each behavior that appears to be academic anxiety. Of the various indicators of academic anxiety, there are three behaviors that show academic anxiety in the subject. Of the three behaviors, the average frequency decreased from the initial value of 4 to 2.

Keywords: Qur'anic Therapy, Self Talk, Academic Anxiety

DAFTAR ISI

Persetujuan Dosen Pembimbing	i
Pengesahan Tim Penguji	ii
Motto dan Persembahan	iii
Pernyataan Otentisitas Skripsi	iv
Pernyataan Persetujuan Publikasi	v
Abstrak	vi
Kata Pengantar	viii
Daftar Isi	ix
Daftar Tabel	xii
Daftar Gambar	xiii
Daftar Lampiran	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
E. Definisi Operasional	8
1. <i>Qur'anic Therapy</i>	8
2. <i>Self Talk</i>	9
3. Kecemasan Akademik	9
F. Sistematika Pembahasan	9
BAB II KAJIAN TEORI	11
A. Penelitian Terdahulu yang Relevan	11
B. Kajian Reori	13
1. <i>Qur'anic Therapy</i>	13
2. <i>Self Talk</i>	16
3. Kecemasan Akademik	19

4	<i>Qur'anic Self Talk Therapy</i> terhadap Penurunan Kecemasan Akademik.....	21
	C. Paradigma Penelitian.....	29
	D. Hipotesis Penelitian.....	30
BAB III	METODE PENELITIAN	31
A.	Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	31
B.	Lokasi Penelitian	33
C.	Subyek Penelitian.....	33
D.	Variabel dan Indikator Penelitian.....	34
E.	Tahap-tahap Penelitian	36
F.	Teknik Pengumpulan Data	37
G.	Teknik Reliabilitas dan Validitas Data	39
H.	Teknik Analisis Data	40
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .	41
A.	Gambaran Umum Subyek Penelitian	41
1.	Deskripsi Lokasi	41
2.	Deskripsi Konselor	48
3.	Deskripsi Konseli	49
4.	Deskripsi <i>Significant Others</i>	50
B.	Penyajian Data	52
1.	Deskripsi Data Assesmen Awal	53
2.	Deskripsi Data Intervensi	54
C.	Analisis Data	62
D.	Pembahasan Hasil Penelitian	83
1.	Perspektif Teori	83
2.	Perspektif Islam	85
BAB V	PENUTUP	88
A.	Kesimpulan	88
B.	Saran.....	89

C. Keterbatasan Penelitian	90
DAFTAR PUSTAKA	91
LAMPIRAN	94



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kategori Lembar Observasi	38
Tabel 2.2 Klasifikasi Perilaku Kecemasan Akademik.....	38
Tabel 2.3 Skor Perilaku Nampak Kecemasan Akademik Baseline dan Intervensi	61
Tabel 2.4 Kecenderungan arah Pada Perilaku Ragu saat Berpendapat	63
Tabel 2.5 Analisis Dalam Kondisi Perilaku Ragu saat Berpendapat	68
Tabel 2.6 Kecenderungan arah Perilaku Malu saat Didepan	70
Tabel 2.7 Analisis Dalam Kondisi Perilaku Ragu saat Berpendapat	75
Tabel 2.8 Kecenderungan arah Perilaku Menunda Pengerjaan.....	77
Tabel 2.9 Analisis Dalam Kondisi Perilaku Ragu saat Berpendapat	82

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Paradigma Penelitian.....	39
Gambar 3.2 Skor Perilaku Nampak Kecemasan Akademik Baseline dan Intervensi	61
Gambar 3.3 Skor Perilaku Ragu dalam Berpendapat	62
Gambar 3.4 Menghitung Stabilitas Baseline (A) Pada Perilaku Ragu saat Berpendapat	64
Gambar 3.5 Menghitung Stabilitas Baseline (B) Pada Perilaku Ragu saat Berpendapat	66
Gambar 3.6 Skor Perilaku Malu saat Didepan.....	69
Gambar 3.7 Menghitung Stabilitas Baseline (A) Pada Perilaku Malu saat Didepan	71
Gambar 3.8 Menghitung Stabilitas Baseline (B) Pada Perilaku Malu saat Didepan	73
Gambar 3.9 Skor Perilaku Menunda Pengerjaan	76
Gambar 3.10 Menghitung Stabilitas Baseline (A) Pada Perilaku Menunda Pengerjaan	78
Gambar 3.11 Menghitung Stabilitas Baseline (B) Pada Perilaku Ragu saat Berpendapat	79

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Lembar Plagiasi Skripsi	94
Lampiran 2 : Lembar Surat Perizinan Lokasi Penelitian	95
Lampiran 3 : Lembar Observasi: Data Baseline	96
Lampiran 4: Lembar Observasi: Data Intervensi	101
Lampiran 5: Panduan Wawancara	103
Lampiran 6: Lembar <i>Qur'anic Self Talk Therapy</i>	104
Lampiran 7: Dokumentasi	106



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Rasa cemas merupakan hal yang biasa, dimana perasaan tersebut sebagai pengingat untuk meningkatkan kewaspadaan diri terhadap suatu keadaan yang tidak jelas diketahui. Kecemasan ini bersifat positif jika dapat mendorong individu menjadi peka dan lebih waspada ketika melakukan kegiatan dalam kehidupannya. Persoalan ini dapat menjadikan hal yang tidak sewajarnya jika terjadi berlebihan dan itu didasarkan pada hal yang tidak diketahui jelasnya.¹ Kecemasan harus segera ditangani, jika tidak maka hal tersebut akan terjadi berlarut-larut, dapat mengganggu mental individu dan berpengaruh dalam penurunan fungsi sel tubuh. sehingga menimbulkan penyakit fisik, perubahan kepribadian dan penurunan performa hidup.²

Tingkat kecemasan dibedakan menjadi tiga yakni, pertama kecemasan ringan, dimana individu merasakan adanya ketegangan setiap hari sehingga mengakibatkan individu menjadi lebih berhati-hati dan meningkatkan persepsinya ke arah yang positif. Tanda-tanda individu yang mengalami kecemasan ringan ini, diantaranya ia mudah marah, gelisah, dan perilakunya suka mencari perhatian. Kedua, kecemasan sedang, yaitu kecemasan yang dimungkinkan individu lebih memusatkan dirinya terhadap sesuatu yang penting bagi dirinya dan lebih

¹ Ellys Lestari Pembayun, dkk, *Studi Islam di Era 4.0 dalam Perspektif Multidisiplin*, (Tangerang: Yayasan Wakaf Sunnah Unit Penerbitan Maktabah Darus-Sunnah, 2022), Hal. 49.

² Angeline dan Vida Simon, *Kecemasan*, (Yogyakarta: Diantra Kreatif, 2020), Hal. 9-10.

mengesampingkan hal lainnya sehingga perhatian individu cenderung selektif. Sekalipun demikian, individu tetap menjalankan hal-hal yang lebih teratur. Tanda-tanda kecemasan sedang yang dirasakan oleh individu yaitu perubahan suara pada nada suara ketika merasakan takikardia, gemeteran, suara bergetar, dan meningkatnya ketegangan otot. Ketiga, kecemasan berat, yakni lebih berpusat terhadap suatu hal yang lebih khusus, terperinci dan kondisi individu tidak dapat berpikir pada hal-hal yang lainnya. Tanda-tanda kecemasan berat yang dirasakan oleh individu, diantaranya ketegangan otot yang berlebihan, merasa seperti terancam, perubahan dalam pernapasan, perubahan gastrointestnal seperti muntah, mual, sendawa, anoreksi, ulu hati terasa dibakar, dan diare. Kemudian berubahnya kardiovaskuler, dan ketidakmampuan dalam berkonsentrasi.³

Kecemasan dapat terjadi pada individu mulai usia anak sampai dewasa. Namun sasaran penelitian ini merupakan remaja tingkat SMA. Dalam berbagai proses, remaja yang mengalami suatu tekanan yang disebabkan dengan adanya beberapa perubahan. Salah satu perubahannya yaitu suatu bentuk tekanan yang dialami oleh remaja yakni kecemasan akademik.

Pengertian mengenai kecemasan akademik tersebut, secara istilah sebagaimana telah dikemukakan beliau, Valiante & Pajares yakni yang dimaksud dengan kecemasan akademik yaitu sebuah perasaan takut dan tegang terhadap hal-hal yang akan terjadi pada individu, yang mana perasaan itu, dapat mengganggu saat

³ Heri Saputro, dan Intan Fazrin, *Anak Sakit Wajib Bermain Di Rumah Sakit*, (Ponorogo: Forum Ilmiah Kesehatan, 2017), Hal. 7-8.

pelaksanaan tugas akademik dan berbagai aktivitas yang dilakukan pada kondisi akademik individu tersebut. Sedangkan pada pendapat Ottens dimana yang dimaksud kecemasan akademik adalah suatu kondisi yang dapat berpengaruh pada terganggunya pola pemikiran, respon fisik dan perilaku karena performa yang ditunjukkan individu tidak mendapatkan penerimaan dengan baik saat diberikan berbagai tugas akademik.

Dengan berbagai definisi di atas, dapat diambil kesimpulan kecemasan akademik adalah adanya gangguan pada pola pikir, respon fisik dan perilaku individu yang diakibatkan adanya tuntutan terlalu tinggi sehingga menjadi beban bagi individu. Pada akhirnya hal tersebut membuat individu tidak mampu berpikir secara logis sehingga tidak ada penerimaan dengan baik pada performa individu ketika tugas dan kegiatan akademik.

Menurut Ottens terdapat ciri khas kecemasan akademik, diantaranya: Pertama, pola kecemasan yang memunculkan aktivitas mental seperti kekhawatiran, dialog diri, pengertian dan keyakinan individu tentang diri dan dunianya yang kurang berkembang. Kedua, Perhatian yang tidak mengarah, Individu yang mengalami kecemasan akademik biasanya perhatiannya menurun, dan dibiarkan beralih melalui faktor eksternal seperti suara berisik, atau faktor internal individu sendiri seperti khawatir, melamun dan lainnya. Ketiga, Distres secara fisik, seperti berkeringan, tangan gemeteran, kaku, dan lain sebagainya. Keempat, perilaku yang kurang tepat, seperti menghindar dari tugas, atau suka menunda-nunda tugas dan lain sebagainya.⁴

⁴ Ahmad Susanto, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah,,* Hal. 302

Dalam dunia akademik, siswa tidak dapat menghindar dari tugas akademiknya, karena di setiap tingkat sekolah pasti ada namanya tugas. Dan tugas yang diberikan adalah tugas yang sesuai dengan tingkat sekolahnya dan kurikulum yang diikutinya.

Sekolahan mengajarkan kepada siswa untuk dapat memahami pengetahuan atau ilmu dengan berbagai sistem atau metode sesuai dengan pengajarnya yaitu guru. Setiap guru memiliki metode yang berbeda dalam memberikan atau menyampaikan pengetahuan, yang mana tujuannya tidak lain agar para siswa mampu memahaminya, dan jika merupakan ilmu *hal* atau ilmu untuk kehidupan sehari-hari, pasti para pengajar menginginkan ilmu tersebut dapat diterapkan di lingkungan sekitar siswa. Bahkan dimanapun dan kapanpun siswa dapat menerapkan ilmu tersebut.

Selain itu, dalam memberikan pengetahuan kepada para siswa untuk dapat memahami pelajarannya dan menerapkannya, para pengajar juga memberikan tugas. Dimana tugas tersebut terkadang bukan hanya untuk memahamkan para siswa namun juga untuk membentuk karakter disiplin dengan meminta menyelesaikan tugas tepat pada waktunya dan menggunakan sisa waktu dengan sebaik mungkin. Dengan begitu, sekolah adalah tempat para pencari dan pengabdian ilmu yang masing-masing memiliki tugas dengan tujuan untuk mengembangkan ilmu baik untuk diri sendiri (pengajar), para siswa atau warga sekolah di sekitarnya.

Adapun terdapat fenomena yang terjadi pada siswa tingkat menengah atas (SMA). Ia merasa khawatir dan takut akan apa yang akan dilakukan salah. Sehingga ia menunda-nunda dalam mengerjakan tugas yang diperoleh dari guru. Realitanya ketika ia mendapatkan tugas,

individu ini tidak langsung mengerjakannya, sedangkan teman-temannya sudah mulai mengerjakan. Selain itu, perilaku yang juga nampak pada individu, ia juga menghapus jawabannya berulang kali karena takut salah, dan ia nampak malu ketika presentasi di depan teman-temannya dan gurunya, dan dalam forum diskusi ia nampak ragu ketika akan menyampaikan pendapatnya.

Dari permasalahan tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa siswa tersebut mengalami kecemasan akademik. Dimana hal tersebut dipengaruhi oleh aspek kognitifnya sehingga sering persoalan tersebut diatasi menggunakan terapi *cognitive behavioral therapy*. Terapi ini merupakan pendekatan terapi guna dalam mengubah pemikiran, asumsi, dan sikap individu. Pada dasarnya terapi ini meyakini bahwa terbentuknya pemikiran manusia adalah dengan adanya proses rangkaian stimulus, respon, dan kognitif, yang ketiganya memiliki keterkaitan dan mampu membentuk jaringan-jaringan dalam otak manusia. Proses kognitif ini sebagai faktor penentu dalam memaparkan proses individu dalam berpikir, merasa dan bertindak.⁵

Siswa yang mengalami kecemasan akademik biasanya sering merasa takut dan tidak aman, keyakinan yang kurang pada dirinya sendiri, dan melakukan dialog diri yang maladaptif. Dengan begitu peneliti menggunakan *Qur'anic therapy* dengan teknik *self talk* untuk dapat merubah hal tersebut. Kemudian jika hal tersebut dapat berubah maka perilaku-perilaku lainnya juga dapat berubah.

⁵ Yudi Kurniawan, dan Indahria Sulistyarini, Terapi Kognitif Perilaku untuk Mengurangi Episode Depresi Berat dengan Gejala Psikotik (*Philantrophy Journal of Psychology*), Vol 1, No 1165-75, 2017.

Teknik *self talk* dapat disebut dengan wicara diri yaitu perilaku berbicara pada dirinya sendiri mengenai sesuatu dalam situasi tertentu.⁶ Teknik ini adalah teknik yang mampu melawan keyakinan yang tidak logis, mengembangkan pemikiran sehat individu, dan dapat menghasilkan *self talk* positif. *Self talk* merupakan sebuah prosedur dalam menangani pesan negative yang dikirimkan individu kepada dirinya.⁷

Berdasarkan perspektif Islam, Al-Qur'an mampu menunjukkan jalan pemecah masalah bagi seseorang yang mengalami kecemasan yang berkelanjutan, yakni fase cemas yang menjadi gangguan. Dari berbagai faktor yang dapat menjadikan seseorang cemas, maka Al-Qur'an disini memberikan jalan keluar.⁸

Al-Qur'an sebagai pedoman umat, petunjuk dan rahmat untuk umat yang meyakini. Dengan demikian, siapapun yang meyakininya pasti akan mudah mendapatkan petunjuk baginya. Kitab Al-Quran dapat memberikan petunjuk atau jalan keluar kepada manusia, dengan cara membacanya, menggunakan doa, atau dapat dilakukan dengan berdhikir (mengingat kepada Allah).

Dari pemaparan di atas, dapat menjadikan peneliti tertarik untuk melakukan penelitian menggunakan judul penelitian "Pengaruh *Qur'anic Self Talk Therapy* untuk Menurunkan Kecemasan Akademik pada Siswa SMA Widya Darma Surabaya"

⁶ Adi Atmoko, dkk, *Pelatihan Wicara Diri (Self Talk) dalam Konseling...*, Hal. 13.

⁷ Bradley T. Erford, *40 Teknik yang harus diketahui Setiap Konselor*, (Yogyakarta: Pustaka pelajar, 2016), Hal. 223

⁸ Ellys Lestari Pembayun, dkk, *Studi Islam di Era 4.0 dalam Perspektif Multidisiplin...* Hal. 52

B. Rumusan Masalah

Dari latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini ialah: Apakah terdapat pengaruh *qur'anic self talk therapy* untuk menurunkan kecemasan akademik pada siswa SMA Widya Darma Surabaya?

C. Tujuan Penelitian

Dari rumusan masalah diatas, maka tujuan dalam penelitian ini ialah: Mengetahui pengaruh *qur'anic self talk therapy* untuk menurunkan kecemasan akademik pada siswa SMA Widya Darma Surabaya.

D. Manfaat Penelitian

Kemanfaatan yang ditimbulkan oleh penelitian ini dapat diklasifikasi menjadi dua manfaaat, diantaranya:

1. Manfaat Teoretis

Pada umumnya manfaat dilakukan penelitian dapat memberikan sebuah kontribusi dalam bentuk pengembangan keilmuan pada bidangnya, yaitu bimbingan dan konseling Islam dan terkhusus pada objek kajian yang telah diteliti. Sehingga penulis berharap agar karya ilmiah ini dapat membantu dalam memberikan sumbangan pemikiran untuk memperluas wawasan konsep dibidang bimbingan dan konseling Islam, terkhusus dalam hal ketenangan hati dan kedamaian pada diri sendiri. Tujuan penulisan ini juga agar pembaca yang mengalami hal yang sama tidak lagi merasakan ketakutan atau kecemasan yang berkelanjutan. Sehingga kenyamanan dan ketenangan dapat diraih dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis secara umum, lebih dominan pada hasil penelitian yang diterapkan, baik di lapangan maupun di lembaga yang akan mengangkat penemuan tersebut. Secara khusus, penulis juga mengharapkan agar hasil penelitian ini dapat membantu konseli dan pembaca yang mengalami permasalahan yang sama. Sehingga dapat mendamaikan jasmani dan ruhaninya dari hal-hal yang belum jelas diketahui terutama pada masa depan.

E. Definisi Operasional

Kountur telah mendefinisikan makna dari definisi operasional merupakan pengertian yang menjelaskan variabel dalam bentuk yang bisa diukur. Ini dapat menunjukkan data mengenai pengukuran variabel penelitian.⁹ Demikian, definisi operasional penelitian ini:

1. *Qur'anic Therapy*

Therapy Qur'anic atau disebut dengan terapi Qur'ani yaitu proses pengobatan dengan cara membaca bacaan ayat dalam Al-Qur'an, sebagaimana doa ma'tsurat untuk orang sakit dengan mengulang bacaannya dalam intensitas waktu yang ditentukan. Terapi Qur'ani dapat dilakukan dengan cara membaca ayat Al-Qur'an kurang lebih 3x, kemudian meresapi terjemahan ayat tersebut, lalu memahami pemaknaan dari ayat tersebut, terakhir yaitu menanamkan *self talk* positif dari ayat tersebut, dan inilah yang akan menjadi inti dari intervensi yang diberikan kepada konseli.

⁹ Maryam B.Gainu, Pengantar Metode Penelitian, (Yogyakarta: PT Kamisius, 2021). Hal. 23

2. *Self Talk*

Self talk adalah perkataan individu kepada dirinya sendiri sebelum, setelah atau disaat situasi tersebut. *Self talk* biasa timbul sebelum, disaat atau setelah proses konseling. Pengaruhnya adalah terhadap proses menanggapi dan membantu konseli. *Self talk* mempengaruhi harga diri individu, penampilan, tingkat energy, *performance*, dan hal yang berhubungan dengan orang lain.¹⁰

3. Kecemasan Akademik

Kecemasan akademik merupakan suatu tekanan atau tegangan yang dapat berupa rasa ketakutan atau kekhawatiran oleh individu akibat pengaruh tugas-tugas akademiknya. Kecemasan akademik ini dipengaruhi oleh pikiran-pikiran negatif yang timbul dari individu tersebut, sehingga hal tersebut berdampak pada perilaku-perilaku individu lainnya. Hal tersebut jika dibiarkan maka individu akan mengalami keterlambatan dalam perkembangan belajar atau potensi yang dimilikinya.

F. Sistematika Pembahasan

Sistematika penulisan adalah suatu yang signifikan sebab dapat memberikan pernyataan secara garis besar dari setiap bab yang relevan dan terstruktur. Dengan demikian, pada skripsi ini terdiri dari lima bab, diantaranya yaitu:

¹⁰ Adi Atmoko, dkk, *Pelatihan Wicara Diri (Self Talk) dalam Konseling, ...*, Hal. 78.

BAB I: Mengenai pendahuluan, yaitu: latar belakang, ini menjelaskan mengenai argumentasi peneliti dalam hal menggunakan judul sebagai penelitian. Kedua, rumusan masalah yang berbentuk pertanyaan yang akan dijawab oleh peneliti tentang sasaran penelitian. Ketiga, tujuan penelitian yaitu sesuatu yang ingin diraih dalam penelitiannya. Keempat, manfaat penelitian yaitu menjelaskan manfaat dari hasil penelitian. Kelima, definisi operasional yang memaparkan definisi-definisi suatu hal dalam penelitian. Terakhir, sistematika pembahasan, yaitu inti dari pembahasan dalam setiap bab dari awal hingga akhir penelitian.

BAB II: Berisi kerangka teoretik yang menjelaskan tema penelitian secara konseptual yakni landasan ilmiah dalam melakukan penelitian. Penjelasan itu meliputi terapi *Qur'anic, self talk*, dan kecemasan akademik. Kerangka ini dimaksudkan untuk mempermudah pemahaman pembaca dan peneliti. Kemudian penelitian terdahulu yang relevan merupakan penelitian yang pernah dilakukan untuk mengetahui keaslian dari peneliti, dalam penulisan penelitian terdahulu ini menjadi poin pertama dalam bab ini, dan kemudian terdapat kerangka teori yang dijelaskan di atas. Kemudian paradigma dan terakhir dalam bab ini adalah hipotesis penelitian

BAB III: Mengenai Metode Penelitian, yakni tentang prosedur aktifitas penelitian yang dilaksanakan. Memuat beberapa pembahasan yaitu pendekatan dan jenis penelitian, lokasi penelitian, populasi, sampel dan teknik sampling, variabel dan indikator penelitian, tahapan penelitian, teknik pengumpulan data, teknik reliabilitas dan validitas instrumen penelitian, terakhir yaitu teknik analisis data.

BAB IV: Berisi mengenai gambaran umum mengenai objek penelitian. Dalam hal ini penulis mendeskripsikan mengenai lokasi penelitian, konselor dalam penelitian tersebut, konseli yang mengalami permasalahan dan *significant other*. Kemudian memuat penyajian data yang meliputi data proses penelitian yang dilakukan, mulai dari assesmen sampai intervensi berlangsung. Selanjutnya memuat analisis data kemudian mengenai pembahasan hasil penelitian yang dipandang dari perspektif teori dan dari perspektif keislaman.

BAB V: Berisi mengenai kesimpulan, dimana poin ini akan menjawab rumusan masalah sesuai dengan tujuan penelitian, kemudian meliputi saran. Dalam hal ini, peneliti memberikan saran untuk perbaikan penelitian di masa depan dan terakhir yaitu keterbatasan penelitian.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB II

KERANGKA TEORETIK

A. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Penelitian ini memiliki relevansi dengan penelitian terdahulu yaitu: Pertama, penelitian yang berjudul “Efektivitas pemberian terapi Al-Qur’an terhadap penurunan kecemasan ibu hamil primigravida twimester III” yang ditulis oleh Iga Ayu Ilmada Sugara, dan M. Lutfi Mustofa, pada tahun 2014. Persamaan kedua penelitian ini adalah keduanya menggunakan terapi Qur’ani untuk mengatasi permasalahan konseli. Selain itu permasalahan yang diangkat secara umum sama-sama merupakan kecemasan yang dialami oleh konseli. Sedangkan perbedaannya, pada penelitian terdahulu ini hanya menggunakan terapi Al-Qur’an untuk mengatasi masalah kecemasan secara umum yang terjadi pada ibu hamil. Sedangkan pada penelitian ini, terdapat pengembangan yaitu terapi Qur’anic *self talk* untuk mengatasi kecemasan akademik pada siswa SMA Widya Darma Surabaya.

Kedua, penelitian yang berjudul “Pendekatan terapi spiritual Al-Qur’anic pada pasien skizoprenia tinjauan sistematis” yang ditulis oleh Lilin Rosyanti, Veny Hadju, Indriono Hadi, dan Sahrianti, pada tahun 2018. Persamaan dari kedua penelitian ini yaitu keduanya menggunakan terapi Al-Qur’an dalam mengatasi persoalan yang dialami konseli. Sedangkan perbedaan dalam penelitian keduanya yakni pada permasalahan konselinya. Dalam penelitian ini variable terikatnya kecemasan akademik pada siswa SMA Widya Darma Surabaya. Sedangkan pada penelitian terdahulu ini variable terikatnya pasien yang mengalami skizoprenia.

Ketiga, penelitian yang berjudul “Terapi Qur’ani bagi penyembuhan kejiwaan” ditulis oleh Mas’udi, dan Istiqomah, tahun 2017. Persamaan dari kedua penelitian ini yakni menggunakan terapi Qur’ani dalam menindaki masalah subyek. Sedangkan perbedaannya terletak pada permasalahannya. Pada penelitian terdahulu ini persoalannya adalah gangguan kejiwaan. Sedangkan dalam penelitian ini, mengenai kecemasan akademik.

B. Kajian Teorip

1. Terapi *Qur’anic*

a. Pengertian Terapi *Qur’anic*

Terapi *Qur’anic* yaitu proses pengobatan dengan cara membaca bacaan dalam Al-Qur’an, seperti doa ma’tsurat yang ditujukan terhadap orang sakit dengan mengulang bacaannya dalam intensitas waktu yang telah ditentukan. Bacaan Al-Qur’an memiliki dua kandungan, yaitu: ¹¹

- a. Suara terapis atau konselor yang membacakan bacaan Al-Qur’an.
- b. Kandungan makna ayat tersebut. Ini yang merupakan inti terapinya, dimana konselor dapat memberikan pemahaman kepada konseli melalui kandungan makna ayat Al-Qur’an.

Allah telah berfirman didalam surat Al-Isra’ ayat 82 yang menjelaskan bahwa Al-Qur’an dapat menjadi obat bagi umat yang beriman. Ayat tersebut adalah:

¹¹ Abd Daim Al-Kaheel, *Lantunan Qur’an untuk Penyembuhan*, (Yogyakarta:Pustaka Pesantren, 2012), Hal. 23

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

Artinya: *Dan kami turunkan dari Al-Qur'an suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al-Qur'an itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang dzalim selain kerugian. (QS. Al-Isra':82).*¹²

b. Fungsi Terapi Qur'anic

Al-Quran sebagai terapis dapat mengubah perilaku manusia, memberikan petunjuk terhadap umat, mengubah yang sesat dan bodoh, mengarahkan umat menuju arah kebaikan, dan memberikan bekal terhadap mereka dengan pemikiran baru yang mengenai kebiasaan, nilai, akhlaq, dan langkah yang akan ditempuh dalam kehidupan yang baru.¹³ Kitab suci Al-Qur'an merupakan pedoman umat Islam, dimana petunjuk maupun norma-norma Islam sudah tercantum didalamnya. Tugas manusia adalah membacanya, memahami maknanya, dan mengamalkan di kesehariannya. Dan yang menjadi hal terpenting mengamalkannya adalah menjaga kandungan makna dalam Al-Qur'an untuk dilaksanakan dalam kehariannya di lingkungan sekitarnya.

¹² Abd Daim Al-Kaheel, *Lantunan Qur'an untuk Penyembuhan, ...* Hal. 16

¹³ Ma'udi, dan Istiqomah, *Terapi Qur'an bagi Penyembuhan Gangguan Kejiwaan*, Vol 8, No 1, 2017.

Ribuan tahun lalu, manusia mencari berbagai pengobatan. Terdapat anggapan bahwa kesembuhan diperoleh dengan beribadah, menyembah matahari, menyembah api, bertaqorrub kepada berhala, atau keyakinan yang lainnya. Namun sejak masa Nabi Muhammad, beliau menjelaskan cara yang benar untuk mencari kesembuhan dan Allah menurunkan Al-Qur'an kepadanya untuk menjadi obat untuk umat beriman.¹⁴

Manusia adalah makhluk yang lemah, baik sisi rohani maupun jasmaninya. Dalam Al-Qur'an ada banyak petunjuk tentang penyebabnya, sekaligus sebagai alternative cara mengatasinya. Dalam hal ini, Al-Quran dapat berfungsi sebagai obat yang mampu menyembuhkan manusia terutama mengenai penyakit rohaninya.¹⁵

Terapi Murottal dapat memberikan stimulan bagus terhadap otak. Saat individu mendengar lantunan ayatnya maka dapat memancarkan respon rileks, tenang, dan perasaan nyaman. Terapi menggunakan Al-Qur'an bisa menjadi alternative untuk terapi baru, yaitu menjadi terapi relaksasi. Bahkan jika perbandingannya dengan terapi audio lainnya terapi ini lebih baik karena stimulan dari ayat Al-Qur'an mampu menimbulkan gelombang delta sebesar 63,11%.¹⁶

¹⁴ Abd Daim Al-Kaheel, *Lantunan Qur'an untuk Penyembuhan...*, Hal. 19.

¹⁵ Moh. Ali Aziz, *Mengenal Tuntas Al-Qur'an*, (Surabaya: Imtiyaz, 2018), Hal. 10.

¹⁶ Shella Febrita Puteri Utomo, dkk, Efektifitas Terapi Qur'anic Healing terhadap Halusinasi Pendengaran pada Skizofrenia (*Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah*), Vol 8, No 1, 2021.

2. *Self Talk*

a. Pengertian Teknik *Self Talk*

Teknik *self talk* adalah bagian dari *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dan beberapa pendekatan perilaku kognitif untuk konseling lainnya. Menurut REBT, individu menjadikan berbagai tuntutan yang tidak logis kepada dirinya sendiri hingga menimbulkan dampak berbagai gangguan psikologis.

Self talk adalah teknik yang mampu menyangkal keyakinan tidak logis, mengembangkan pemikiran sehat individu, dan dapat menghasilkan *self talk* positif. *Self talk* adalah sebuah metode untuk mengatasi adanya pesan negative yang dikirimkan individu kepada dirinya.¹⁷

Self Talk disebut juga dengan wicara diri yaitu perilaku berbicara pada diri sendiri mengenai sesuatu dalam situasi tertentu.¹⁸ *Self talk* adalah perkataan individu kepada dirinya sendiri sebelum, setelah atau disaat situasi tersebut. Hal tersebut sebagaimana saat proses konseling. Pengaruhnya adalah terhadap proses menanggapi dan membantu konseli. *Self talk* mempengaruhi harga diri individu, penampilan, tingkat energy, *performance*, dan hal yang berhubungan dengan orang lain.¹⁹

¹⁷ Bradley T. Erford, *40 Teknik yang harus diketahui Setiap Konselor*, (Yogyakarta: Pustaka pelajar, 2016), Hal. 223

¹⁸ Adi Atmoko, dkk, *Pelatihan Wicara Diri (Self Talk) dalam Konseling*,,, Hal. 13.

¹⁹ Adi Atmoko, dkk, *Pelatihan Wicara Diri (Self Talk) dalam Konseling*,..., Hal. 78.

b. Jenis *Self Talk*

Teknik *Self talk* ini mempunyai dua macam, yakni *self talk* positif dan *self talk* negative. Demikian merupakan penjelasan rinci daripada kedua macam *self talk* tersebut:

- 1) *Self talk* positif merupakan *self talk* yang akan diberikan kepada konseli untuk diterapkan olehnya. Jika individu menerapkan *self talk* positif maka kemungkinan individu dapat tetap termotivasi dengan *self talk* tersebut.
- 2) *Self talk* negative seringkali mencegah individu untuk berubah menjadi baik. Type ini cenderung terhadap mindset pesimis dan kecemasan. Namun *self talk* negative individu tidak melulu kurang baik sebab terkadang dapat membantu individu memahami kondisi yang beresiko, dan menjaga dalam menyeimbangkan antara positif dan negative, karena itu sangat penting.²⁰

Self talk bersifat *self fulfilling*, dimana individu akan belajar berbagai cara untuk dapat melawan keyakinannya yang tidak logis bagi dirinya. Hal tersebut disebabkan percakapan yang dilakukan individu dengan dirinya sendiri itu didasarkan pada keyakinan yang mereka miliki terhadap dirinya sendiri.²¹

²⁰ Bradley T. Erford, *40 Teknik yang harus diketahui Setiap Konselor*., Hal. 223-224.

²¹ Bradley T. Erford, *40 Teknik yang harus diketahui Setiap Konselor*., Hal. 223.

c. Langkah-langkah Teknik *Self Talk*

Dalam mengimplementasikan teknik *self talk* terdapat empat langkah populer. Langkah-langkah tersebut dapat mengurangi *self talk* negatif. Empat langkah tersebut merupakan metode *countering*, diantaranya yaitu:²²

- 1) Melacak dan mengajak berdiskusi mengenai *self talk* negatifnya. Tahap ini tidak lain bertujuan untuk mengenali *self talk* negative yang terdapat pada pikiran individu
- 2) Memeriksa maksud atau tujuan daripada *self talk* negatif pada diri konseli.
- 3) Konselor membantu konseli mengembangkan *counters*. *Counters* tersebut tentunya berfungsi untuk melawan keyakinan yang tidak logis atau *self talk* negative pada diri konseli.
- 4) Konseli diminta konselor untuk meninjau kembali *counters* setelah mempraktikannya.

Terdapat variasi-variasi dalam teknik *self talk*, salah satunya yakni *P and Q method*. Pada metode ini, saat *self talk* negative diketahui, individu *pouse* (P: berhenti) dengan tarik napas sedalamnya dan *question* (Q: menanyai) dirinya sendiri sehingga dapat ditemukan hal yang dapat membuatnya gelisah. Salah satu pertanyaannya merupakan cara alternative untuk menafsirkan apa yang telah terjadi terhadap konseli sehingga penanganannya tepat.²³

²² Bradley T. Erford, *40 Teknik yang harus diketahui Setiap Konselor*., Hal. 225

²³ Bradley T. Erford, *40 Teknik yang harus diketahui Setiap Konselor*., Hal. 226

3. Kecemasan Akademik

a. Pengertian Kecemasan Akademik

Definisi kecemasan akademik yang telah dikemukakan oleh Valiante dan Pajares, merupakan adanya perasaan takut dan tegang terhadap hal yang akan tiba, hingga dapat mengganggu individu dalam melaksanakan beragam kegiatan dan tugas akademiknya. Sedangkan menurut Ottens, gejala yang timbul akibat kecemasan akademik ini dapat berupa permasalahan seperti kemampuan terbatas, persiapan tidak memadai, kekurangan kemampuan belajar, pilihan kurikulum yang tidak tepat, dan masalah pribadi yang dapat menimbulkan banyak gejala akademik.

Menurut Walker faktor utama adanya ketegangan dan masalah yang dialami individu tersebut, dapat diawali dengan hubungan antar teman atau keluarga, tekanan atau harapan individu, tekanan dari guru dan pekerjaan rumah, tekanan ekonomi dan kejadian yang pernah terjadi pada kehidupannya.

Adapun menurut Bhansali dan Trivedi kecemasan akademik dapat diakibatkan adanya sistem ujian, tugas rumah, dan sikap orang tua atau pengajar. Setiap remaja akan meresap suasana kompetitif baik dalam lingkup sosial maupun akademiknya. Hal itu dapat mendorong remaja untuk sering membandingkan dirinya sendiri dengan teman sebayanya.²⁴

²⁴ Bradley T. Erford, *40 Teknik yang harus diketahui Setiap Konselor*., Hal. 300-301.

b. Tanda-tanda Kecemasan Akademik

Menurut Ottens, gejala yang timbul akibat kecemasan akademik ini dapat berupa permasalahan seperti kemampuan terbatas, persiapan tidak memadai, kekurangan kemampuan belajar, pilihan kurikulum yang tidak tepat, dan masalah pribadi yang dapat menimbulkan banyak gejala akademik.

Menurut O'Connor terdapat dua jenis gejala kecemasan akademik, yaitu:

- 1) Kecemasan akademik ringan, gejalanya yaitu: pusing, mual, berkeringat, kenaikan nada pada suara saat berbicara, pemikiran negative mengenai kegagalan dalam mengerjakan tugas atau habisnya waktu dalam pengerjaan, ragu terhadap kemampuannya jika membandingkan dengan temannya, takut dan malu ketika performa dihadapan dengan teman sekelas dan gurunya, dan takut gagal.
- 2) Kecemasan akademik berat, gejalanya meliputi: pusing berat, pikiran paranoid, mati rasa bagian tangan dan kaki, sulit tidur, sulit bernapas, perasaan menjadi tersendat, obsesif, takut dan malu ketika performa dihadapan dengan teman sekelas dan gurunya, depresi, sedih, panik, kesal terus menerus tanpa masalah, dan sering mengkhawatirkan tanggung jawab yang menurutnya berat.²⁵

²⁵ Ahmad Susanto, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Jakarta:Prenamedia Group, 2022), Hal. 300-301

Menurut Ottens terdapat ciri khas atau tanda-tanda kecemasan akademik, diantaranya:²⁶

- 1) Kecemasan yang memunculkan gangguan mental seperti khawatir, dialog diri, pengertian dan keyakinan individu tentang dirinya dan dunianya yang salah.
- 2) Perhatian yang tidak mengarah, Individu yang mengalami kecemasan akademik biasanya perhatiannya menurun, dan dibiarkan beralih melalui faktor eksternal seperti suara berisik, atau faktor internal individu sendiri seperti khawatir, melamun dan lainnya.
- 3) Distres secara fisik, seperti berkeringat, tangan gemeteran, kaku, dan jantung berdetak lebih cepat.
- 4) Perilaku kurang tepat, seperti menghindari dari tugas, atau menunda-nunda tugas dan kecermatan yang berlebihan seperti ketika mengerjakan tugas secara terburu-buru atau terlalu teliti sehingga berulang-ulang dalam mengecek pengerjaannya.

4. Terapi *Qur'anic Self Talk* dalam Menurunkan Kecemasan Akademik

Al-Qur'an sebagai obat dengan berbagai cara yang digunakan oleh ahli dalam bidangnya. Kitab suci ini, mampu menjadi penawar baik untuk sakit dhoir maupun bathin, terkhusus bagi para umat yang meyakiniinya.

²⁶ Ahmad Susanto, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah,,* Hal. 302

Sebagaimana Allah berfirman dalam surat Al-Isra' ayat 82 yang menjelaskan mengenai hal tersebut. Dan ini dapat menjadi dasar untuk memperkuat bahwa jika manusia mampu meyakini Al-Qur'an dengan sesungguhnya makai akan mudah mendapatkan kemaanfaat maupun keberkahan dari Al-Qur'an baik untuk permasalahan dhohir maupun bathin yang dimiliki oleh umat manusia. Inilah yang menjadi pendukung adanya istilah terapi Qur'ani atau konseling Qur'ani. Dimana terapi *Qur'anic* merupakan proses pengobatan dengan membaca bacaan Al-Qur'an, seperti doa ma'tsurat pada orang sakit dengan mengulang bacaannya dalam intensitas waktu tertentu.²⁷

Selain itu, terdapat hal penting bagi para umat yang meyakini Al-Qur'an, bahwa beberapa penkaji ilmu Al-Qur'an sangat memperhatikan ilmu mengenai *asbab an-nuzul*. Sebab dalam menafsirkan sebuah ayat, pengetahuan ini sangat diperlukan.

Asbab an-nuzul secara umum ialah suatu hal yang dapat menjadikan sebab turunnya ayat, baik bertujuan menjawab, mengomentari, atau menjelaskan hukum terhadap kejadian yang terjadi. Sebab itu, kejadian masa lalu yang patut diperhatikan bahwa tidak semua dimasa nabi dan rosul merupakan peristiwa *asbab an-nuzul*. Namun, peristiwa *asbab an-nuzul* adalah peristiwa yang menjadi latar belakang diturunkannya surat atau ayat di dalam Al-Qur'an.²⁸

²⁷ Abd Daim Al-Kaheel, *Lantunan Qur'an untuk Penyembuhan*, (Yogyakarta:Pustaka Pesantren, 2012), Hal. 23

²⁸ Achmad Zuhdi, dkk, *Studi Al-Qur'an*, (Surabaya: UIN Sunan Ampel Press, 2019), Hal. 252-253.

Dengan keterangan di atas, dapat difahami kalau dalam mengartikan ayat Al-Qur'an perlu mengetahui *asbab an-nuzul* ayatnya sehingga mengetahui relevansi antara makna dengan fenomena yang terjadi ketika diturunkannya ayat tersebut. Dan diketahui bahwa setiap ayat atau surat dapat memiliki *asbab an-nuzul* yang berbeda. Namun, terdapat relevansinya baik dari satu ayat dengan ayat lainnya ataupun dari satu surat dengan surat lainnya. Relevansi tersebut dapat disebut dengan istilah *munasabah*. Ilmu ini menjelaskan mengenai berbagai segi adanya keterkaitan antara satu ayat dengan ayat lainnya ataupun dari satu surat dengan surat lainnya.

Istilah *munasabah* ini bukan hanya didefinisikan untuk ayat atau surat yang memiliki arti yang sejajar atau paralel saja, namun yang kontra itu juga termasuk *munasabah*. Dikarenakan ayat-ayat dalam Al-Qur'an terkadang *takhsis*, yaitu terdapat kekhususan daripada ayat yang memiliki arti umum, dan terkadang bersifat sebagai penjelas yang kongrit pada sesuatu yang abstrak (tidak jelas).²⁹

Dalam hal ini, konselor menjadikan Al-Qur'an sebagai dasar dalam membantu persoalan yang dialami oleh konseli, yaitu dalam menurunkan kecemasan akademik pada siswa tingkat SMA. Teknik yang digunakan oleh konselor adalah teknik *self talk*. Sehingga dapat dikatakan bahwa dalam membantu konseli, konselor menggunakan *Qur'anic self talk therapy*.

²⁹ Achmad Zuhdi, dkk, *Studi Al-Qur'an*, Hal. 282

Teknik *self talk* adalah teknik yang mampu melawan keyakinan tidak logis, mengembangkan pemikiran sehat individu, dan dapat menghasilkan *self talk* positif. *Self talk* adalah sebuah metode dalam mengatasi adanya pesan negative yang dikirimkan individu kepada dirinya.³⁰ Dimana pesan negative tersebut dapat mempengaruhi pada perilaku atau aktivitas sehari-hari bagi individu. Sebagaimana ketika konseli mengalami kecemasan akademik, setiap perilakunya dipengaruhi oleh pesan negative yang dari konseli tersebut. Sehingga konselor berharap dengan terapi *Qur'anic self talk* ini mampu menciptakan perubahan pada konseli.

Self talk merupakan teknik yang berawal dari *Rational Emotive Behavior Therapy*. Dimana teknik ini memiliki dua macam. Pertama, *self talk* positif adalah *self talk* yang diberikan kepada konseli untuk diterapkan olehnya. Apabila individu menerapkan *self talk* positif maka dapat dimungkinkan ia akan tetap termotivasi untuk menggapai tujuannya. Kedua, *self talk* negative sering mencegah individu untuk berubah menjadi baik atau menjadi sukses. Type ini cenderung terhadap mindset pesimis dan kecemasan. Namun *self talk* negative tidak melulu kurang baik karena terkadang dapat membantu individu memahami kondisi yang beresiko, dan menjaga dalam menyeimbangkan antara positif dan negative, karena itu menjadi yang terpenting.³¹

³⁰ Bradley T. Erford, *40 Teknik yang harus diketahui Setiap Konselor*., Hal. 223

³¹ Bradley T. Erford, *40 Teknik yang harus diketahui Setiap Konselor*., Hal. 223-224.

Dalam mengimplementasikan teknik *self talk* terdapat empat langkah populer. Langkah-langkah tersebut dapat mengurangi *self talk* negatif. Empat langkah tersebut menggunakan metode *countering*.³² Sebagaimana yang sudah dijelaskan diatas. Dari langkah-langkah diatas, konselor mengimplementasikan teknik *self talk* ini dengan dasar ayat Al-Qur'an untuk menjadi terapinya atau *self talk* positifnya. Jadi, konselor menggunakan ayat Al-Qur'an sebagai *self talk* positif pada konseli untuk melawan *self talk* negative yang muncul dari diri konseli tersebut. Demikian ayat Al-Qur'an yang digunakan oleh konselor dalam melakukan proses konseling sebagai berikut:

a. Surat At-Tiin ayat 4

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَن تَقْوِيمٍ

Artinya: *Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya.* (Q.S. At-Tiin, 4)

Dalam *Tafsir Juz'amma*, dijelaskan bahwa Allah menciptakan semua makhluk bernyawa kecuali manusia dengan keadaan tertelungkup diatas wajahnya. Lain ketika Allah menciptakan manusia, yakni dengan posisi tegak ia dapat mengambil makanan dengan tangannya. Dan dengan keadaan berilmu, dapat berbicara, membuat aturan dan bijak.³³

³² Bradley T. Erford, *40 Teknik yang harus diketahui Setiap Konselor*., Hal. 225

³³ Mohammad Sulaiman Abdullah Al-Asyqar, *Tafsir Juz'amma*, (Jakarta: Pustaka Imam Asy-Syafi'I, 2007), Hal. 51.

Demikian demikian menandakan bahwa tidak ada persamaan ketika Allah menciptakan manusia dengan makhluk bernyawa lainnya. Sebab manusia diciptakan dalam bentuk lebih sempurna dan bahkan dapat dimungkinkan bahwa manusia dapat menjadi khalifah di bumi, sesuai dengan yang dikehendaki oleh-Nya.

Dengan begitu, konselor dapat menanamkan *self talk* positif kepada konseli (individu yang mengalami kecemasan akademik) dengan dasar surat At-Tiin ayat 4 ini, yaitu “Allah menciptakan manusia dalam bentuk yang sempurna. Semua diciptakan dalam bentuk sebaik-baiknya, sesuai dan sepiantasnya. Saya memiliki banyak hal sempurna sebagai bekal dalam hidup saya”. Tujuannya adalah agar kata-kata tersebut tertanam difikiran konseli dan dapat membantu konseli dalam mengendalikan keyakinannya yang tidak terarah dan dapat mengontrol rasa percaya dirinya sehingga mampu performa dengan baik ketika di depan kelas berhadapan dengan teman dan gurunya.

b. Surat Al-Baqarah ayat 147

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A
الْحَقُّ مِنْ رَبِّكَ فَلا تَكُوْنَنَّ مِنَ الْمُمْتَدِرِيْنَ

Artinya: *Kebenaran itu adalah dari Tuhanmu, sebab itu jangan sekali-kali kamu termasuk orang-orang yang ragu.* (Q.S. Al-Baqarah, 147)

Ayat diatas menjelaskan mengenai kebenaran yang sebenarnya merupakan wahyu yang datang dari Tuhanmu. Lain dengan apa yang diucapkan oleh kaum Yahudi dan Nasrani kepadamu. Apa yang ditemui dalam ayat ini sama halnya seperti ancaman yang terdapat pada ayat sebelumnya, yang juga ditujukan kepada Nabi. Namun untuk ayat ini, dapat juga ditujukan kepada umat yang rendah imannya, dan masih dikhawatirkan tergoya dengan kata-kata yang didapatkan dari orang-orang pengingkar yang terus menerus menyalakan api fitnah diantara kaum mukmin.³⁴ Dalam hal ini konselor menggunakan ayat tersebut untuk menghindari kata-kata yang ditimbulkan dari keyakinan individu yang tidak terarah dan teman individu sehingga mampu memberdaya individu.

Ayat tersebut dapat dijadikan *self talk* positif oleh konselor kepada konseli. Bentuk *self talk* tersebut berupa kata “Allah pemilik kebenaran, Tugas saya adalah melakukan amal sholih dengan belajar, Jika ada kekurangan dan kesalahan, itu tidaklah menjadi dosa”. Kata tersebut dikhususkan untuk konseli dengan tujuan agar konseli mampu mengendalikan rasa keraguan dan ketakutan ketika konseli mengambil langkah baik dalam hal menyuarakan ide gagasannya atau keraguan-keraguan yang dapat menghambat perkembangan diri konseli.

³⁴ Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy, *Tafsir Al-Quranul Majiid An-Nur I,,* Hal. 150

c. Surat Al-Insyirah ayat 7

فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ

Artunya: *Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain.* (Q.S. Al-Insyirah, 7)

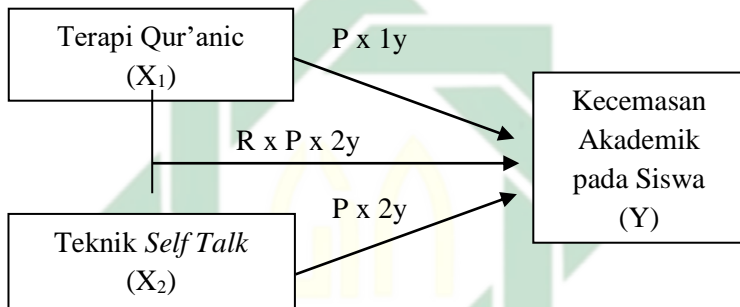
Ayat di atas memiliki makna sebagaimana dipaparkan dalam kitab *Tafsir Al-Quranul Majid An-Nur* jilid empat, bahwa jika manusia selesai melakukan usaha, maka mulailah kembali dengan usaha berikutnya dengan tetap berpegang pada taufik Allah.³⁵ Demikian, ayat tersebut dapat menjadi *self talk* positif bagi konseli agar tidak membiasakan diri menunda-nunda dalam mengerjakan tugasnya terkhusus tugas akademiknya.

Self talk positif tersebut berupa kalimat “Banyak hal keren yang ingin saya raih dalam hidup ini, waktu saya dalam hidup terbatas, saya akan menggunakan waktu sebaik mungkin. Saya akan segera menuntaskan tugas saya untuk melanjutkan hal keren lainnya”. Dengan kalimat tersebut, maka tidak secara langsung dapat memotivasi konseli agar lebih menghargai waktu dan memanfaatkan sebaik mungkin.

³⁵ Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy, *Tafsir Al-Quranul Majid An-Nur 4,,* Hal. 583

Beberapa ayat di atas, masing-masing memiliki makna yang berbeda. Namun, dalam proses konseling yang akan dilakukan untuk membantu konseli yang mengalami kecemasan akademik ini, akan mampu membantu menjadi *self talk* positif. Tujuan *self talk* positif ini dapat menghilangkan atau mengontrol *self talk* negatif yang dimiliki konseli.

C. Paradigma Penelitian



Gambar 3.1 Paradigma Penelitian

Berdasarkan gambar diatas, Simbol X merupakan intervensi, dan Y merupakan sasaran penelitian atau obyek penelitian. Dari garis pertama yang mengarah pada obyek penelitian dengan simbol P x 1y artinya intervensi tersebut diberikan kepada obyek pertama kali. Kemudian garis paling bawah atau garis ketiga dengan symbol P x 2y artinya intervensi atau teknik tersebut diberikan kepada obyek penelitian yang mana obyek penelitian menerima intervensi yang kedua kalinya. Dan garis horizontal tengah dengan simbol R x P x 2y menghubungkan kedua intervensi diberikan kepada obyek penelitian, artinya konselor dalam memberikan tindakan atau intervensi kepada konseli menggunakan kombinasi keduanya.

Peneliti menggunakan dua kombinasi dalam memberikan intervensi terhadap obyek penelitian. Dua kombinasi intervensi tersebut adalah terapi Qur'anic menggunakan teknik *self talk*. Intervensi tersebut ditujukan untuk siswa SMA yang tingkat usianya remaja awal. Dimana ia mengalami kecemasan akademik yang ditandai oleh beberapa ciri khusus, baik dilihat dari segi kognitif maupun dari segi behaviornya.

D. Hipotesis Penelitian

Dari rincian penjelasan kajian teoretik dan kerangka pikir diatas, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

H1 = Adanya pengaruh terapi *Qur'anic self talk* untuk menurunkan kecemasan akademik siswa SMA Widya Darma Surabaya.

H0 = Tidak adanya pengaruh terapi *Qur'anic self talk* untuk menurunkan kecemasan akademik siswa SMA Widya Darma Surabaya.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB III METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pendekatan yang diterapkan pada penelitian ini yaitu pendekatan kuantitatif. Pendekatan ini disebut penelitian inferensial yakni penelitian yang dilakukan untuk membuat sebuah kesimpulan atas dasar hasil pengujian hipotesis dengan statistika data empirik dari hasil pengumpulan data dengan berbagai pengukuran.³⁶

Cohen dan Manion mengungkapkan mengenai penelitian kuantitatif, yakni penelitian sosial yang menerapkan metode dan pertanyaan-pertanyaan secara empiris. Pertanyaan tersebut adalah pertanyaan secara deskriptif mengenai kejadian yang terjadi secara nyata dengan yang seharusnya terjadi. Selain itu, faktor lain daripada penelitian kuantitatif ialah penilaian kembali secara empiris yang digunakan. Penilaian tersebut dimaknai sebagai upaya yang dapat menentukan apakah suatu program tersebut secara empiris dapat dinyatakan memenuhi atau tidak memenuhi norma yang berlaku.³⁷

Jenis penelitian kuantitatif yang diterapkan pada penelitian ini ialah jenis eksperimen. Adapun desain penelitian eksperimen yang diterapkan ialah *single subject research*. Menurut Kazdin dan Tuma, *single subject research* merupakan desain untuk menilai adanya efek pada suatu tindakan dengan masalah tunggal. Sedangkan menurut Herrera dan Kratochwill metodologi

³⁶ Djaali, *Metodologi Penelitian Kuantitatif*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2020), Hal, 3.

³⁷ Nikolaus Duli, *Metodologi Penelitian Kuantitatif: Beberapa Konsep Dasar untuk Penulisan Skripsi & Analisis Data dengan SPSS*, (Yogyakarta: Deepublish, 2019), Hal, 3-4.

penelitian ini adalah sebagai metodologi penelitian yang ditandai dengan penilaian berulang atas fenomena tertentu dari waktu ke waktu dan umumnya digunakan untuk mengevaluasi suatu intervensi.³⁸

Desain pada penelitian ini adalah A-B. Yakni suatu desain yang mendasar pada penelitian *single subject research*. Didalam penelitian yang dilakukan ini, peneliti mengumpulkan data subyek dengan dua fase, yaitu fase baseline dan intervensi. Kedua fase tersebut hanya dilakukan satu kali, tidak ada pengulangan. Fase pertama adalah baseline yang diidentifikasi dengan A. Fase baseline adalah fase pengukuran data terhadap subyek sebelum dilakukan intervensi atau diberikan tindakan. Fase baseline ini sangat penting, karena dapat menunjukkan perilaku pada subyek yang sekiranya dapat memberikan intervensi yang sesuai. Fase ini dapat dilakukan tiga atau lima kali sesi. Kemudian fase kedua yaitu intervensi yang diidentifikasi dengan B. Fase ini merupakan fase pemberian intervensi sekaligus sebagai pengukuran data secara kontinu sehingga dapat memperlihatkan adanya pengaruh intervensi terhadap perilaku subyek.³⁹

Penerapan desain A-B dalam penelitian ini, dengan alasan adanya keterbatasan waktu perizinan dalam penelitian. Dalam penelitian ini dilakukan selama 2 bulan dan hanya dapat melakukan eksekusi di Lembaga dalam waktu satu minggu sekali. Sehingga peneliti memutuskan untuk menggunakan desain penelitian ini demi memaksimalkan proses penelitian.

³⁸ Rully Charitas Indra Prahmana, *Single Subject Research*, (Yogyakarta: UAD Press, 2021), Hal. 9.

³⁹ Rully Charitas Indra Prahmana, *Single Subject Research*,,,Hal. 14.

B. Lokasi Penelitian

Peneliti melakukan penelitian ini di salah satu lembaga pendidikan di wilayah Surabaya, yaitu di lembaga SMA Widya Darma. Yang tepatnya di alamat Jl. Ketintang No. 147-151 Wonokromo Surabaya.

SMA ini merupakan Lembaga bersandingan dengan lembaga lainnya seperti SMK Ketintang, dan IKIP Widya Darma Surabaya. Selain itu, di lingkungan sekitar SMA Widya Darma juga terdapat dua perguruan tinggi yaitu Universitas Negeri Surabaya dan Institut Teknologi Telkom Surabaya.

Dalam melakukan penelitian, peneliti mengajukan surat perizinan kepada pihak sekolah dengan melakukan observasi mengenai sasaran penelitian. Dalam hal ini, peneliti mengambil sasaran penelitian mengenai individu yang mengalami kecemasan akademik. Dimana kecemasan yang dialami subyek ini menampakan beberapa perilaku kecemasan akademik.

C. Subyek Penelitian

Subyek dalam penelitian ini disimbolkan dengan $N = 1$, yakni merupakan siswa di SMA Widya Darma Surabaya. Subyek yang dipilih merupakan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan peneliti di Lembaga SMA Widya Darma Surabaya. Penentuan subyek penelitian ini berdasarkan karakteristik sebagai berikut:

1. Merupakan pelajar aktif di Lembaga SMA Widya Darma Ketintang Wonokromo Surabaya.
2. Teridentifikasi sebagai siswa yang telah menampakan perilaku kecemasan akademik berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan.

Adapun data terkait subyek penelitian yang terpilih adalah sebagai berikut:

Nama : RS (Inisial Nama)
Jenis Kelamin : Perempuan
Usia : 16 tahun
Agama : Islam
Kondisi : Nampak 3 perilaku kecemasan akademik
Pendidikan : SMA

D. Variabel dan Indikator Penelitian

1. Variabel Penelitian

Yang dimaksud variabel penelitian ialah sebuah tanda kelengkapan, dan nilai dari obyek penelitian yang memiliki variasi tertentu dan sudah ditetapkan peneliti untuk dapat dipahami dan dijadikan sebagai kesimpulan.⁴⁰ Variabel dalam sebuah penelitian dikelompokkan dalam dua jenis, yakni variabel bebas (*independen*), dan variabel terikat (*dependen*).

Variabel bebas (*independen*), dapat dinamakan dengan variabel stimulus, *predictor*, dan *antecedent*. Inilah variabel yang mampu membuat adanya perubahan yang ditimbulkan oleh variabel terikat. Sedangkan variabel terikat (*dependen*), dapat dinamakan variabel *output*, kriteria dan konstan. Dan ini adalah variabel yang diberikan pengaruh oleh variabel bebas.⁴¹ Kedua variabel tersebut memiliki keterkaitan, jika terdapat pengaruh dari variabel bebas maka dampak akan nampak pada variabel terikat

⁴⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2013), Hal. 38.

⁴¹ Rifai Abubakar, *Pengantar Metodologi Penelitian*, (Yogyakarta: Suka Press, 2021), Hal. 65

Terdapat dua variabel pada penelitian ini, dapat diidentifikasi dengan:

- a. Variabel bebas (*independen*) (X) : Terapi Qur'anic *self talk*
- b. Variabel terikat (*dependen*) (Y) : Kecemasan akademik

2. Indikator Penelitian

Indikator penelitian yaitu petunjuk dari obyek penelitian yang dijadikan pengukuran pada variabel penelitian.⁴² Dari indicator penelitian, peneliti mudah mengukur perubahan pada obyek penelitian.

Berikut indikator penelitian ini adalah:

- a. Siswa nampak malu dan butuh dipaksa ketika diperintah mempresentasikan tugas di hadapan teman dan gurunya
- b. Ketika mempresentasikan tugas, siswa nampak gemetar saat memegang kertas hasil pengerjaannya
- c. Siswa seringkali menyelesaikan tugas telat dengan deadline pengumpulan karena menunda-nunda dalam pengerjaannya
- d. Ketika mendapatkan tugas, siswa tidak langsung mengerjakan tugasnya dengan membuka buku, mempersiapkan ATK dan lainnya. Namun mengerjakan hal-hal lainnya.
- e. Siswa sulit tidur karena memikirkan tugas yang dirasa sulit baginya.
- f. Siswa nampak ragu ketika akan mengutarakan pendapatnya dalam forum diskusi

⁴² Sirilius Seran, *Metodologi Penelitian Ekonomi dan Sosial*, (Sleman: Deepublish, 2020), Hal. 60.

- g. Siswa nampak menghindari dari tugas ketika ada forum diskusi yang setiap anak diharuskan untuk bertanya jawab.
- h. Dalam mengerjakan tugas, siswa nampak sering menghapus jawabannya karena terlalu takut salah sehingga lama dalam penyelesaiannya.
- i. Siswa nampak pasif atau menghindari dari tugas ketika ada tugas kelompok
- j. Siswa nampak dalam pengerjaan cepat-cepatan karena takut kehabisan waktunya.

E. Tahap-Tahap Penelitian

Tahapan dilakukan peneliti ketika melakukan penelitian terdapat tiga, diantaranya beberapa tahapan itu adalah:

1. Tahap persiapan atau pra lapangan

Tahap pertama ini, peneliti menyusun perencanaan, memilih objek, melakukan perizinan ke lokasi penelitian, dan mempersiapkan segala kebutuhan yang akan digunakan dalam penelitian.

2. Tahap pelaksanaan

Tahap kedua, peneliti siap eksekusi kepada objek penelitian, peneliti mulai membangun hubungan dengan lapangan penelitian dan melakukan eksekusi sesuai batas perizinan dengan lokasi penelitian. Tahap pelaksanaan ini terdapat dua tahap, diantaranya:

- a. Tahap pertama, Peneliti melakukan observasi pada perilaku remaja awal sampai memperoleh data yang stabil (Baseline: A). Proses ini dapat dikatakan proses assesmen data.

- b. Tahap kedua, Setelah mendapatkan data stabil, maka selanjutnya peneliti memberikan intervensi menggunakan terapi *Qur'anic* dengan teknik *self talk* di salah satu ruang lokasi penelitian. (Intervensi: B). Dalam tahap kedua ini, Peneliti melakukan pengukuran sekaligus untuk mengetahui adanya perubahan perilaku nampak kecemasan akademik pada konseli.

3. Tahap Pengakhiran

Pada tahapan akhir ini, peneliti mengerjakan pengelolaan data dengan menganalisis sesuai metode penelitian yang ditentukan. Kemudian peneliti membuat laporan penelitian secara rinci sesuai hasil penelitian yang dilaksanakan.

F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan teknik yang dilakukan saat peneliti mengumpulkan, menghimpun, mengambil, atau menjaring data penelitian yang dilakukan. Pada penelitian ini menerapkan dua teknik, yang meliputi:

1. Observasi

Observasi adalah teknik yang sesuai dalam mengkaji proses dan perilaku.⁴³ Dengan menerapkan teknik ini, maka peneliti memanfaatkan mata dan telinga untuk merekam data yang diperoleh. Observasi dilakukan secara langsung pada penelitian ini di lokasi penelitian.

⁴³ Suwartono, *Dasar-dasar Metodologi Penelitian*, (Yogyakarta: CV Andi Offset, 2014), Hal. 41

Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar observasi. Lembar observasi ini sebagai pedoman dalam mengamati, menilai dan menganalisa terkait dengan variabel yang diteliti. Kisi-kisi dalam lembar observasi yang digunakan dalam penelitian ini sebagaimana indikator penelitian yakni terdapat 10 indikator sebagaimana diatas. Dari 10 tersebut, pilihan jawaban dalam lembar observasi terdapat kategori hasil “Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS)”. Dari keempat jawaban tersebut, masing-masing memiliki skor, sebagaimana tabel berikut:

Tabel 2.1 Kategori Lembar Observasi

Item	Skor
Sangat Sesuai	4
Sesuai	3
Tidak Sesuai	2
Sangat Tidak Sesuai	1

Skor Maks : $4 \times 4 = 16$

Skor Min : $4 \times 1 = 4$

Rentang Skor : $16 - 4 = 12$

Banyak Kriteria : 3

Panjang Kelas : $12 : 3 = 4$

Tabel 2.2 Klasifikasi Perilaku Kecemasan Akademik

Skor	Kriteria
12-16	Tinggi
8-12	Sedang
4-8	Rendah

2. Wawancara

Wawancara merupakan dialog antara dua pihak dapat lebih dengan tujuan untuk mendapat informasi mengenai subyek. Pada penerapan teknik ini peneliti melakukan wawancara tidak terstruktur, yaitu peneliti melakukan percakapan sesuai jalannya respon dari subyek dari pada menggunakan rancangan pertanyaan yang dimiliki peneliti.⁴⁴ Dalam penelitian ini wawancara yang dilakukan mengenai kegiatan konseli baik saat di rumah atau di sekolah, kewajiban sebagai pelajar yaitu cara belajar konseli, keaktifan konseli baik dalam hal kehadiran sekolah, kehadiran mengikuti ekstrakurikuler dan keaktifan konseli dalam proses pembelajaran di kelas. Wawancara ini dilakukan konselor atau peneliti bersama konseli langsung maupun significant other konseli.

G. Teknik Validitas Intrumen

Teknik reabilitas dan validitas yang akan dipakai oleh peneliti, mengacu pada stabilitas baseline A₁, yang dilakukan selama 3-5x sesi untuk mengetahui kestabilan data yang didapatkan. Ini diukur menggunakan indicator penelitian berupa lembar observasi yang ada dan dibantu dengan adanya guru BK yang mendampingi peneliti. Setelah diketahui adanya stabilitas data, maka dilanjutkan dengan intervensi. Dimana pada tahap intervensi ini dilakukan pengukuran dan pengumpulan data. Sehingga diketahui ada atau tidaknya pengaruh daripada perlakuan yang diberikan kepada konseli.

⁴⁴ Suwartono, *Dasar-dasar Metodologi Penelitian,,* Hal. 48-49

H. Teknik Analisis Data

Teknik menganalisis data yang akan diterapkan oleh peneliti yaitu analisis data visual berupa grafis. Analisis visual merupakan cara penguraian hasil dari penelitian dengan membaca data dari bentuk grafis. Dimana terdapat komponen-komponen yang penting yaitu panjang kondisi, tingkat stabilitas, jejak data, rentang, perubahan data, dan kecenderungan arah grafik.⁴⁵ Diantaranya sebagai berikut:

- a. Panjang kondisi, yaitu seberapa banyak sesi yang dilakukan dalam satu kondisi baik baseline atau intervensi. Panjang kondisi ini tidak terpaku pada banyaknya data, namun pada kestabilan data yang diperoleh dan terutama pada kecenderungan grafik dalam kondisi baseline.
- b. Tingkat stabilitas, dimana tingkat stabilitas ini yang akan memberikan petunjuk pada tingkat homogenitas data dalam suatu kondisi.
- c. Kecenderungan arah, yaitu yang digambarkan pada garis lurus melintas pada seluruh data dalam suatu kondisi dalam grafik.
- d. Tingkat perubahan, ini ditunjukkan pada besarnya perubahan antara dua data. Penentuan ini ditentukan dengan selisih antar data, yakni data awal dan data akhir.
- e. Jejak data, yang dapat diartikan bahwa perubahan dari satu data ke data lain dapat diketahui dari adanya tiga kemungkinan yaitu naik, turun, atau mendatar.
- f. Rentang, yakni sebagai jarak antara data awal dengan data akhir.

⁴⁵ Juang Sunanto, dkk, Pengantar Penelitian dengan Subjek Tunggal, (CRICED University of Tsukuba, 2005), hal. 84

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Obyek Penelitian

1. Deskripsi Lokasi

a. Sejarah SMA Widya Darma Surabaya

SMA Widya Darma ini didirikan oleh Yayasan Pendidikan Wonokromo, dimana saat ini disebut Yayasan Pendidikan Widya Darma Surabaya dengan Ketua Umum Bapak A. Kohar, SH sesuai dengan Surat Keputusan Nomor: 22-A/YPW/C.2/I/1986 pada tanggal 27 Januari 1986 dengan adanya berbagai pertimbangan.

Dahulu, sebelum adanya SMA Widya Darma sudah terdapat sekolah dan perguruan tinggi yang beroperasi dibawah naungan Yayasan Pendidikan Widya Darma Surabaya, yaitu: SMK Ketintang Surabaya yang didirikan pada tahun 1971, IKIP Widya Darma didirikan pada tahun 1980, dan SMP Widya Darma didirikan pada tahun 1982.

Sekolah dan kampus tersebut, mulanya berada di Jalan Jetis Kulon I/64 Surabaya, kemudian dipindahkan ke Jalan Ketintang 147-151 Surabaya dengan alasan adanya perkembangan jumlah siswa yang semakin besar. Sekolah ini, selain bersandingan dengan beberapa lembaga yang disebutkan di atas, SMA ini juga berdekatan dengan Perguruan Tinggi Negeri Universitas Negeri Surabaya (UNESA) dan Institut Teknologi Telkom Surabaya. Dimana keduanya bersandingan di depan SMA Widya Darma ini.

SMA Widya Darma Surabaya mulai menyelenggarakan pendidikan formal pada tahun pelajaran 1986/1987 sesuai Ijin Pendirian Sekolah dari Kantor Wilayah Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Provinsi Jawa Timur, Nomor: 1374/I04.7.4/1987 tanggal 28 April 1987, yang pada saat itu dipimpin oleh Drs. Kadarusman.

Awalnya, Proses membelajaran dalam sekolah ini dilakukan secara bergantian, yaitu: pagi pukul 06.45-12.15 waktu untuk SMP Widya Darma dan siang pukul 12.30-17.30 untuk SMA Widya Darma. Namun dengan beriringnya waktu, pada pertengahan tahun pelajaran 2000/2001, SMA Widya Darma mulai mensosialisasikan pembukaan kelas pagi. Dan pada tahun pelajaran 2001/2002 SMA Widya Darma menerima siswa dengan pagi dan siang, sebagaimana jam pelajaran diatas. Dan pada tahun demikian pula terdapat pergantian jabatan.

Setelah berjalannya waktu, mulai tahun tahun 2006/2007 SMA Widya Darma tidak lagi menerima siswa kelas siang, sehingga semua siswa masuk pagi pada tahun pelajaran 2008/2009. Dan demikian pula perkembangan tersebut diiringi dengan beberapa kali pergantian pimpinan. Hingga pada saat ini SMA Widya Darma di pimpin oleh Bapak Drs. Sumarno, S.E., M.M.

b. Visi dan Misi SMA Widya Darma Surabaya

Dalam suatu lembaga, tentu terdapat visi dan misi yang disusun dengan sebaik mungkin dan dengan penuh harapan. Diantara visi dan misi SMA Widya Darma Surabaya adalah:

Visi:

Unggul dalam mutu, berpijak pada budi pekerti luhur sebagai lembaga pendidikan yang menu standar nasional.

Misi:

- 1) Mewujudkan manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, mempunyai kepekaan sosial yang tinggi, berilmu pengetahuan, memiliki ketrampilan dan teknologi.
- 2) Mengoptimalkan pemanfaatan sumber dana, sarana dan prasarana, pendidik dan tenaga kependidikan dalam proses pembelajaran yang dapat mengembangkan sikap, pengetahuan, dan ketrampilan.
- 3) Mewujudkan manusia yang mampu mengembangkan diri dalam sikap, pengetahuan, dan ketrampilan di sekolah dan masyarakat.
- 4) Menciptakan suasana sekolah yang nyaman, aman, bersih, sehat, disiplin, tertib, dan sejahtera.
- 5) Memberdayakan peran serta masyarakat dalam pengembangan sekolah.
- 6) Melatih anak berpikir global dan trampil dalam melakukan pekerjaan.
- 7) Memberikan layanan public berupa informasi kegiatan sekolah berbasis IT.
- 8) Menumbuhkembangkan sikap peduli dan berperan aktif dalam kehidupan bermasyarakat dan pelestarian lingkungan hidup.

c. Suasana Akademik

Suasana akademik merupakan suatu kondisi atau keadaan yang diciptakan dalam proses pembelajaran di ruang kelas. Kondisi tersebut dapat mempengaruhi siswa dalam proses belajarnya, maka sangat dibutuhkan suasana yang mendukung dalam ruang kelas terkhusus dalam proses pembelajaran. Suasana yang dapat mendukung merupakan suasana yang didalamnya terdapat kebebasan dalam berargumen, toleransi atau saling menghargai berbagai perbedaan, dan terdapat support yang baik didalamnya. Baik ditimbulkan dari guru ataupun teman kelas. Intinya dapat memberikan kenyamanan yang sebenarnya.

Menurut hasil observasi peneliti, suasana akademik dalam proses pembelajarannya dapat dikatakan kurang mendukung, banyak hal yang kurang mengenakan yang nampak terjadi dalam proses pembelajaran tersebut. Seperti kurang adanya rasa toleransi dengan adanya perbedaan baik antar siswa atau guru, kurang adanya rasa menghormati dengan sesama, guru nampak kurang memberikan ketegasan sehingga murid bertindak sewenangnyanya terkhusus dengan teman kelasnya, dan kurang adanya support atau solidaritas dalam ruang kelas baik dari siswa antar siswa ataupun guru dengan siswa. Dengan demikian maka peneliti tidak mengherankan jika terdapat anak yang mengalami kecemasan akademik. Sehingga hal tersebut diperlukan tindakan untuk siswa yang mengalami demikian. Agar ia tidak merasa terganggu dan dapat mengembangkan potensinya.

d. Kompetisi Akademik

Kompetisi adalah suatu persaingan yang dilakukan antar individu dalam suatu kelompok untuk merebutkan suatu hal. Dalam hal ini yang dimaksud adalah bidang akademik. Seorang pelajar tentunya yang menjadi hal terpenting baginya adalah mengejar apa yang menjadi keinginannya terutama dalam hal akademiknya. Sehingga sering kita temukan adanya percontekan antar siswa dalam ruang kelas. Hal tersebut dilakukan tentunya karena mereka menginginkan untuk yang terbaik bagi dirinya. Namun dapat dikatakan cara tersebut tidak dibenarkan. Karena tidak secara langsung hal tersebut malah merugikan dirinya sendiri, ia mendapatkan keuntungan ketika mendapatkan nilai bagus namun ia merugi karena ia mendapatkan bukan hasil dari pemikirannya sendiri dan hal ini dapat menghambat kreatifitas siswa tersebut.

Persaingan atau kompetisi akademik yang terjadi dalam kelas konseli ini dapat dikatakan tidak terlalu ketat karena siswa yang memiliki pemikiran kritis hanya 2-3 anak. Yang lainnya mereka sebenarnya berpotensi namun mereka enggan menampilkan potensi yang dimilikinya. Ketika ia mendapatkan tugas tulis, mereka mengerjakan dengan baik. Namun ketika mendapatkan tugas lisan baik penyampaiannya harus maju ke depan ataupun duduk ditempat masing-masing, mereka pasif apalagi ketika diminta untuk berpendapat. Dan tampak menunggu giliran untuk dipanggil gurunya. Dalam artian dia akan menyuarakan hasil pikiran ketika ia dipanggil oleh guru.

Kompetisi akademik dalam kelas konseli ini termasuk dalam tingkat rendah. Mereka banyak yang pasif, terutama siswa laki-laki. Banyak dari mereka yang hanya mengandalkan percontekan untuk menyelesaikan tugasnya masing-masing. Hal ini konseli juga termasuk salah satu siswa yang biasa dicontek temannya, ia sudah terbiasa sehingga tidak heran lagi dengan sikap teman-temannya. Namun, berbeda ketika terdapat tugas performa, Nampak ketika anak terlihat malu didepan kelas atau bingung ketika ditanya, maka sikap teman yang lain terutama teman laki-lakinya kurang sopan, hal seperti ini pula yang akan menjadikan siswa lainnya terutama bagi konseli yang mengalami kecemasan akademik semakin merasa kurang percayapada dirinya kalau sebenarnya dirinya mampu dan memiliki potensi.

e. Sikap-sikap berkomunikasi sesama teman

Sikap antar teman ini yang menjadi titik support bagi pelajar. Karena dimana ia merasa dihargai ia akan mudah untuk menjalani tugas atau kewajibannya yaitu belajar dan mengembangkan potensinya. Cara bersikap siswa terlihat sangat hangat ketika terdapat orang baru yang mereka belum mengenalinya, Namun kehangatan tersebut tidak menutupi sikap mereka kepada antar temannya. Sehingga observer mampu melihat jelas bagaimana sikap mereka antar satu sama lain. Mereka tidak sedikitpun menutupi hal yang dirasa bersifat negatif dalam proses pembelajaran, seperti bergurau, bersikap kurang baik dengan temannya dan lain sebagainya

Menurut hasil observasi, cara bersikap mereka antar sesama teman tidak terkendali. Mereka yang suka becanda terkadang becandaan tersebut melewati batas. Mereka tidak memikirkan perasaan teman di sekitar mereka yang mungkin tersakiti dengan perkataannya, karena setiap individu memiliki karakter yang berbeda. Tentunya dalam satu kelas terdapat anak yang mudah tersinggung sehingga diperlukan saling menjaga baik perkataan dan perbuatan antar sesama.

Konseli ini merupakan siswa yang memiliki karakter bodohamat dengan sekelilingnya termasuk dengan teman-temannya. Ia tidak mudah kecewa atau tersinggung dengan sikap teman-temannya yang suka becanda. Ia nyaman dengan teman di sekelilingnya. Jika dibandingkan dengan suasana akademik dimasa SD nya dulu, sangat berbeda. Ia nyaman dengan teman kelasnya. Namun, dengan kecemasan akademik yang ia alami tersebut, ia sering mudah terpengaruh dengan pikiran atau keyakinan yang tidak terarah. Sehingga dapat menghambat perkembangan konseli.

f. Bentuk penugasan

Dalam bidang akademik, tentunya sangat erat kaitannya dengan tugas, baik tugas yang bersifat individu atau kelompok. Dalam hal memberikan tugas, bapak atau ibu guru tentunya tidak jauh dengan materi yang diajarkan, dan biasanya bapak ibu guru memberikan tugas sesuai dengan materi yang sedang diajarkan. Dan salah satu tujuan bapak ibu guru memberikan tugas adalah untuk mengambil nilai harian para siswa.

Tugas akademik menjadi titik fokus bagi setiap pelajar. Bahkan dengan adanya tugas akademik dapat menjadikan siswa meluangkan waktunya untuk membuka buku di rumah. Tugas akademik biasanya dapat berbentuk tulis, maupun lisan. Selain itu sekarang guru juga memberikan tugas akademik berupa proyek yang mana disitu seperti membuat Power Point untuk dipresentasikan di hadapan teman-teman kelasnya. Tugas-tugas tersebut tentunya bertujuan untuk mengembangkan pola pikir dan kreatifitas siswa.

2. Deskripsi Konselor

Konselor ialah seseorang yang sangat berperan dalam proses layanan konseling untuk membantu berjalan dengan lancar dan sukses. Konselor merupakan seseorang yang membantu dalam memberikan pengarahan baik berupa nasihat atau bimbingan sehingga konseli memahami dan mampu mengambil keputusan secara mandiri untuk masa sekarang atau masa depan.

Konselor pada penelitian ini ialah peneliti sendiri, yaitu mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, dengan jurusan bimbingan dan konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi. Mahasiswa tersebut sedang menjalani studinya semester delapan. Ia bernama Samsiyatun Naimah, berjenis kelamin perempuan dan beragama Islam. Pengalaman konselor dalam bidang ini adalah ia beberapa kali pernah melakukan konseling individual baik ketika tugas praktik studi ataupun tugas lapangan seperti di masa PPL. Dalam beberapa momentum tersebut

konselor belajar dan berhasil menangani konseli sekurangnya 8 individu. Dan berhasil memberikan layanan bimbingan kelompok atau dapat disebut *class program*, yang tentunya kepada siswa mulai dari tingkat SMP/MTS sampai tingkat MA/SMK. Layanan tersebut diberikan selama dua minggu, dan selama satu minggu dilakukan 3x. Satu minggu pertama difokuskan terhadap materinya dan minggu kedua difokuskan pada evaluasi tentang materi yang telah disampaikan minggu sebelumnya.

3. Deskripsi Konseli

Konseli merupakan seseorang yang menjadi titik fokus dalam proses layanan konseling. Ia merupakan seseorang yang memerlukan bantuan yang berhubungan dengan masalah yang dialaminya. Adapun yang menjadi konseli pada penelitian ini akan dideskripsikan dibawah ini, Diantaranya:

a. Identitas Konseli

Konseli merupakan siswa SMA disalah satu lembaga di Surabaya yaitu SMA Widya Darma Surabaya. Ia bernama Nira (samaran), berusia 16 tahun. Ia merupakan anak sulung dari 3 bersaudara. Ia lahir di TB. Palak Pisang, 11 Januari 2007. Dan sekarang ia bertempat tinggal di Ketintang Wonokromo Surabaya.

b. Latar Belakang Konseli

Konseli merupakan siswa di SMA Widya Darma Surabaya. Dimana Ia merupakan alumni dari SMP Negeri 1 Toboh Gadang yang merupakan salah satu lembaga di Pulau Sumatera. Ia dahulu asli Sumatera dan sekarang ikut orang tuanya

pindah ke Surabaya untuk kerja sejak ia lulus SMP. Orang tuanya merupakan penjual nasi Padang di Ketintang Surabaya. Kegiatan konseli ini selain mengikuti kegiatan belajar di sekolah, di rumah ia juga selalu membantu orang tuanya dalam berjualan. Sehingga ketika di rumah ia takut untuk tidak dapat meluangkan waktu untuk bertemu konselor karena sibuk membantu orang tuanya berjualan.

Kegiatan selain belajar di bangku kelas, ia juga mengikuti ekstrakurikuler di sekolah yaitu PMR dan Pramuka. Dalam mengikuti kedua kegiatan tersebut konseli dapat dikatakan kurang aktif. Karena dari kedua kegiatan tersebut ada yang aktif diikuti juga ada yang sekalipun ia masuk sekolah namun ia tidak ikut kumpul mengikuti kegiatan tersebut. Dalam hal Organisasi di daerah rumahnya ia tidak mengikuti apapun, alasannya adalah karena ia kurang bersosial dengan lingkungan di sekitarnya. Hal tersebut dapat dimungkinkan karena sibuknya membantu orang tua berjualan di rumah atau pengaruh dari kecemasan yang dialaminya

4. Deskripsi *Significant Other*

Significant Other adalah seseorang yang menjadi penguat atau penentu dari data yang diperoleh dari konseli secara langsung. *Significant others* ini merupakan seorang yang dalam penelitian dianggap sangat penting. Sebab data yang diperoleh dari *significant others* menjadi pendukung atau penguat dari data yang didapatkan dari konseli secara langsung.

Dalam penelitian ini, peneliti sekaligus sebagai konselornya mengambil data *significant other* dari guru BK di sekolah SMA Widya Darma Surabaya, dan teman kelasnya. Peneliti mengambil data ketika melakukan observasi, melalui wawancara dengan guru BK, dan 2 teman kelasnya tersebut. Demikian deskripsi *significant others* sebagai berikut:

a. *Significant other I*

Significant other yang pertama ini merupakan guru BK di sekolah SMA Widya Darma Surabaya, yakni tempat konseli menimba ilmu. Beliau berjenis kelamin perempuan dan beliau beragama Islam.

Menurut beliau selaku guru BK dari konseli, bahwa konseli merupakan anak yang aktif jika diukur dari kehadiran masuk sekolah. Karena ia jarang absen kecuali dikarenakan ada hal-hal yang darurat terjadi padanya. Namun, jika diukur dari seberapa aktif dia bertanya, menjawab atau mengutarakan gagasannya, ia termasuk anak yang pasif. Ketika proses pembelajaran, konseli sering telat dalam menyelesaikan tugasnya hingga batas waktu yang ditentukan. Bahkan pernah ia tidak masuk sekolah karena belum selesai mengerjakan pekerjaan rumah yang diberikan oleh gurunya. Ia juga merupakan siswa yang pasif ketika diminta pendapat bahkan nampak ragu menjawab ketika diberikan pertanyaan. Dan jika diperintahkan untuk maju mempresentasikan hasil tugasnya. Ia butuh dipaksa dan nampak malu dengan menutupi wajahnya ketika didepan kelas untuk mengutarakan hasil tugasnya.

b. *Significant Other II*

Significant other yang kedua ini merupakan teman kelas dari konseli, dan tentunya ia merupakan pelajar di sekolah SMA Widya Darma Surabaya. Ia berjenis kelamin perempuan dan salah satu murid nonmuslim di sekolah tersebut.

Menurut pendapatnya mengenai konseli bahwa konseli ini merupakan salah satu teman yang pasif dalam proses pembelajaran, ketika ada suatu pertanyaan ia pasif untuk menjawab, kemudian ketika hendak diperintah untuk maju ia perlu untuk dipaksa sehingga guru sampai mengulang-ulang perkataan sampai ia mengikuti perintahnya. Namun konseli aktif untuk masuk sekolah. *Significant other* ini mengaku, bahwa tidak seberapa memperhatikan sekitarnya termasuk konseli ini. Sehingga dalam hal menunda pengerjaan ia kurang memahami, namun *significant other II* ini pernah menjumpai konseli ketika ia telat dalam mengerjakan tugas dalam waktu yang ditentukan.

B. Penyajian Data

Pada penelitian ini, peneliti dapat mendeskripsikan hasil pengamatan dan wawancara yang dilakukan kepada subyek penelitian. Sehingga peneliti dapat mengetahui adanya pengaruh atau tidaknya dalam penggunaan *Qur'anic self talk therapy* terhadap penurunan kecemasan akademik pada siswa SMA Widya Darma Surabaya. Dengan demikian peneliti memulai untuk mendeskripsikan data observasi dan dilanjut data proses pemberian suatu tindakan atau intervensi kepada subyek penelitian. Diantaranya sebagai berikut:

1. Deskripsi Data Asesmen Awal

Dalam proses Asesmen, peneliti memulai dengan menggali data dari guru BK secara garis besar mengenai kecemasan akademik siswa. Berdasarkan informasi dari guru BK tersebut, maka peneliti melanjutkan untuk menggali data menggunakan instrumen data untuk melihat adanya perilaku yang nampak dari kecemasan akademik pada siswa.

Proses asesmen selanjutnya, peneliti melakukan observasi. Dimana observasi dilakukan ketika proses belajar mengajar berlangsung di dalam kelas. Kegiatan belajar mengajar di sekolah SMA Widya Darma adalah full day. Sehingga subyek melakukan proses pembelajaran di sekolah mulai pagi sekitar pukul 07.00 s/d 15.00. Namun dalam proses observasi yang dilakukan peneliti sesuai dengan batas perizinan.

Pengumpulan data dari proses observasi dilakukan sebanyak 3 sesi. Setiap sesi, peneliti mengamati perilaku-perilaku yang nampak pada konseli. Frekuensi atau banyaknya perilaku yang nampak dari subyek selama 40-45 menit saat peneliti masuk ke ruang kelas subyek, mengikuti proses pembelajaran. Dimana dalam ruangan peneliti seolah mengikuti kegiatan yang dilakukan subyek namun tidak terlibat dalam kegiatan subyek secara langsung, karena tujuan peneliti tersebut mengamati adanya perilaku yang nampak dari subyek penelitian sebelum diberikan intervensi yaitu sebagai A-1 (baseline). Sehingga selama 40-45 menit di dalam kelas, peneliti hanya terfokus mengamati perilaku yang dinampakan oleh subyek. Hal tersebut dilakukan selama 3x sesi.

Dari berbagai indikator yang menjadi tolak ukur kecemasan akademik subyek, perilaku yang nampak saat peneliti melakukan observasi terdapat tiga, diantaranya: perilaku nampak malu dengan menutupi wajahnya dengan buku yang dibaca, ketika berada di depan teman dan gurunya, nampak ragu ketika akan menyampaikan pendapatnya, dan seringkali telat dalam mengumpulkan tugasnya karena menunda-nunda dalam mengerjakannya. Ketiga perilaku tersebut yang akan diberikan sebuah intervensi. Pelaksanaan intervensi tersebut dilakukan mulai akhir bulan Februari sampai bulan Maret.

2. Deskripsi Data Intervensi

Intervensi merupakan suatu tindakan yang diberikan konselor kepada konseli, yang dalam metode ini disebut fase B (intervensi). Dalam hal ini intervensi yang diberikan konselor kepada konseli menggunakan terapi *Qur'anic self talk*. Pada tahap ini, dilakukan selama 5x sesi dengan menerapkan *Qur'anic self talk therapy* pada saat konseling berlangsung. Proses layanan konseling dilakukan selama 40-45 menit. Dikarenakan konselor menjaga kenyamanan dan privasi konseli sehingga proses konseling tersebut dilakukan secara individual di ruang BK. Subyek diminta konselor untuk menjaga konsentrasi dengan fokus dan tidak memikirkan hal membuat konseli merasa cemas sehingga dapat melakukan perilaku-perilaku sewajarnya tanpa diselimuti fikiran-fikiran negative yang membuatnya tidak nyaman. Pikiran negative tersebut sebenarnya dipengaruhi oleh keyakinan konseli yang tidak terarah. Sehingga pola pikir konseli terpengaruh.

a. Pertemuan Pertama

Pertemuan pertama pada sesi ini dilakukan pada tanggal 22 Februari 2023. Pada kegiatan ini peneliti membangun hubungan dengan siswa, menumbuhkan rasa kenyamanan dan kepercayaan dengan siswa dengan cara mengajaknya berbincang-bincang dengan relax, dan perbincanaan yang ringan. Kemudian konselor menggali *self talk* negatif pada konseli hingga konseli sampai mengalami kecemasan akademik. Konselor memilih untuk menggunakan cara *deep talk* dengan konseli untuk mendapatkan titik terang mengenai *self talk* negatif yang ada pada konseli. Perbincangan yang mendalam tersebut membuat konseli sampai menangis karena konseli mengingat sesuatu yang terjadi pada masa lalunya. Hal yang membuat ia mengalami kecemasan akademik salah satu faktornya adalah ia masih teringat masa SD nya, yang mana ia merupakan anak yang aktif bertanya, namun guru dan teman-temannya tidak mendukung antusiasnya dalam bertanya, hingga ia sekarang masih merasa takut dan ragu ketika akan bertanya atau mengutarakan pendapatnya. Kemudian yang menjadikan ia malu ketika berbicara dihadapan teman-teman kelasnya karena ia merasa insecure, ragu dalam mengutarakan hasil tugasnya dan teman kelasnya yang suka bercanda dia sehingga konseli nampak grogi dengan melenggok-lenggokkan badannya dan nampak malu dengan menutupi wajahnya menggunakan buku yang ia pegang. Dari *self talk* negatif yang dimiliki konseli tersebut, konselor mengamati maksud atau tujuannya konseli dengan *self talk* yang dimiliki tersebut. Konselor

menyimpulkan bahwa sebenarnya ia memiliki keinginan dan antusias dalam belajar dan berkembang, namun ia belum mampu mengendalikan atau mengontrol hal negatif yang masih menyelimuti pikirannya. Sehingga ia sering merasa cemas ketika proses pembelajaran berlangsung. Hal ini akan sangat mengganggu konseli dalam belajarnya dan tentu menghambat perkembangan konseli. Sehingga penting untuk mendapatkan tindakan yang sesuai.

b. Pertemuan Kedua

Pertemuan kedua ini dilakukan pada tanggal 1 Maret 2023. Pertemuan kedua ini, konselor memberikan *counters* yakni pernyataan-pernyataan untuk konseli yang berlawanan dengan pemikiran konseli. Pernyataan ini bertujuan untuk menyangkal pikiran-pikiran negatif konseli. *Counters* yang diberikan konselor kepada konseli terpacu pada ayat Al-Qur'an dan ini yang akan menjadi *self talk* positif bagi konseli. Awal mula konseli diminta untuk relax dengan cara tarik nafas sedalamnya kemudian dihembuskan pelan-pelan selama 3x, hingga konseli merasa relax dan nyaman. Kemudian konselor memfokuskan untuk intervensi pada perilaku konseli ketika ragu dalam mengutarakan pendapatnya. Tujuannya agar konseli tidak merasa takut salah lagi dalam bertindak atau mengucapkan sesuatu sesuai ide kreatifnya. Dengan begitu konseli diminta untuk membaca bacaan ayat Al-Qur'an beserta maknanya dengan pelan-pelan, sebagai berikut:

الْحَقُّ مِنْ رَبِّكَ فَفَلَا تَكُونَنَّ مِنَ الْمُمْتَرِينَ

Artinya: *Keberanian itu adalah dari Tuhanmu, sebab itu jangan sekali-kali kamu termasuk orang-orang yang ragu.* (Q.S. Al-Baqarah, 147)

Setelah itu, konselor memberikan pemaknaan sesuai dengan ayat tersebut kepada konseli. Saat konseli mulai memahami, selanjutnya konselor akan mengajaknya untuk fokus dan tetap relax agar untuk membaca *self talk* positif yang menjadi *counters* dari pikiran-pikiran negatif konseli sebelumnya. Setelah konseli membaca dengan penghayatan dan kiranya sudah mulai tertanam, selanjutnya konselor mengajak konseli untuk mengulang-ulang kata-kata *self talk* tersebut dengan pelan-pelan dan penuh penghayatan hingga konseli benar-benar mengerti dan tertanam dalam pikiran atau hati konseli. Sehingga selalu teringat ketika terdapat hal yang memicu perilaku tersebut muncul. Dan konseli mampu mengontrolnya dengan *self talk* positif tersebut.

c. Pertemuan Ketiga

Pertemuan ketiga ini dilakukan pada tanggal 2 Maret 2023. Pertemuan ini melanjutkan pertemuan yang kedua kemarin yaitu memberikan *counters* kepada subyek untuk melawan pemikiran negatif yang mempengaruhi konseli hingga dapat menimbulkan perilaku pada konseli. Di pertemuan ketiga ini konselor mengfokuskan pada perilaku malu ketika konseli performa di hadapan teman dan guru di depan kelas. Langkah yang dilakukan yakni konseli diminta tarik nafas dan mengembuskan dengan pelan-pelan. Selanjutnya konseli diminta untuk membaca bacaan ayat Al-Qur'an beserta artinya, sebagai berikut:

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَن تَقْوِيمٍ

Artinya: *Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya.*
(Q.S. At-Tiin, 4)

Selanjutnya, konselor memberikan penjelasan mengenai makna yang sesuai dengan ayat tersebut kepada konseli. Konseli diberikan waktu untuk dapat memahaminya. Saat konseli sudah mampu memahaminya, maka konselor mengajaknya untuk tetap fokus dan relax saat membaca kata-kata *self talk* positif yang didasarkan pada ayat di atas dan menjadi *counters* dari pikiran-pikiran negatif konseli sebelumnya. Setelah konseli membaca 3-5x dengan pelan-pelan dan mendalam (penuh penghayatan). Maka konselor melanjutkannya untuk mengajak konseli untuk mengulang kata-kata *self talk* tersebut dengan pelan-pelan dan penuh penghayatan hingga konseli benar-benar memahami dan mengerti isi dari *counters* atau *self talk* positif tersebut dan tertanam dalam pikiran dan hati konseli. Sehingga konseli selalu teringat ketika terdapat hal yang memicu perilaku tersebut muncul. Dan konseli mampu mengendalikannya dengan *self talk* positif tersebut. Selain itu, konselor juga mulai mengukur mengenai adanya penurunan atau peningkatan perilaku nampak kecemasan akademik yang dialami oleh konseli dari pertemuan sebelumnya. Pengukuran ini didasarkan pada perilaku konseli yang nampak ketika melakukan intervensi dan setelah intervensi dilakukan.

d. Pertemuan Keempat

Pertemuan keempat ini dilakukan pada tanggal 16 Maret 2023. Pertemuan ini melanjutkan pertemuan sebelumnya yaitu memberikan *counters* kepada konseli. Dalam hal ini konselor memfokuskan pada perilaku menunda-nunda dalam mengerjakan tugas sehingga terkadang sampai telat dalam pengumpulan. Langkah yang dilakukan hampir sama dengan pertemuan kedua yakni konseli diminta untuk relax, duduk yang nyaman kemudian ambil nafas dan dihembuskan pelan-pelan. Selanjutnya konselor mulai memberikan *counters* kepada konseli sehingga konselor meminta tetap fokus dan relax untuk membaca kata-kata *self talk* positif yang didasarkan pada ayat Al-Qur'an surat Al-Insirah ayat 7 dan menjadi *counters* dari pikiran-pikiran negatif konseli sebelumnya. Setelah konseli membaca 3-5x dengan pelan-pelan dan mendalam. Maka selanjutnya konselor mengajak konseli untuk mengulang kata-kata *self talk* tersebut dengan pelan-pelan hingga konseli mengerti dan tertanam dalam pikiran dan hati konseli. Sehingga selalu teringat ketika terdapat hal yang memicu perilaku tersebut muncul. Dan konseli mampu mengendalikannya dengan *self talk* positif tersebut. Selain memberikan *counters*, di sesi ini, konselor juga melakukan follow up mengenai *counters* atau intervensi yang diberikan pada pertemuan kedua dan ketiga. Dari hasil follow up yang dilakukan, terdapat perkembangan pada konseli. Konseli sedikit demi sedikit mulai berkurang rasa cemas ketika proses pembelajaran dan mulai aktif dalam bertanya ketika ia tidak faham dengan materi yang disampaikan.

e. Pertemuan Kelima

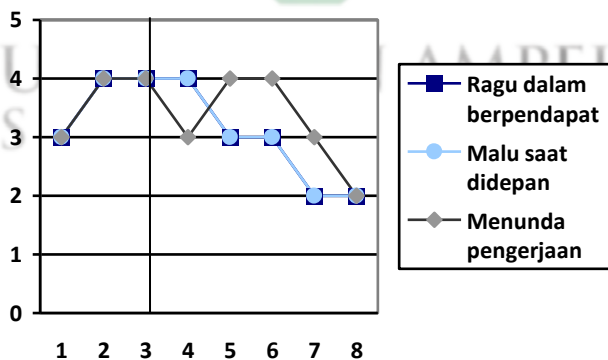
Pertemuan kelima ini dilakukan pada tanggal 17 Maret 2023. Pertemuan ini merupakan pertemuan terakhir, yang mana kegiatan yang dilakukan yaitu memperdalam *counters* yang diberikan pada sesi 2, 3, dan 4, yang kemudian akan konselor lanjutkan dengan melakukan follow up. Sebelum proses dimulai seperti biasa konselor meminta konseli untuk relax, tenang, dan fokus. Sehingga konseli nyaman dan dapat dengan mudah menerima. Selanjutnya konselor meminta konseli untuk membaca kata-kata *self talk* tersebut dan mengulang-ulang kurang lebih 3x. Kemudian dengan tanpa melihat teks, konselor meminta konseli untuk mengulang-ulang kata-kata tersebut. Dan selanjutnya konselor meminta untuk mempraktikkan posisi ketika berada di hadapan teman-temannya yakni ketika di depan kelas, konseli berdiri tegak tanpa melenggok-lenggokan badannya. Kemudian konseli merasa ada kemajuan, yakni kecemasan yang dialaminya mulai berkurang. Dari follow up yang dilakukan di sesi ini, dapat dikatakan bahwa adanya perkembangan dari setiap proses intervensi yang dilakukan oleh konselor kepada konseli.

Adapun jika data perilaku yang nampak dari kecemasan akademik subyek mulai baseline sampai intervensi diakumulasikan dalam table dan grafik garis sebagai berikut:

Tabel 2.3 Skor Perilaku Nampak Kecemasan Akademik Baseline dan Intervensi

Indikator	Sesi							
	Baseline				Intervensi			
	1/2	8/2	15/2	22/2	1/3	2/3	16/3	17/3
Ragu dalam berpendapat	3	4	4	4	3	3	2	2
Malu saat didepan kelas	3	4	4	4	3	3	2	2
Menunda pengerjaan	3	4	4	3	4	4	3	2

Gambar 3.2 Skor Perilaku Nampak Kecemasan Akademik Baseline dan Intervensi

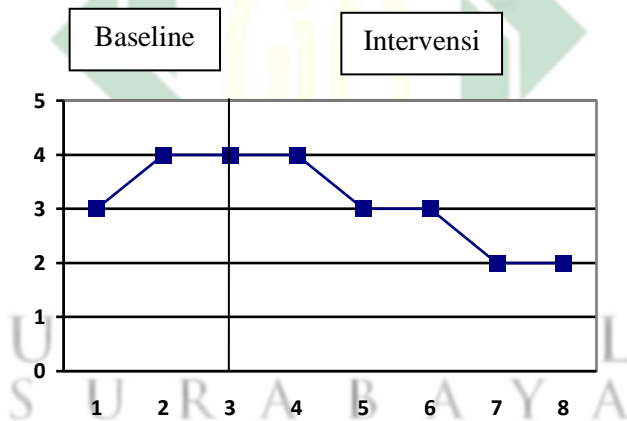


C. Analisis Data

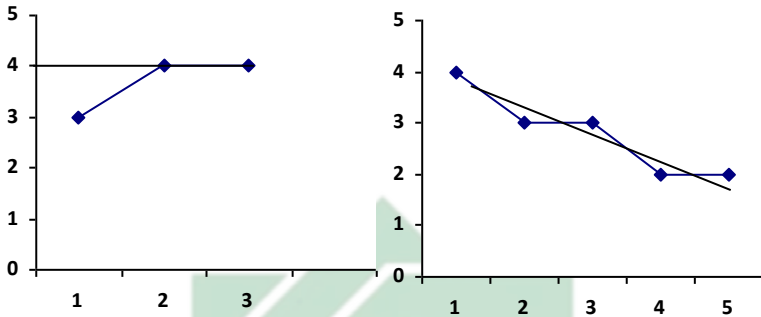
Analisis data ini untuk mengetahui mengenai penggunaan *Qur'anic self talk therapy* terhadap penurunan kecemasan akademik subyek. Diantaranya terdapat tiga indicator yang merupakan perilaku nampak dari subyek, yaitu ragu dalam berpendapat, malu saat didepan, dan menunda dalam pengerjaan tugas akademiknya. Dari ketiga perilaku tersebut, masing-masing akan disajikan dan dianalisis sebagai berikut:

1. Ragu dalam Berperndapat

Gambar 3.3 Skor Perilaku Ragu dalam Berpendapat





Keterangan: — : Garis batas kondisi
— : Garis kecenderungan arah



Dapat diberikan kesimpulan bahwa grafik perilaku ragu saat berpendapat terdapat penurunan ketika menggunakan terapi *Qur'anic self talk*. Dapat diberikan kesimpulan bahwa pada baseline, grafik mengarah mendatar, kemudian pada grafik intervensi mengarah pada penurunan perilaku. Maka jika dilihat pada kecenderungan arahnya yakni sebagai berikut:

Tabel 2.4 Kecenderungan arah Pada Perilaku Ragu saat Berpendapat

Kondisi	A	B
Estimasi Kecenderungan Arah	 (=)	 (+)

Tingkat stabilitas

Menentukan tingkat kecenderungan stabilitas dapat menggunakan cara sebagai berikut:

Baseline

a. Rentang Stabilitas

Skor tertinggi x Kriteria stabilitas = Rentang Stabilitas
 $4 \times 0,15 = 0,6 \rightarrow$ Setengah 0,3

b. Mean Level

$$\frac{\text{Jumlah Presentasi}}{\text{Sesi}} = 3,7$$
$$\frac{3+4+4}{3} = 3,7$$

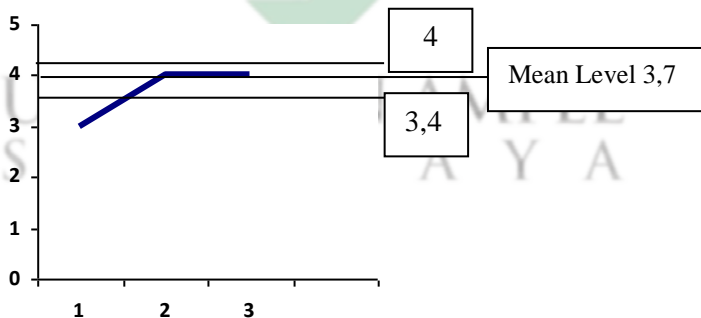
c. Batas Atas

Mean level + setengah rentang stabilitas
 $3,7 + 0,3 = 4$

d. Batas Bawah

Mean level – setengah rentang stabilitas
 $3,7 - 0,3 = 3,4$

**Gambar 3.4 Menghitung Stabilitas Baseline (A)
Pada Perilaku Ragu saat Berpendapat
Baseline (A)**



Dari grafik diatas, perolehan data yang didapatkan dalam rentang waktunya dapat di bawah ini:

Banyaknya data yang terdapat dalam rentang	Banyaknya data	Presentase stabilitas
2	3	66,7 %

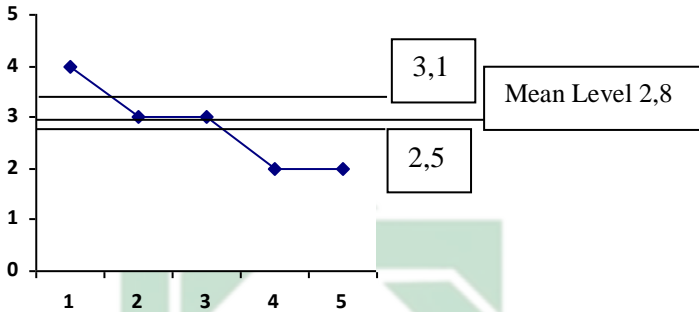
Intervensi

- Rentang Stabilitas
 $\text{Skor tertinggi} \times \text{Kriteris stabilitas} = \text{Rentang Stabilitas}$
 $4 \times 0,15 = 0,6 \rightarrow \text{Setengah } 0,3$
- Mean Level

$$\frac{\text{Jumlah Presentasi}}{\text{Sesi}} = 2,8$$

$$\frac{4+3+3+2+2}{5} = 2,8$$
- Batas Atas
 $\text{Mean level} + \text{setengah rentang stabilitas}$
 $2,8 + 0,3 = 3,1$
- Batas Bawah
 $\text{Mean level} - \text{setengah rentang stabilitas}$
 $2,8 - 0,3 = 2,5$

Gambar 3.5 Menghitung Stabilitas Baseline (B) Pada Perilaku Ragu saat Berpendapat Baseline (B)



Dari grafik diatas, data yang diperoleh dalam rentang waktunya dapat di bawah ini:

Banyaknya data yang terdapat dalam rentang	Banyaknya data	Presentase stabilitas
2	5	40 %

Dalam mempermudah pemahaman maka dapat dilihat pada tingkat stabilitas yang diperoleh dalam setiap baseline sebagai berikut:

Kondisi	A	B
Kecenderungan pada stabilitas	66,7 %	40 %

Maka kecenderungan stabilitas pada baseline (A) adalah 66,7 % kemudian pada baseline (B) memperoleh 40 %.

Jejak Data

Kondisi	A	B
Kecenderungan Jejak	— (=)	— (+)

Berdasarkan data diatas, maka data yang diperoleh pada fase baseline (A) yakni mendatar. Sedangkan untuk baseline (B) menurun. Artinya perilaku subyek mulai berkurang.

Dalam perhitungan yang diperoleh peneliti saat menentukan kecenderungan stabilitas, maka data baseline (A) merupakan 66,7%. Sedangkan untuk intervensi atau baseline (B) dapat dikatakan tidak stabil yakni 40%,

Rentang

Dalam menentukan suatu rentang, dapat terlihat pada data yang diperoleh pada sesi pertama sampai sesi terakhir di setiap kondisi. Dalam hal ini, hasil data dapat dilihat sebagai berikut:

Kondisi	A	B
Rentang	Stabil 3-4	Variabel 2-4


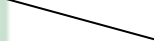

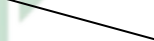
Tingkat Perubahan

Data perhitungan sebelumnya, maka dapat diperoleh hasil sebagai berikut:

Kondisi	A	B
Tingkat Perubahan	3-4 (=1)	2-4 (+2)

Komponen analisis dalam kondisi dapat dimasukkan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 2.5 Analisis Dalam Kondisi Perilaku Ragus saat Berpendapat

Kondisi	A	B
Panjang Kondisi	3	5
Kecenderungan arah	 (=)	 (+)
Tingkat stabilitas	Stabil (66,7%)	Tidak stabil (40%)
Jejak Data	 (=)	 (+)
Rentang	Stabil (3-4)	Variabel (2-4)
Tingkat Perubahan	3-4 (=1)	2-4 (+2)

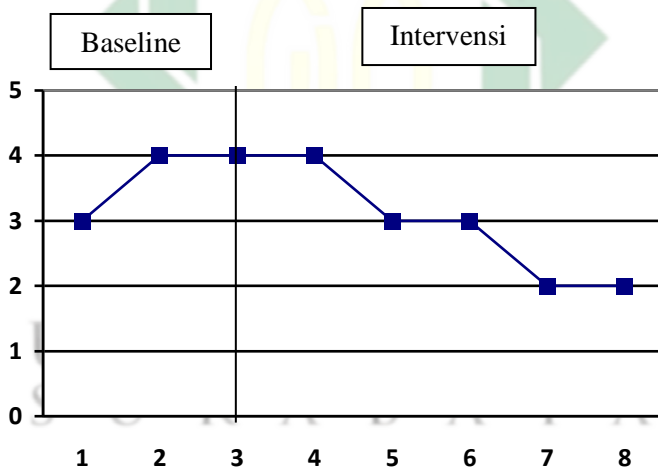
Deskripsi hasil data diatas sebagai berikut:

1. Panjang kondisi yang dilakukan dalam penelitian ini, pada tahap baseline (A) sebanyak 3 sesi. Sedangkan pada tahap baseline (B) sebanyak 5 sesi
2. Kecenderungan arah dapat diketahui bahwa pada kondisi baseline (A) yaitu mendatar, sedangkan pada baseline (B) menurun.

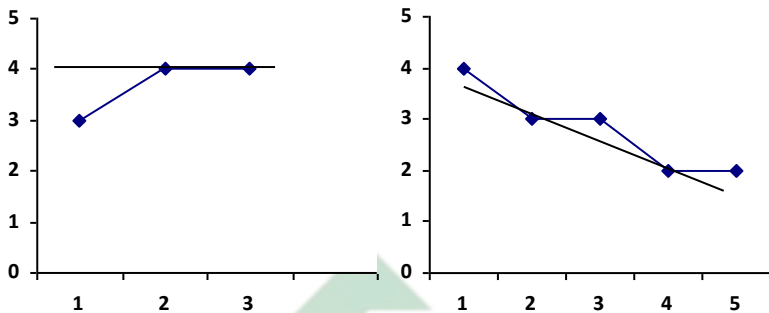
3. Kecenderungan stabilitas dapat diperoleh bahwa pada kondisi baseline (A) data yang diperoleh stabil yaitu 66,7%. Sedangkan pada baseline (B) data yang diperoleh tidak stabil (40%).
4. Jejak data pada kondisi baseline (A) mendatar (=), dan pada baseline (B) menurun (+).
5. Rentang dalam kondisi baseline (A) didapatkan kecenderungan mendatar 3-4 (=), dan pada kondisi baseline (B) kecenderungan menurun 2-4 (+).
6. Tingkat perubahan dalam kondisi baseline (A) yaitu 1, kemudian dalam kondisi baseline (B) yaitu 2.

2. Malu saat Didepan

Gambar 3.6 Skor Perilaku Malu saat Didepan





Keterangan: — : Garis batas kondisi
 — : Garis kecenderungan arah



Dapat diberikan kesimpulan bahwa grafik perilaku ragu saat berpendapat terdapat penurunan ketika menggunakan terapi *Qur'anic self talk*. Dapat diberikan kesimpulan bahwa pada baseline, grafik mengarah mendatar, kemudian pada grafik intervensi mengarah pada penurunan perilaku. Maka jika dapat dilihat pada kecenderungan arahnya yakni sebagai berikut:

Tabel 2.6 Kecenderungan arah Perilaku Malu saat Didepan

Kondisi	A	B
Estimasi Kecenderungan Arah	 (=)	 (+)

Tingkat stabilitas

Menentukan tingkat kecenderungan stabilitas dapat menggunakan cara sebagai berikut:

Baseline

a. Rentang Stabilitas

Skor tertinggi x Kriteria stabilitas = Rentang Stabilitas

$$4 \times 0,15 = 0,6 \rightarrow \text{Setengah } 0,3$$

b. Mean Level

Jumlah Presentasi

Sesi

$$3+4+4$$

$$\frac{\quad}{3} = 3,7$$

c. Batas Atas

Mean level + setengah rentang stabilitas

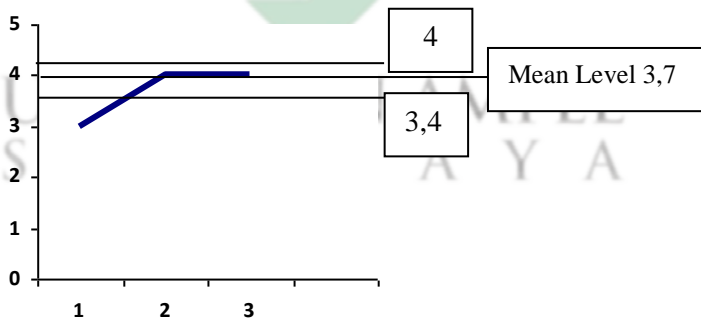
$$3,7 + 0,3 = 4$$

d. Batas Bawah

Mean level – setengah rentang stabilitas

$$3,7 - 0,3 = 3,4$$

**Gambar 3.7 Menghitung Stabilitas Baseline (A)
Pada Perilaku Malu saat Didepan
Baseline (A)**



Dari grafik diatas, perolehan data yang didapatkan dalam rentang waktunya dapat di bawah ini:

Banyaknya data yang terdapat dalam rentang	Banyaknya data	Presentase stabilitas
2	3	66,7 %

Intervensi

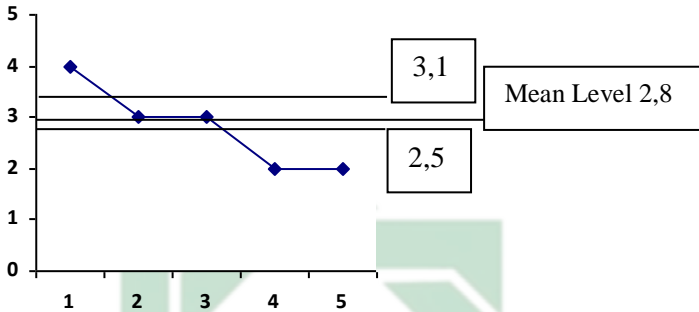
- a. Rentang Stabilitas
 $\text{Skor tertinggi} \times \text{Kriteris stabilitas} = \text{Rentang Stabilitas}$
 $4 \times 0,15 = 0,6 \rightarrow \text{Setengah } 0,3$
- b. Mean Level

$$\frac{\text{Jumlah Presentasi Sesi}}{5} = 2,8$$

$$\frac{4+3+3+2+2}{5} = 2,8$$
- c. Batas Atas
 $\text{Mean level} + \text{setengah rentang stabilitas}$
 $2,8 + 0,3 = 3,1$
- d. Batas Bawah
 $\text{Mean level} - \text{setengah rentang stabilitas}$
 $2,8 - 0,3 = 2,5$

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

Gambar 3.8 Menghitung Stabilitas Baseline (B) Pada Perilaku Malu saat Didepan Baseline (B)



Dari grafik diatas, perolehan data yang didapatkan dalam rentang waktunya dapat di bawah ini:


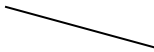
Banyaknya data yang terdapat dalam rentang	Banyaknya data	Presentase stabilitas
2	5	40 %

Dalam mempermudah pemahaman maka dapat dilihat pada tingkat stabilitas yang diperoleh dalam setiap baseline sebagai berikut:

Kondisi	A	B
Kecenderungan pada stabilitas	66,7 %	40 %

Maka kecenderungan stabilitas pada baseline (A) adalah 66,7 % kemudian pada baseline (B) memperoleh 40 %.

Jejak Data

Kondisi	A	B
Kecenderungan Jejak	 (=)	 (+)

Berdasarkan data diatas, maka data yang yang didapatkan adalah fase baseline (A) yakni mendatar. Sedangkan untuk baseline (B) menurun. Artinya perilaku subyek mulai berkurang.

Dalam perhitungan yang diperoleh peneliti saat menentukan kecenderungan stabilitas, maka data baseline (A) merupakan 66,7%. Sedangkan untuk intervensi atau baseline (B) dapat dikatakan tidak stabil yakni 40%,

Rentang

Dalam menentukan suatu rentang, dapat terlihat pada data yang diperoleh pada sesi pertama sampai sesi terakhir di setiap kondisi. Dalam hal ini, hasil data dapat dilihat sebagai berikut:

Kondisi	A	B
Rentang	Stabil 3-4	Variabel 2-4

Tingkat Perubahan

Data perhitungan sebelumnya, maka dapat diperoleh hasil sebagai berikut:

Kondisi	A	B
Tingkat Perubahan	3-4 (=1)	2-4 (+2)

Komponen analisis dalam kondisi dapat dimasukkan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 2.7 Analisis Dalam Kondisi Perilaku Malu saat Didepan

Kondisi	A	B
Panjang Kondisi	3	5
Kecenderungan arah	— (=)	— (+)
Tingkat stabilitas	Stabil (66,7%)	Tidak stabil (40%)
Jejak Data	— (=)	— (+)
Rentang	Stabil (3-4)	Variabel (2-4)
Tingkat Perubahan	3-4 (=1)	2-4 (+2)

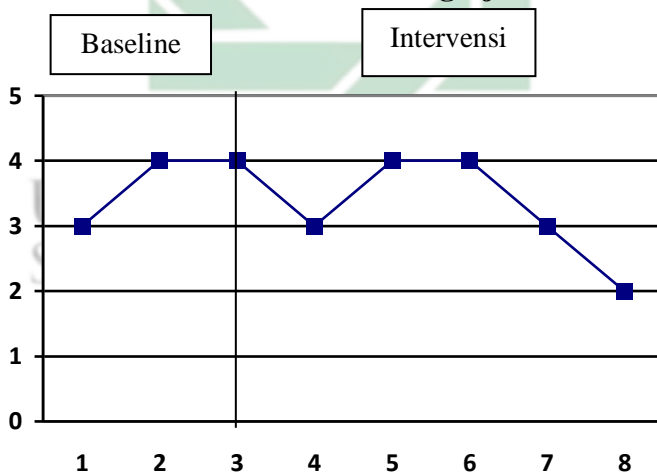
Deskripsi hasil data diatas sebagai berikut:

1. Panjang kondisi yang dilakukan dalam penelitian ini adalah pada tahan baseline (A) sebanyak 3 sesi. Sedangkan pada tahap baseline (B) sebanyak 5 sesi

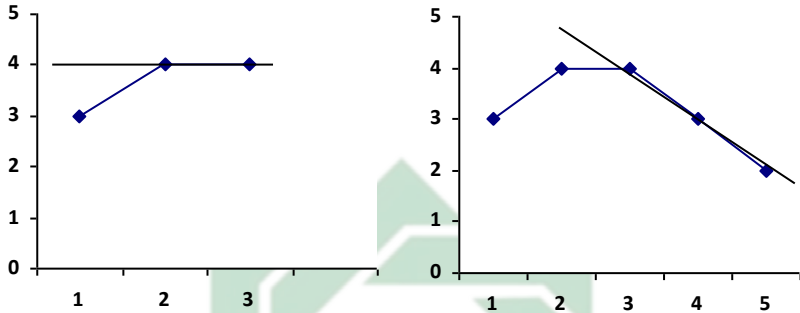
2. Kecenderungan arah dapat diketahui bahwa pada kondisi baseline (A) yaitu mendatar, sedangkan pada baseline (B) menurun.
3. Kecenderungan stabilitas dapat diperoleh bahwa pada kondisi baseline (A) data yang diperoleh stabil yaitu 66,7%. Sedangkan pada baseline (B) data yang diperoleh tidak stabil (40%).
4. Jejak data pada kondisi baseline (A) mendatar (=), dan pada baseline (B) menurun (+).
5. Rentang dalam kondisi baseline (A) didapatkan kecenderungan mendatar 3-4 (=), dan pada kondisi baseline (B) kecenderungan menurun 2-4 (+).
6. Tingkat perubahan dalam kondisi baseline (A) yaitu 1, kemudian dalam kondisi baseline (B) yaitu 2.

3. Menunda Pengerjaan

**Gambar 3.9 Skor
Perilaku Menunda Pengerjaan**



Keterangan: — : Garis batas kondisi
 — : Garis kecenderungan arah



Dapat diberikan kesimpulan bahwa grafik perilaku ragu saat berpendapat terdapat penurunan ketika menggunakan terapi *Qur'anic self talk*. Dapat diberikan kesimpulan bahwa pada baseline, grafik mengarah mendatar, kemudian pada grafik intervensi mengarah pada penurunan perilaku. Maka apabila dapat dilihat pada kecenderungan arahnya yaitu sebagai berikut:

Tabel 2.8 Kecenderungan arah Perilaku Menunda Pengerjaan

Kondisi	A	B
Estimasi Kecenderungan Arah	— (=)	— (+)

Tingkat stabilitas

Menentukan tingkat kecenderungan stabilitas dapat menggunakan cara sebagai berikut:

Baseline

a. Rentang Stabilitas

Skor tertinggi x Kriteria stabilitas = Rentang Stabilitas

$$4 \times 0,15 = 0,6 \rightarrow \text{Setengah } 0,3$$

b. Mean Level

Jumlah Presentasi

Sesi

$$3+4+4$$

$$\frac{\quad}{3} = 3,7$$

c. Batas Atas

Mean level + setengah rentang stabilitas

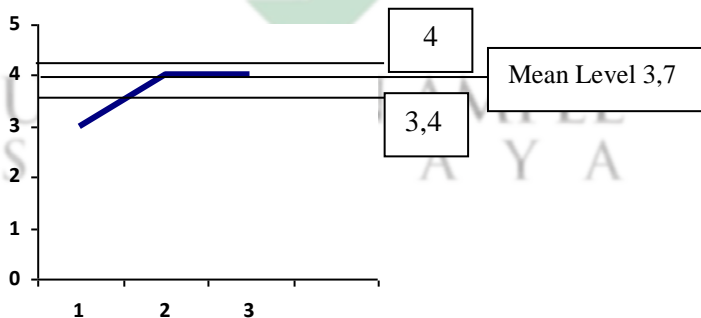
$$3,7 + 0,3 = 4$$

d. Batas Bawah

Mean level – setengah rentang stabilitas

$$3,7 - 0,3 = 3,4$$

**Gambar 3.10 Menghitung Stabilitas Baseline (A)
Pada Perilaku Menunda Pengerjaan
Baseline (A)**



Dari grafik diatas, perolehan data yang didapatkan dalam rentang waktunya dapat di bawah ini:

Banyaknya data yang terdapat dalam rentang	Banyaknya data	Presentase stabilitas
2	3	66,7 %

Intervensi

a. Rentang Stabilitas

Skor tertinggi x Kriteria stabilitas = Rentang Stabilitas
 $4 \times 0,15 = 0,6 \rightarrow$ Setengah 0,3

b. Mean Level

Jumlah Presentasi

Sesi

3+4+4+3+2

————— = 3,2

5

c. Batas Atas

Mean level + setengah rentang stabilitas

$3,2 + 0,3 = 3,5$

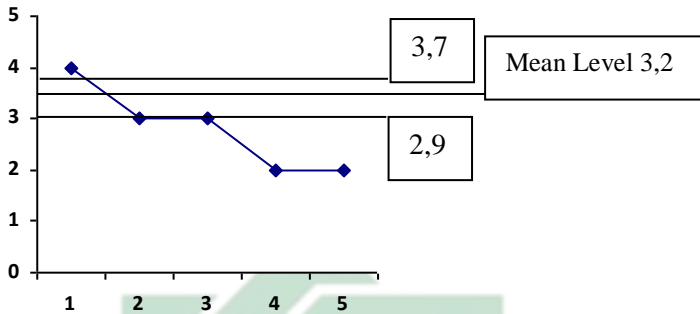
d. Batas Bawah

Mean level – setengah rentang stabilitas

$3,2 - 0,3 = 2,9$

Gambar 3.11 Menghitung Stabilitas Baseline (B) Pada Perilaku Ragu saat Berpendapat

Baseline (B)



Dari grafik diatas, perolehan data yang didapatkan dalam rentang waktunya dapat di bawah ini:

Banyaknya data yang terdapat dalam rentang	Banyaknya data	Presentase stabilitas
2	5	40 %

Dalam mempermudah pemahaman maka dapat dilihat pada tingkat stabilitas yang diperoleh dalam setiap baseline sebagai berikut:

Kondisi	A	B
Kecenderungan pada stabilitas	66,7 %	40 %

Maka kecenderungan stabilitas pada baseline (A) adalah 66,7 % kemudian pada baseline (B) memperoleh 40 %.

Jejak Data

Kondisi	A	B
Kecenderungan Jejak	— (=)	— (+)

Berdasarkan data diatas, maka data yang yang didapatkan adalah fase baseline (A) yakni mendatar. Sedangkan untuk baseline (B) menurun. Artinya perilaku subyek mulai berkurang.

Dalam perhitungan yang diperoleh peneliti saat menentukan kecenderungan stabilitas, maka data baseline (A) merupakan 66,7%. Sedangkan untuk intervensi atau baseline (B) dapat dikatakan tidak stabil yakni 40%,

Rentang

Dalam menentukan suatu rentang, dapat terlihat pada data yang diperoleh pada sesi pertama sampai sesi terakhir di setiap kondisi. Dalam hal ini, hasil data dapat dilihat sebagai berikut:

Kondisi	A	B
Rentang	Stabil 3-4	Variabel 2-4


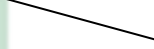

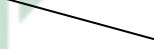
Tingkat Perubahan

Data perhitungan sebelumnya, maka dapat diperoleh hasil sebagai berikut:

Kondisi	A	B
Tingkat Perubahan	3-4 (=1)	2-4 (+2)

Komponen analisis dalam kondisi dapat dimasukkan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 2.9 Analisis Dalam Kondisi Perilaku Menunda Pengerjaan

Kondisi	A	B
Panjang Kondisi	3	5
Kecenderungan arah	 (=)	 (+)
Tingkat stabilitas	Stabil (66,7%)	Tidak stabil (40%)
Jejak Data	 (=)	 (+)
Rentang	Stabil (3-4)	Variabel (2-4)
Tingkat Perubahan	3-4 (=1)	2-4 (+2)

Deskripsi hasil data diatas sebagai berikut:

1. Panjang kondisi yang dilakukan dalam penelitian ini adalah pada tahan baseline (A) sebanyak 3 sesi. Sedangkan pada tahap baseline (B) sebanyak 5 sesi
2. Kecenderungan arah dapat diketahui bahwa pada kondisi baseline (A) yaitu mendatar, sedangkan pada baseline (B) menurun.

3. Kecenderungan stabilitas dapat diperoleh bahwa pada kondisi baseline (A) data yang diperoleh stabil yaitu 66,7%. Sedangkan pada baseline (B) data yang diperoleh tidak stabil (40%).
4. Jejak data pada kondisi baseline (A) mendatar (=), dan pada baseline (B) menurun (+).
5. Rentang dalam kondisi baseline (A) didapatkan kecenderungan mendatar 3-4 (=), dan pada kondisi baseline (B) kecenderungan menurun 2-4 (+).
6. Tingkat perubahan dalam kondisi baseline (A) yaitu 1, kemudian dalam kondisi baseline (B) yaitu 2.

D. Pembahasan Hasil Penelitian

1. Perspektif Teori

Dalam melakukan penelitian, dikatakan berhasil atau tidak dapat dibuktikan dengan data pada tahap baseline (A) dan intervensi (B). Frekuensi perilaku kecemasan akademik saat diberikan perlakuan ditahap (B) jumlah kejadian menurun. Dari perilaku ragu dalam berpendapat dan malu saat didepan, jumlah frekuensi pada awalnya 4 menjadi 2 yang berarti kecemasan akademik subyek pada 2 perilaku tersebut menurun. Kemudian pada perilaku menunda pengerjaan tugas terdapat perbedaan dalam jumlah penurunan. Dalam perilaku menunda pengerjaan tugas ini jumlah frekuensi awalnya 3 kemudian naik menjadi 4 dan turun sampai 2. Maka dari jumlah kejadian penurunan frekuensi tersebut berarti kecemasan akademik subyek pada perilaku menunda pengerjaan tugas menurun. Demikian dapat disimpulkan bahwa dari ketiga perilaku nampak dari kecemasan akademik tersebut terdapat penurunan tingkat kecemasan akademiknya.

Rata-rata penurunan frekuensi dari perilaku kecemasan akademik tersebut yang awalnya dari nilai 4 menjadi 2. Dengan begitu, dapat dikatakan bahwa penelitian yang dilakukan menggunakan terapi *Qur'anic self talk* ini berhasil memberikan pengaruh dalam menurunkan kecemasan akademik subyek.

Beberapa penelitian juga mampu menunjukkan bahwa dengan menggunakan teknik *self talk* dapat membantu individu dalam menurunkan kecemasan akademiknya. Fitriani Ramadhani juga melakukan penelitian dengan menerapkan teknik *self talk* untuk mengurangi kecemasan saat berbicara didepan umum siswa SMA. Dalam karya ilmiah yang berupa laporan penelitiannya, Fitriani memaparkan bahwa setelah menerapkan teknik *self talk*, kecemasan siswa SMA tersebut mengalami penurunan dalam kategori rendah. Hal itu dibuktikan dengan rata-rata skor hasil pretest 157,87 dan posttest 94,5. Dengan begitu, penurunan kecemasan yang dialami siswa tersebut sebanyak 63,37. Selain penelitian yang dilakukan oleh Fitriani Ramadhani diatas, Reza Zulaifi juga melakukan penelitian mengenai permasalahan yang sama yaitu mengenai kecemasan akademik siswa kelas X SMKN 2 Mataram menggunakan teknik *self talk*. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Reza tersebut juga terbukti bahwa dengan menerapkan teknik *self talk*, peneliti mampu memberikan bantuan dalam menurunkan kecemasan akademik siswa.⁴⁶

⁴⁶ Reza Zulaifi, *Efektifitas Konseling Kelompok dengan teknik self talk untuk mengurangi tingkat kecemasan akademik siswa kelas X SMKN 2 Mataram*, Vol 7, No 2, Jurnal Realita Bimbingan dan Konseling, 2022, Hal 1722

Eri Yudhani bersama timnya melakukan penelitian mengenai kecemasan akademik pada siswa yang akan menghadapi ujian sekolah. Dalam penelitian ini, mereka menggunakan terapi Qur'ani dengan cara membaca dan mentadabburi Al-Qur'an. Sebelum kegiatan diberikannya intervensi, subyek merasa cemas, takut, tegang, malas dan banyak fikiran negative terhadap nilai ujian yang akan dilakukan. Namun setelah diberikan intervensi tersebut, subyek mengalami perubahan dengan penurunan kecemasan yang dialaminya. Hal tersebut dibuktikan dengan skor hasil posttest dan diperkuat dengan data kualitatif.⁴⁷

2. Perspektif Islam

Dalam perspektif keislaman, kecemasan akademik atau secara umum seseorang yang mengalami kecemasan berarti ia membutuhkan ketenangan jiwa. Dalam *Tafsir Al-Munir*, beliau Az-Zuhaili mengatakan bahwa ketenangan merupakan arti dari *sakinah*. Secara istilah makna dari kata tersebut berarti suasana yang dipenuhi dengan kemantaban hati dan ketenangan jiwa. Sedangkan Abdul Mujib, beliau mengutip dari Ibnu Qayyim Al-Jauziyah yang memaparkan makna tenang dari kata *sakinah* yaitu ketenangan jiwa dari rasa takut dan kegelisahan.⁴⁸ Ketenangan jiwa tersebut dapat diperoleh dengan cara berdzikir, mengingat Allah atau dengan membaca Al-Qur'an.

⁴⁷ Eri Yudhani, dkk, Efektifitas Membaca dan Mentadabburi Al-Qur'an dalam menurunkan kecemasan siswa yang akan menghadapi ujian sekolah, Vol 2, No 1, Jurnal Psikoislamedia, 2017, Hal 27.

⁴⁸ Sarihat, *Rahasia Ketenangan Jiwa dalam Al-Quran: Kajian Tafsir Tematik*, Vol 6, No 1, Jurnal Ilmu Al-Quran dan Tafsir, 2021, Hal 33

Dari kedua cara tersebut, terdapat kaitan dengan terapi dan teknik yang dilakukan dalam penelitian ini. Dimana maksud dari berdzikir adalah menyebut nama Allah SWT yang dilaksanakan secara teratur, dan ini mungkin biasa disebut dengan istilah wirid. Dalam hal ini, peneliti menggunakan teknik *self talk*. Pada teknik ini, subyek diminta untuk mengulang kata dengan sebaik mungkin agar tertanam dipikiran dan di hatinya. Dan kata-kata yang diulang tersebut didasarkan pada ayat Al-Qur'an. Sehingga peneliti disini memadukan terapi *Qur'anic self talk* ini, jika dalam perspektif Islam dapat disebut kombinasi daripada dzikir dengan membaca dan memahami ayat Al-Qur'an.

Dengan keunikan tersebut, penelitian ini juga berdasar pada sumber hukum Islam pertama, yaitu Al-Qur'an. Dimana Allah telah berfirman pada surat Al-Isra' ayat 82 yang menjelaskan bahwa Al-Qur'an dapat menjadi obat untuk umat yang beriman. Ayat Al-Qur'an tersebut, dapat menjadi dasar bahwa Al-Qur'an mampu menjadi obat penawar untuk umat yang meyakiniinya. Hal ini yang dimaksudkan adalah obat untuk penyakit jasmaniyah maupun ruhaniahnya.

Dalam penelitian ini, ayat Al-Qur'an menjadi dasar dalam memberikan teknik intervensi kepada subyek. Dengan berdasar pada ayat Al-Qur'an diatas, tidak ada penolakan apabila dalam penelitian yang dilakukan ini memberikan pengaruh dalam penurunan perilaku nampak kecemasan akademik pada subyek. Realitanya banyak penelitian juga yang memang berhasil dalam menggunakan dasar Al-Qur'an untuk dijadikan intervensi kepada subyek penelitian.

Dalam proses intervensi yang dilakukan, peneliti menerapkan langkah-langkah dari teknik *self talk* dan dipadukan dengan prosedur pemberian terapi Qur'ani, yakni dengan membaca ayat Al-Qur'an kurang lebih 3x, kemudian meresapi terjemahan ayat tersebut, lalu memahami pemaknaan dari ayat tersebut, terakhir yaitu menanamkan *self talk* positif dari ayat tersebut. Dan inilah yang akan menjadi inti dari intervensi yang diberikan kepada konseli.

Dengan begitu dari setiap tahap atau pertemuan terdapat perkembangan yang dimunculkan oleh konseli. Seperti halnya penampilan konseli yang lebih terjaga terlihat lebih percaya diri, dan *self talk* yang ditanamkan konselor memunculkan *self talk* pada diri konseli sedikit demi sedikit, seperti "Allah pemilik kebenaran, tugas saya mengamalkan amal sholeh dengan belajar dan jika ada kekurangan dan kesalahan itu tidaklah menjadi dosa". Dari ketiga *self talk* yang ditanamkan kepada konseli, *self talk* itu adalah salah satu contoh *self talk* yang muncul dari konseli. Kata-kata itu memiliki kemiripan dengan *self talk* yang ditanamkan kepada konseli. Namun terdapat kata yang diubah yang mana konseli mengucapkan sesuai dengan pemahaman konseli.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Data pengukuran pada perilaku nampak kecemasan akademik siswa pada tahap baseline dengan tahap intervensi mengalami penurunan. Tahap baseline (A) yakni dilakukan saat proses pembelajaran di dalam ruang kelas. Perilaku nampak dari kecemasan akademik diukur menggunakan instrumen lembar observasi yang terdiri dari berbagai indikator, namun stabilitas data menunjukkan adanya tiga perilaku nampak pada subyek. Ketiga perilaku tersebut adalah ragu ketika akan berpendapat, malu saat di depan kelas, dan menunda pengerjaan tugas. Tahap baseline (A) dilakukan selama 3x yang menghasilkan kecenderungan arah mendatar artinya data tersebut dapat dikatakan stabil (66,7%). Rentang dalam kondisi baseline (A) didapatkan kecenderungan mendatar 3-4 (=) sehingga tingkat perubahannya adalah 1.

Kemudian pada tahap intervensi (B), dilakukan di dalam ruang BK, dikarenakan konselor lebih menjaga privasi konseli juga mencari kenyamanan sehingga dalam proses layanan konseling konseli focus dan konsentrasi. Tahap intervensi ini dilakukan selama 5x dengan menggunakan *Qur'anic self talk therapy* dalam membantu menurunkan tingkat kecemasan akademik siswa. Tahap ini menghasilkan kecenderungan arah menurun yang artinya data tersebut tidak stabil (40%) dan adanya penurunan frekuensi perilaku kecemasan akademik subyek. Rentang dalam kondisi intervensi (B) didapatkan kecenderungan menurun 2-4 (+) sehingga tingkat perubahannya 2.

Dari pengukuran data baseline dan intervensi tersebut, terdapat penurunan frekuensi perilaku kecemasan akademik. Sehingga kesimpulan dari penelitian ini, yaitu terdapat pengaruh *Qur'anic self talk therapy* terhadap penurunan kecemasan akademik siswa SMA Widya Darma Surabaya.

B. Saran dan Rekomendasi

Dalam penelitian ini, terdapat saran dari peneliti untuk diajukan kepada pihak-pihak tertentu yaitu:

1. Bagi sekolah, agar toleransi antar siswa lebih baik maka disarankan lebih memperhatikan dan mengontrol setiap tindakan para siswa agar tidak sampai salah dalam pergaulan.
2. Bagi guru, disarankan untuk dapat lebih memperhatikan terkait dengan toleransi antar siswa dan memberikan teladan untuk dapat bersikap baik kepada siswa dengan tidak membedakan antar siswa.
3. Bagi siswa, hendaknya dapat membiasakan diri untuk bersikap dengan baik kepada lingkungan sekitarnya. Selain itu, diharapkan lebih sering untuk meluangkan waktu bercerita kepada guru BK terkait dengan permasalahan yang dialami, sehingga siswa dapat lebih terbantu dalam penyelesaian masalah yang dialaminya.

Kemudian mengenai rekomendasi, dalam penelitian ini ditujukan kepada peneliti untuk masa yang mendatang agar dapat memaksimalkan dalam melakukan penelitian baik dalam hal waktu ataupun perencanaan. Kemudian untuk para pembaca yang ingin mengembangkan wawasan mengenai teori tersebut, agar dapat lebih diperkuat lagi dengan menggunakan desain metode penelitian yang lebih sempurna.

C. Keterbatasan Penelitian

Peneliti menyadari bahwa suatu proses perubahan perilaku dari individu diperlukan waktu yang cukup lama untuk membangun sebuah kebiasaan baru. Sehingga inilah keterbatasan dalam penelitian ini yaitu mengenai waktu perizinan dalam melakukan penelitian ini. Peluang dalam melakukan penelitian hanya satu kali dalam satu pekan. Sehingga berpengaruh pada desain metode penelitian guna untuk memaksimalkan proses penelitian dan perubahan perilaku yang dihasilkan kurang maksimal untuk dimaklumi.



DAFTAR PUSTAKA

- Abubakar, Rifai. *Pengantar Metodologi Penelitian*, (Yogyakarta: Suka Press, 2021)
- Al-Asyqar, Mohammad Sulaiman Abdullah. *Tafsir Juz'amma*, (Jakarta: Pustaka Imam Asy-Syafi'I, 2007)
- Al-Kaheel, Abd Daim. *Lantunan Qur'an untuk Penyembuhan*, (Yogyakarta:Pustaka Pesantren, 2012)
- Angeline dan Vida Simon, *Kecemasan*, (Yogyakarta: Diantra Kreatif, 2020)
- Aziz, Moh. Ali. *Mengenal Tuntas Al-Qur'an*, (Surabaya: Intiyaz, 2018)
- B.Gainu, Maryam. *Pengantar Metode Penelitian*, (Yogyakarta: PT Kamisius, 2021)
- Ellys Lestari Pembayun, dkk, *Studi Islam di Era 4.0 dalam Perspektif Multidisiplin*,(Tangerang: Yayasan Wakaf Sunnah Unit Penerbitan Maktabah Darus-Sunnah, 2022)
- Erford, Bradley T. *40 Teknik yang harus diketahui Setiap Konselor*, (Yogyakarta: Pustaka pelajar, 2016)
- Djaali, *Metodologi Penelitian Kuantitatif*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2020)
- Duli, Nikolaus. *Metodologi Penelitian Kuantitatif: Beberapa Konsep Dasar untuk Penulisan Skripsi & Analisis Data dengan SPSS*, (Yogyakarta: Deepublish, 2019)
- Ma'udi, dan Istiqomah, *Terapi Qur'an bagi Penyembuhan Gangguan Kejiwaan*, Vol 8, No 1, 2017.
- Prahmana, Rully Charitas Indra. *Single Subject Research*, (Yogyakarta: UAD Press, 2021)
- Quthb, Sayyid. *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an Jilid VII*, (Jakarta: Gema Insani, 2003)

- Sarihat, *Rahasia Ketenangan Jiwa dalam Al-Quran: Kajian Tafsir Tematik*, Vol 6, No 1, Jurnal Ilmu Al-Quran dan Tafsir, 2021.
- Saputro, Heri dan Intan Fazrin, *Anak Sakit Wajib Bermain Di Rumah Sakit*, (Ponorogo: Forum Ilmiah Kesehatan, 2017)
- Seran, Sirilius. *Metodologi Penelitian Ekonomi dan Sosial*, (Sleman: Deepublish, 2020)
- Siyoto, Sandu. dan Ali Sodik, *Dasar Metodologi Penelitian*, (Yogyakarta: Literasi Media Publishing, 2015)
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2013)
- Susanto, Ahmad *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Jakarta:Prenamedia Group, 2022)
- Sunanto, Juang. dkk, *Pengantar Penelitian dengan Subjek Tunggal*, (CRICED University of Tsukuba, 2005)
- Suwartono, *Dasar-dasar Metodologi Penelitian*, (Yogyakarta: CV Andi Offset, 2014)
- Utomo, Shella Febrita Puteri dkk, *Efektifitas Terapi Qur'anic Healing terhadap Halusinasi Pendengaran pada Skizofrenia (Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah)*, Vol 8, No 1, 2021.
- Yudhani, Eri dkk, *Efektifitas Membaca dan Mentadabburi Al-Qur'an dalam menurunkan kecemasan siswa yang akan menghadapi ujian sekolah*, Vol 2, No 1, Jurnal Psikoislamedia, 2017.
- Yudi, Kurniawan. dan Indahria Sulistyarini, *Terapi Kognitif Perilaku untuk Mengurangi Episode Depresi Berat dengan Gejala Psikotik (Philantrophy Journal of Psychology)*, Vol 1, No 1165-75, 2017.
- Zuhdi, Achmad. dkk, *Studi Al-Qur'an*, (Surabaya: UIN Sunan Ampel Press, 2019)

Zulaifi, Reza. *Efektifitas Konseling Kelompok dengan teknik self talk untuk mengurangi tingkat kecemasan akademik siswa kelas X SMKN 2 Mataram*, Vol 7, No 2, Jurnal Realita Bimbingan dan Konseling, 2022.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A