

6769/BKI-D/SD-S1/2024

**PENGARUH TERAPI DZIKIR PADA KONSELING SPIRITUAL DALAM
MEREDUKSI KECEMASAN PENYELESAIAN SKRIPSI PADA
MAHASISWA PRODI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
UIN SUSKA RIAU ANGKATAN 2020**



UIN SUSKA RIAU

SKRIPSI

**Di ajukan Kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau
untuk Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S. Sos)**

OLEH :

AZIZAH DAMAYANTI

NIM : 12040225552

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM
RIAU
2024**



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengurnikan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Setelah melakukan bimbingan, arahan, koreksi dan perbaikan sebagaimana mestinya terhadap penulis skripsi saudara:

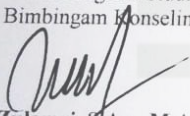
Nama : Azizah Damayanti
Nim : 1204022552
Judul Skripsi : Pengaruh terapi dzikir pada konseling spiritual dalam mereduksi kecemasan penyelesaian skripsi pada mahasiswa prodi Bimbingan Konseling Islam UIN Suska Riau angkatan 2020

Kami berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan untuk dimunaqasahkan guna melengkapi tugas dan memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Sosial (S.Sos.)

Harapan kami semoga dalam waktu dekat, yang bersangkutan dapat dipanggil untuk diuji dalam sidang ujian munaqasah Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Demikian persetujuan ini kami sampaikan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

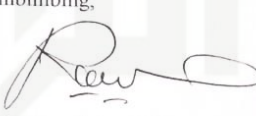
Mengetahui
Ketua Program Studi
Bimbingan Konseling Islam



Zulamri, S.Ag., M.A

NIP.197407022008011009

Pekanbaru, 10 Juni 2024
Pembimbing,



Rosmita, S.Ag., M.Ag

NIP. 197411132005012005

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

كلية الدعوة و الاتصال

FACULTY OF DAKWAH AND COMMUNICATION

Jl. H.R. Soebrantas KM.15 No. 155 Tuan Madani Tampan - Pekanbaru 28293 PO Box. 1004 Telp. 0761-562051
Fax. 0761-562052 Web. www.uin-suska.ac.id, Email: iain-sq@Pekanbaru-indo.net.id


PENGESAHAN UJIAN MUNAQSAH

Yang bertandatangan dibawah ini adalah Penguji pada Ujian Munaqsyah Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan ini menyatakan bahwa mahasiswa berikut ini :

Nama : Azizah Damayanti
NIM : 12040225552
Judul Skripsi : Pengaruh Terapi Dzikir Pada Konseling Spiritual Dalam Mereduksi Kecemasan Penyelesaian Skripsi Pada Mahasiswa Prodi Bimbingan Konseling Islam UIN Suska Riau Angkatan 2020

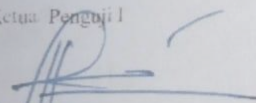
Telah dimunaqsyahkan pada Sidang Ujian Sarjana Fakultas Dakwah Dan Komunikasi pada :
Hari : Jum'at
Tanggal : 21 Juni 2024

Dapat diterima dan disetujui sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana Strata Satu (S1) Program Studi Bimbingan Konseling Islam di Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Sultan Syarif Kasim Riau.

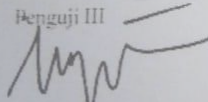
Pekanbaru, 25 Juni 2024
Dekan Fakultas Dakwah Dan Komunikasi

Prof. Dr. Imron Rosidi, S.Pd., MA
NIP. 19811118 200901 1 006

Tim Penguji

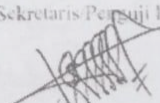
Ketua Penguji I


Dr. Azni, M.Ag
NIP. 19701010 200701 1 051

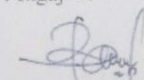
Penguji III


Dr. H. Miftahddin, S.Ag
NIP. 19750511 200512 1 005

Sekretaris Penguji II


Siti Hazar Sitorus, S.Sos. I, M.A
NIP. 19920112 202012 2 021

Penguji IV


Reizki Maharani, S.Pd., M.Pd
NIP. 19930522 202012 2 020

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengurnikan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

PERNYATAAN ORISINALITAS

Nama : Azizah Damayanti
NIM : 12040225552

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi ini yang berjudul: PENGARUH TERAPI DZIKIR PADA KONSELING SPIRITUAL DALAM MEREDUKSI PENYELESAIAN SKRIPSI PADA MAHASISWA PRODI BIMBINGAN KONSELING ISLAM UIN SUSKA RIAU ANGKATA 2020 adalah benar karya saya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi ini diberi tanda citasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan Skripsi dan gelar yang saya peroleh dari Skripsi tersebut.

Pekanbaru, 10 Juni 2024
Yang Membuat Pernyataan,




Nama Azizah Damayanti
NIM. 12040335552

UIN SUSKA RIAU

ABSTRACT

Azizah Damayanti (2024): *The Effect of Dhikr Therapy on Spiritual Counseling in Reducing Anxiety on Thesis Completion in Islamic Counseling Guidance Study Study Program Students at UIN Suska Riau*

A university is a type of secondary educational institution called a college, which has faculties, within these faculties there are different study programs. Universities basically aim to instill students' desire to continue the higher education process and support students' desire to play a role in facing a rapidly changing environment. The worry that befalls students in completing their thesis often becomes a burden in itself, and this burden then ends in negative thoughts that cause feelings of anxiety. The aim of this research is to find out whether dhikr therapy in spiritual counseling has an effect in reducing anxiety about completing the thesis in students of the Islamic Counseling Guidance Study Program at UIN Suska Riau. This research method uses an experimental approach using quantitative analysis, the sample consists of 12 respondents who were selected using the purposive sampling method and then divided into 2 groups, namely the experimental group and the control group. Dhikr therapy in spiritual counseling was applied to the experimental group for 6 meetings. Data was collected by administering pretest and posttest questionnaires to both groups. Data analysis using the N-Gain test revealed a significant comparison in the N-Gain test results from the experimental group and the control group. The experimental group experienced a change, namely a decrease in the level of anxiety about completing the thesis, while the control group did not experience a change in the level of anxiety about completing the thesis. This shows that the application of dhikr therapy has succeeded in showing changes in the form of reducing the level of anxiety about completing the thesis after being given dhikr therapy treatment. These results indicate that there is an influence of dhikr therapy on spiritual counseling in reducing anxiety about completing the thesis for students of the Riau Islamic Counseling Guidance Study Program class of 2020.

Keywords: *dhikr therapy, spiritual counseling, anxiety, reducing anxiety.*

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Bismillahirrahmanirrahiim

Alhamdulillahirabbila'lamin. Puji syukur penulis sampaikan kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat, hidayah, dan inayah-Nya sehingga penulis berhasil menyelesaikan skripsi ini. Penulis juga mengirimkan shalawat dan salam kepada Nabi Muhammad Saw. sebagai junjungan alam dan pedoman bagi umat manusia dalam menjalankan ajaran agama Islam yang sempurna dan menjadi rahmat bagi seluruh alam semesta. Dengan ridha dan kesempatan yang diberikan oleh Allah SWT, penulis berhasil menyelesaikan penulisan skripsi berjudul "**Pengaruh Terapi Dzikir Pada Konseling Spiritual Dalam Mereduksi Kecemasan Penyelesaian Skripsi Pada Mahasiswa Prodi Bimbingan Konseling Islam UIN Suska Riau angkatan 2020**". sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos.) di Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Skripsi ini adalah hasil dari ikhtiar dan tanggung jawab yang telah dilakukan penulis selama beberapa bulan terakhir. Selama proses penulisan skripsi, penulis memperoleh banyak pengetahuan, tidak hanya berkaitan dengan materi penelitian, tetapi juga kesabaran, disiplin, kerja keras, dan kesungguhan. Terutama sekali penulis ucapkan terimakasih kepada cinta pertama dan panutanku, Ayahanda Januar Priono, beliau memang tidak sempat merasakan bangku perkuliahan, namun beliau mampu mendidik penulis dengan sangat baik, Terimakasih selalu berjuang dan mengusahakan yang terbaik untuk kehidupan penulis, yang tak henti-hentinya memberi dukungan baik moral maupun materil kepada penulis sehingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana. Pintu surgaku, Ibunda Retno Yanti, beliau sangat berperan penting dalam kehidupan penulis, beliau juga memang tidak sempat merasakan pendidikan sampai bangku perkuliahan, namun beliau juga tak henti-hentinya memberikan do'a dalam setiap sujudnya untuk kesuksesan anak-anaknya, memberikan kasih sayang, dan motivasi kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan studi dengan baik dan tepat waktu. Dalam penyusunan dan penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan rendah hati dan rasa hormat yang tinggi, penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

1. Bapak Prof. Dr. Hairunnas, M.Ag., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, dan juga Wakil Rektor I, II, III beserta seluruh staf dan jajarannya.
2. Bapak Dr. Imron Rosidi, S.Pd., MA selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Dr. Masduki, M.Ag., selaku Wakil Dekan I, Dr. Toni Hartono, M.SI., selaku Wakil Dekan II, dan Dr. H. Arwan, M.Ag., selaku Wakil Dekan III.
3. Bapak Zulamri, S.Ag., MA., selaku Ketua Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Ibu Rosmita M.Ag, selaku Sekretaris Program Studi Bimbingan Konseling Islam.
4. Ibu Rosmita M.Ag., selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah memberikan banyak ilmu yang sangat bermanfaat kepada penulis serta bimbingan dan pengarahan juga dukungan sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan baik.
5. Bapak Dr. Yazril Yazid MIS., selaku Pembimbing Akademik yang memberikan waktu dan perhatian dalam membimbing penulis selama menjalani perkuliahan dikampus.
6. Bapak dan Ibu dosen Fakultas Dakwah dan Komunikasi, yang telah membimbing dan memberikan pengajaran bagi penulis agar dapat menjadi pribadi yang baik di dunia dan akhirat.
7. Seluruh Pegawai Akademik yang telah membantu penulis dalam mengurus surat - menyurat selama masa perkuliahan dan seluruh Civitas Akademika yang lain.
8. Adik tersayang Shara Claudia, yang telah memberikan semangat dan tempat bertukar pikiran kepada penulis.
9. Kepada kakek wardi dan nenek karti, yang senantiasa memberi dukungan dan kasih sayang kepada penulis sehingga penulis bersemangat untuk menyelesaikan studynya.
10. Kepada paman Yanto, S.Hut, yang telah memberikan arahan dan waktu kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
11. Kepada kakak Almynatun, S.Pd., yang telah membimbing, mengarahkan dan memotivi penulis hingga penulis menyelesaikan skripsi ini.
12. Kepada responden penelitian Prodi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Suska riau Angkatan 2020 yang telah berpartisipasi dalam penyelesaian skripsi ini.
13. Kepada teman-teman seperjuangan yang sangat berjasa yaitu, Kusniawati S.Sos, Imelda Novrianti, S.Sos, Amalia Dewi Cahya, S.H, Dinda Vidya, Trikumala Sari, Siti harum Mitha, Windy Anugrah, Lani Faradina, keluarga besar BKI-F dan BKI Angkatan 2020 yang telah mendukung penulis.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengurnankan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

14. Kepada teman-teman KKN Desa Pematang tebih kec. Ujungbatu, Kab. Rokan hulu Riau tahun 2023 yang memberikan banyak pelajaran arti dari ketulusan.
15. Kepada DP3AP2KB Provinsi Riau terkhusus bidang KTKPHA yang telah memberikan pengalaman yang sangat berkesan dan banyak mengajarkan penulis tentang dunia kerja yang sesungguhnya.
16. Kepada seseorang yang lahir pada tanggal 01 November 2001, yang telah membersamai penulis dari semester awal hingga penulisan skripsi ini selesai, yang telah bersedia mendengarkan keluh kesah penulis, menghibur penulis dalam menyelesaikan skripsi ini, memberikan semangat, dukungan, dan waktu pada penulis.
17. Kepada Azizah Damayanti selaku penulis, Apresiasi sebesar-besarnya karna telah bertanggung jawab untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai. Terimakasih karna tetap kuat berjuang, sabar menghadapi segala ujian, terus berusaha dan tidak menyerah sampai di titik ini meski proses yang dapat di bilang tidak mudah.
Terimakasih kepada semua pihak yang terlibat dalam penyelesaian penelitian ini, semoga Allah SWT membalas segala kebaikan yang telah diperbuat. Semoga karya tulis ilmiah ini dapat menambah wawasan dan bermanfaat bagi penulis dan pembaca. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan hidayah dan petunjuk-Nya kepada kita semua.

Pekanbaru, 1 Juni 2024
Penulis,

Azizah Damayanti
12040225552

DAFTAR ISI

ABSTRAK	ii
KATA PENGHANTAR	iii
DAFTAR ISI	vi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Penegasan Masalah	3
1.3 Identifikasi Masalah	4
1.4 Batasan Masalah	4
1.5 Rumusan Masalah	4
1.6 Tujuan Penelitian	4
1.7 Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Kajian Terdahulu	6
2.2 Landasan Teori	8
2.2.1 Defenisi Terapi	8
2.2.2 Tujuan Terapi	8
2.2.3 Pengertian Dzikir	9
2.2.4 Macam-macam Dzikir	11
2.2.5 Manfaat Dzikir	13
2.2.6 Tujuan Dzikir	14
2.2.7 Bacaan Dzikir	18
2.3 Defenisi Konseling Spiritual	19
2.3.1 Manfaat Konseling Spiritual	23
2.3.2 Tujuan Konseling Spiritual	23
2.3.3 Dzikir Dalam Konseling Spiritual	24
2.4 Pengertian Kecemasan	24
2.4.1 Macam-macam Kecemasan (<i>Anxiety</i>)	26
2.4.2 Jenis-jenis Kecemasan	28
2.4.3 Bentuk-bentuk Kecemasan	29

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2.5 Kecemasan Penyelesaian Skripsi	30
2.5.1 Penyebab Kecemasan Penyelesaian Skripsi	30
2.5.2 Gejala Kecemasan	32
2.5.3 Kecemasan Dalam Pandangan Islam	33
2.6 Hubungan antara dzikir dengan kecemasan	33
2.7 Konsep Operasional	34
2.8 Kerangka Penelitian	37
2.9 Hipotesis	37
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	39
3.1 Desain Penelitian	39
3.2 Lokasi dan waktu penelitian	40
3.3 Populasi dan Sampel	41
3.4 Teknik Pengumpulan Data	41
3.5 Uji Validitas	42
3.6 Reliabilitas	43
3.7 Teknik Analisis data	44
BAB IV GAMBARAN UMUM LOKASI PENELITIAN	46
4.1 Sejarah Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Suska Riau	46
4.2 Visi misi dan Tujuan Fakultas dakwah dan komunikasi UIN Suska Riau	47
4.3 Profil Prodi Bimbingan Konseling Islam	48
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN	50
5.1 Hasil Penelitian	50
Gambaran Umum Penelitian	50
5.2 Deskripsi Data Penelitian <i>Pretest-posttest</i> kecemasan	52
5.3. Analisis pembahasan hasil angket kecemasan <i>pretest-</i> <i>posttest</i>	53
5.4 Pembahasan	55
5.5 keterbatasan dan kekurangan penelitian	58

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB VI PENUTUP	59
6.1 Kesimpulan	59
6.2 Saran	59
DAFTAR PUSTAKA	60



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1	Konsep Operasional	35
Tabel 3.2	Jadwal Kegiatan Penelitian	43
Tabel 3.3	Klarifikasi Nilai <i>Alpha Crombach</i>	47
Tabel 3.4	Klarifikasi Nilai Person Reliability Dan Item Reliability	48
Tabel 3.5	Perolehan score	49
Tabel 5.6	Gambaran Umum Responden Dari Usia	54
Tabel 5.7	<i>Pretest</i>	57
Tabel 5.8	<i>Pretest</i>	57
Tabel 5.9.	Kategori <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	58
Tabel 5.10.	Uji <i>N-Gai score</i> kecemasan	59

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	71
Lampiran 2	74
Lampiran 3	75
Lampiran 4	75
Lampiran 5	82
Lampiran 6	82
Lampiran 7	83
Lampiran 8	85

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Universitas merupakan jenis lembaga pendidikan menengah yang disebut perguruan tinggi, yang mempunyai fakultas-fakultas, dalam fakultas terdapat program studi yang berbeda. Universitas pada dasarnya bertujuan untuk menanamkan keinginan mahasiswa untuk melanjutkan proses pendidikan tinggi dan mendukung keinginan mahasiswa untuk berperan dalam menghadapi lingkungan yang berubah dengan cepat (Chairunnisa, 2021).

Oleh karena itu, mahasiswa harus bekerja keras untuk memenuhi berbagai persyaratan institusi pendidikan tinggi (Fuady Idham & Ahmad Ridha, 2017). Setiap jenjang pendidikan mempunyai tugas, tanggung jawab, dan beban masing-masing (Demak & Suherman, 2019). Menyandang gelar mahasiswa memiliki kebanggaan dan tantangan bagi setiap mahasiswa guna mencapai gelar akademisnya. Mahasiswa merupakan individu yang secara resmi terdaftar untuk mengikuti studi di perguruan tinggi (Kurniawati & Baroroh, 2016). Mahasiswa merupakan orang yang belajar di universitas. Mahasiswa merupakan pribadi yang mempunyai potensi untuk memahami perubahan dan perkembangan dunia pendidikan dan lingkungan sosial. Untuk mendapatkan gelar S1, mahasiswa diwajibkan untuk menyelesaikan skripsi sebagai syarat kelulusan (Kurnia, 2014).

Skripsi adalah salah satu syarat terpenting bagi mahasiswa untuk memperoleh gelar sarjana, namun tidak semua mahasiswa siap untuk itu (Malfasari et al., 2019). Skripsi merupakan karya ilmiah yang ditulis mahasiswa program S1 yang membicarakan topik atau bidang tertentu (Wakhyudin & Putri, 2020). Kesulitan yang dihadapi mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi seringkali menjadi beban tersendiri bagi mahasiswa, dan beban tersebut kemudian berujung pada pikiran-pikiran negatif yang menimbulkan rasa cemas (Malfasari et al., 2019).

Mahasiswa tidak pernah lepas dari rasa cemas dalam menyelesaikan skripsi, banyak mahasiswa yang rentan mengalami kecemasan akibat memikirkan penyelesaian skripsi (*Efektivitas 3 Kecemasan Agresif*, n.d.). Oleh karena itu, tanggung jawab untuk menyelesaikan skripsi dapat menimbulkan kecemasan pada mahasiswa (Demak & Suherman, 2019).

Berdasarkan kuisisioner sederhana yang dilakukan peneliti pada bulan desember 2023 pada mahasiswa yang sedang dalam menyelesaikan skripsi pada Prodi Bimbingan Konseling Islam angkatan 2020, sekitar 85%

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengurniakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

responden mengalami tingkat kecemasan sedang hingga tinggi. Kecemasan tersebut dapat berupa perasaan cemas, takut, khawatir, gugup, gelisah, dan tertekan. Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan dalam penyelesaian skripsi dapat menyebabkan emosional yang signifikan bagi mahasiswa.

Kecemasan merupakan suatu keadaan ketakutan berlebihan yang terjadi akibat adanya konflik dalam kehidupan individu, atau biasanya terjadi ketika individu harus beradaptasi dengan perubahan keadaan dalam hidupnya (Saraswati et al., 2021). Kecemasan adalah gejala psikologis berupa rasa khawatir, gelisah, tegang, dan kurang percaya diri terkait rasa takut saat penyelesaian skripsi. mahasiswa prodi Bimbingan Konseling dan Konseling Islam mengalami hambatan dan kesulitan saat penyelesaian skripsi, dan mahasiswa menyatakan bisa saja gagal. Ketakutan tersebut bermula dari keyakinan bahwa mahasiswa merasa tidak mampu dan takut gagal dalam menyusun skripsi, sehingga membuat mereka merasa kurang percaya diri dalam proses menyusun skripsi.

Mahasiswa dalam menyusun skripsi menghadapi berbagai gangguan psikologis seperti stres skripsi, depresi, termasuk kecemasan. Kecemasan yang dialami berupa perasaan minder, merasa khawatir, perasaan tidak mampu mengerjakan skripsi, perasaan sedih, pikiran tidak tenang, merasa tidak percaya diri, tiba-tiba merasa sakit kepala, mudah marah dan tersinggung. Juga termasuk ancaman fisik, ancaman terhadap harga diri, dan tekanan untuk melakukan sesuatu di luar kemampuan dapat menimbulkan kecemasan (Marjan et al., 2018). Mahasiswa yang mengalami kecemasan terhadap penyelesaian skripsi merasakan khawatir, mudah tersinggung sehingga berpengaruh terhadap lingkungan sekitar (Retno Basitotur Rizkiyati, 2019).

Terdapat beragam metode untuk mengatasi kecemasan pada mahasiswa dalam hal penyelesaian skripsi, salah satunya adalah terapi dzikir pada konseling spiritual yang berfungsi untuk meningkatkan dan memperkuat kemampuan mahasiswa dalam mengatasi masalah yang di hadapi (Mulyani & Casmimi, 2013). Terapi dzikir dalam Konseling spiritual merupakan proses pemberian dukungan kepada individu untuk mengembangkan fitrahnya sebagai makhluk beragama dan, sebagaimana yang dianut oleh individu tersebut (M.Ag, 2017) Konseling spiritual membantu individu untuk membentuk kepribadian yang kuat, memiliki mental yang sehat dan menangani berbagai macam permasalahan kehidupan. Sehingga penelitian ini dilakukan agar dapat memberikan bukti yang mendukung atau menolak pengaruh konseling spiritual dalam mengatasi kecemasan penyelesaian skripsi (Hurlock et al., n.d.). Oleh karna itu penelitian ini memiliki potensi untuk memberikan wawasan berharga

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

bagi praktisi yang berkepentingan dalam menerapkan konseling spiritual sebagai metode yang berpengaruh dalam mengatasi kecemasan penyelesaian skripsi pada mahasiswa Prodi Bimbingan Konseling Islam UIN Suska Riau.

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk meneliti **“Pengaruh Terapi Dzikir Pada Konseling Spiritual Dalam Mereduksi Kecemasan Penyelesaian Skripsi Pada Mahasiswa Prodi Bimbingan Konseling Islam UIN Suska Riau angkatan 2020 ”** , untuk menemukan jawaban mengenai pengaruh terapi dzikir pada konseling spiritual dalam mereduksi kecemasan penyelesaian skripsi pada mahasiswa.

1.2 Penegasan Istilah

Dalam penelitian ini, peneliti memakai beberapa istilah yang bisa saja jarang di dengar oleh pembaca. Oleh sebab itu, peneliti akan menyampaikan penegasan istilah terlebih dahulu supaya pembaca lebih mudah memahami terkait judul yang akan di bahas dapat lebih jelas. Berikut penegasan istilah dalam penelitian ini:

- a. Pengaruh merupakan kekuatan untuk membentuk atau mengubah sesuatu yang lain. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, Pengaruh merupakan suatu kekuatan yang ada atau muncul dari sesuatu baik dari individu atau kelompok dan berfungsi untuk membentuk karakter, kepercayaan, atau tingkah laku individu (Ii & Pengaruh, n.d.).
- b. Terapi merupakan upaya memulihkan kesehatan individu yang sakit dan menyembuhkan suatu penyakit. Dalam bidang kedokteran, kata terapi identik dengan kata pengobatan. Menurut Kamus Lengkap Psikologi , terapi merupakan penyembuhan dan pengobatan yang ditujukan untuk menyembuhkan suatu keadaan patologis pengetahuan tentang suatu penyakit atau kelainan (Alang, 2020).
- c. Dzikir merupakan cara agar selalu mengingat Allah SWT dalam ucapan, hati maupun gerakan, menghilangkan kelalaian yang ada dalam diri individu dan selalu mengingat Allah SWT dengan cara yang benar dan sesuai dengan hukum-hukum yang sesuai syariat Islam (Estria, 2020).
- d. Konseling Spiritual merupakan proses bantuan yang berikan oleh individu untuk mengembangkan fitrahnya sebagai makhluk beragama, bertindak sesuai dengan nilai-nilai agama, dan mengatasi permasalahan hidup melalui pemahaman, keyakinan dan Praktek Ibadah kepercayaan keagamaan yang dia jalankan. lewat Konseling spiritual Terdapat campur tangan tuhan dalam kehidupan individu untuk membantu mereka mengatasi konflik dan membawa perubahan ke arah yang lebih baik. (Sitepu et al., 2019a).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengurnikan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- e. Mereduksi berasal dari kata reduksi yang berarti pengurangan atau potongan (Nisaaq, 2022a). Dalam hal ini mereduksi kecemasan penyelesaian skripsi adalah pengurangan kecemasan penyelesaian skripsi.
- f. Kecemasan penyelesaian skripsi merupakan kekhawatiran serta perasaan tidak nyaman seperti *overtaking*, tekanan batin atau stres yang timbul pada mahasiswa saat mengerjakan skripsi dengan waktu yang di tentukan. (Alvin Nur Muhammad Azyz et al., 2022).

1.3 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, berikut merupakan masalah yang dapat diidentifikasi diantaranya ialah:

- a. Tujuan terapi dzikir dalam konseling spiritual adalah untuk memberi layanan mengurangi kecemasan penyelesaian skripsi pada mahasiswa.
- b. Terapi dzikir berpengaruh bagi mahasiswa yang mengalami kecemasan dalam penyelesaian skripsi.

1.4 Batasan Masalah

Disini penulis mengambil sampel dari angkatan 2020 hanya 1 lokal saja, yaitu lokal B yang terdiri dari 34 mahasiswa.

1.5 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian yang ada di latar belakang maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah "seberapa besar pengaruh terapi dzikir pada konseling spiritual dalam mereduksi kecemasan penyelesaian skripsi pada mahasiswa Prodi Bimbingan Konseling Islam UIN Suska Riau?"

1.6 Tujuan Penelitian

Berdasarkan Rumusan masalah diatas maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh terapi dzikir pada konseling spiritual dalam mereduksi kecemasan penyelesaian skripsi pada mahasiswa Prodi Bimbingan Konseling Islam UIN Suska Riau.

1.7 Manfaat Penelitian

- a. Secara teoritis

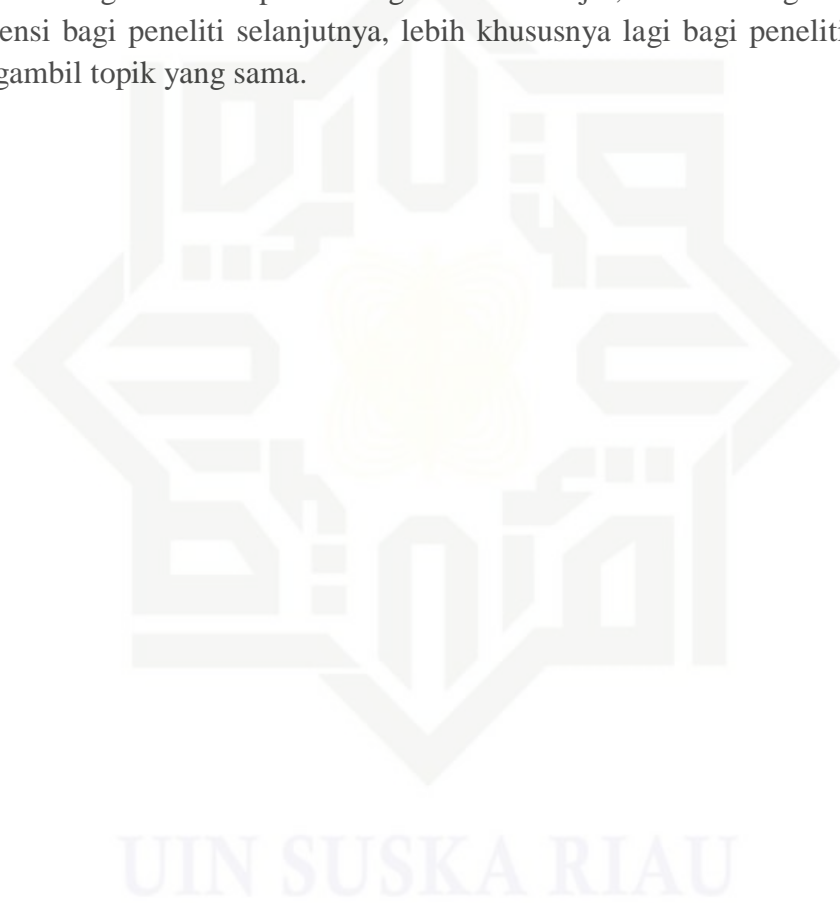
Manfaat dari penelitian ini secara teoritis harapannya adalah mampu memberikan informasi serta menambah pengetahuan atau keilmuan dalam bidang bimbingan konseling islam, sekaligus sebagai sumber literasi atau bahan acuan bagi peneliti selanjutnya dari teori yang dijabarkan.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengurnikan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

b. Secara praktis

Manfaat praktis dalam penelitian ini harapannya adalah dapat memberikan panduan pada mahasiswa tentang pengaruh terapi dzikir pada koseling spiritual dalam mengatasi kecemasan penyelesaian skripsi. Manfaat untuk dosen penelitian ini memberikan kontribusi bagi para dosen yang ingin mengkaji lebih lanjut terkait penelitian terapi dzikir pada konseling spiritual ini. Manfaat untuk peneliti selanjutnya harapannya adalah sebagai bahan pertimbangan lebih lanjut, serta sebagai bahan referensi bagi peneliti selanjutnya, lebih khususnya lagi bagi peneliti yang mengambil topik yang sama.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengurnikan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kajian Terdahulu

Kajian terdahulu ini bertujuan untuk mendapatkan perbedaan dan contoh dalam penelitian selanjutnya. Selain itu juga untuk menjauhkan asumsi kesamaan terhadap penelitian ini, oleh karna itu peneliti cantumkan hasil-hasil penelitian sebelumnya yang relevan dengan penelitian yang akan dilakukan, seperti :

- a. jurnal yang membahas mengenai Aplikasi Terapi Dzikir Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Pasien Hipertensi di Ruang Penyakit Dalam RSUD Kardinah Kota Tegal, ia menginformasikan Hipertensi akan semakin diperparah dengan perasaan cemas yang dialami oleh penderitanya. Diperlukan adanya suatu intervensi yang efektif untuk menurunkan kecemasan pada pasien Hipertensi. Dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi dzikir terhadap kecemasan pada pasien Hipertensi yang dirawat di RSUD Kardinah Kota Tegal. Penelitian ini berjenis *Quasy experiment* dengan *pre test* dan *post test with control grup design*. Dua puluh orang responden terbagi menjadi kelompok perlakuan dan kelompok kontrol dengan masing-masing 10 responden. Alat ukur yang digunakan adalah DASS 42. Analisis data menggunakan pair t test untuk mengetahui perbedaan rerata kecemasan pasien sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok intervensi dan *wilcoxon* pada kelompok kontrol. Untuk mengetahui signifikansi perbedaan rerata antara kelompok perlakuan dan kontrol menggunakan uji *Mann Whitney*. Rerata Kecemasan pada kelompok Intervensi sebelum diberikan terapi dzikir 18.90 dan sesudah diberikan terapi dzikir 10.40, dengan penurunan sebesar 8,5 dan *p value*: 0,016. Pada kelompok kontrol rerata pretest 16.30 dan *posttest* 13.10, dengan penurunan sebesar 3,6 dan *p value*: 0,731. Uji *Mann Whitney* menunjukkan ada perbedaan rerata signifikan antara kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol, dengan *p value*: 0,00. Terapi Dzikir Berpengaruh Secara Signifikan Untuk Menurunkan Kecemasan Pasien Hipertensi di Ruang Penyakit dalam RSUD kardinah Kota Tegal. (Nugroho et al., 2023)
- b. Selanjutnya Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia juga membahas mengenai konseling spiritual dengan judul adiksi narkoba di panti rehabilitasi dalam perspektif konseling islam, menginformasikan Kecanduan narkoba merupakan masalah serius di lingkungan masyarakat saat ini. Kasus ini membuktikan efektivitas konseling Islam sebagai salah satu pendekatan yang dapat membantu masyarakat mengatasi kecanduan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengurnikan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

narkoba dan akibat hukum yang terkait. Pendekatan ini memadukan prinsip-prinsip perilaku yang fokus pada perubahan perilaku dengan nilai-nilai agama Islam dan ajaran yang mengajarkan etika, moralitas, dan tanggung jawab sosial. Proses konseling terutama berfokus pada perubahan perilaku dengan mengidentifikasi dan menghilangkan perilaku negatif yang terkait dengan kecanduan narkoba, sehingga mencapai hasil yang holistik dan integratif. Pendekatan ini tidak hanya membantu pecandu narkoba mengatasi kecanduan narkoba dan mengubah perilaku negatif, tetapi juga memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang nilai-nilai Islam, etika dan tanggung jawab sosial. Oleh karena itu, penyuluhan ini memberikan landasan spiritual yang kuat bagi pecandu narkoba agar bisa sembuh, terhindar dari kambuhnya kecanduan narkoba, dan membangun hidup sehat yang lebih sesuai dengan nilai-nilai Islam.(Studi et al., 2023).

- c. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Dira Nisaq dengan judul Konseling spiritual untuk mengurangi permasalahan karakter siswa di SMPN 2 Delima Kabupaten Pride, ia menginformasikan mengenai Berkenaan dengan konseling spiritual, langkah terpenting dalam upaya mencapai pendidikan agama adalah Mewujudkan manusia yang berakhlak mulia, beriman, dan bertakwa, membentuk manusia yang berkarakter, dan menjadikan pendidikan spiritual sebagai bagian dari pendidikan nasional. Hal ini dibuktikan dengan diterapkannya pendidikan dan bimbingan spiritual sebagai pelajaran dasar yang wajib diajarkan di sekolah.(Nisaq, 2022b).
- d. Pada penelitian selanjutnya dilakukan oleh Siti Muslimah Fakultas Dakwah dan komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau 2020, dengan Penerapan terapi dzikir sebagai metode untuk meningkatkan kesehatan mental pada santri di Pondok Modern Nurul Hidayah Pasiran Bantan Bengkalis. penelitian ini dilakukan dilatar belakang oleh permasalahan yang dihadapi sebagian santri yaitu masalah kesehatan mental, santri merupakan masa remaja di mana masa remaja adalah masa yang rentan dalam masalah kesehatan mental seperti kemurungan, sedih, stress, tertekan, tidak mampu menyesuaikan diri terhadap lingkungan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bahwa Penerapan terapi dzikir sebagai metode untuk meningkatkan kesehatan mental pada santri di Pondok Modern Nurul Hidayah Pasiran Bantan Bengkalis.(Muslimah, 2020)
- e. Selain itu penelitian juga pernah dilakukan oleh devina dwi ananda, dengan judul Pengaruh Dzikir Lisani Dalam Mengurangi Kecemasan Masa Depan Mahasiswa Tingkat Akhir Di Majelis Taklim Mifathussa'adah

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengurniakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Kelurahan Tembilahan Hulu, beliau menginformasikan bahwa Kecemasan merupakan salah satu masalah psikologis yang banyak dijumpai dan merupakan suatu yang tidak asing lagi dalam kehidupan mahasiswa, karena kecemasan merupakan pengalaman universal yang dialami oleh siapa saja, kapan saja dan di mana saja. Mahasiswa juga tidak terlepas dari kecemasan dalam beraktivitas. Penyebab kecemasan mahasiswa tingkat akhir dapat berasal dari kehidupan akademiknya, terutama dari kebutuhan eksternal dan harapan mereka sendiri. Dan Dzikir lisani ini membantu individu fokus pada ketegangan yang dirasakannya, dan juga dzikir lisani ini dapat meredakan ketegangan emosi. Kalimat dzikir yang diucapkan dengan tujuan sebagai proses pembelajaran yang menumbuhkan jiwa kegigihan dan keikhlasan untuk mendapatkan cinta Allah SWT. (Ananda et al., 2023)

2.2 Landasan Teori

2.2.1 Definisi Terapi

Pengertian terapi berbeda-beda pada setiap disiplin ilmu. dalam kamus kata terapi harus ditelusuri dari kata "*therapeutic*" yang berarti kata sifat yang mengandung unsur atau nilai pengobatan. ketika Menambahkan "s" diakhirannya (*therapeutics*), menjadi kata benda yang berarti ilmu pengujian dan pengobatan. dalam Bahasa Inggris terapi berarti pengobatan dan penyembuhan, sedangkan dalam bahasa Arab terapi berarti "*Al-Istisyfa*". Berasal dari kata "*Syafa Yasfi Shifa*", dimana artinya "menyembuhkan". Terapi bertujuan untuk memulihkan, memelihara dan mengembangkan kondisi klien agar pikiran dan hati tetap satu keadaan untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi klien. May mendefinisikan terapi merupakan sebagian dari agama, sebagian ilmu pengetahuan, dan sebagian hubungan pertemanan. (sattu, 2020).

Menurut Chris dan Helti, terapi merupakan upaya memulihkan kesehatan orang yang sakit. tetapi tidak disebut "usaha medis" dan juga tidak disebut penyembuhan penyakit. Oleh sebab itu terapi menjadi lebih komprehensif dari sekedar pengobatan dan perawatan. Segala sesuatu yang dapat memberikan kesenangan fisik dan mental kepada klien yang sakit dianggap sebagai terapi (syukur, 2012).

2.2.2 Tujuan terapi

Menurut Aziz Ahyadi, cara penerapan dalam terapi kurang lebih sama dengan psikoterapi, menurutnya tujuan terapi dan psikoterapi adalah:

- a. menumbuhkan motivasi seseorang untuk melakukan hal yang benar. Tujuan ini sering kali dicapai melalui terapi yang ditargetkan dan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengurniakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

perawatan suportif. Persuasi digunakan untuk membantu orang mengambil tindakan yang tepat, mulai dari nasihat sederhana hingga hipnosis.

- b. Mengubah kebiasaan. Terapi digunakan untuk menciptakan peluang untuk mengubah perilaku.
- c. Mengurangi kecemasan dengan membiarkan ekspresi emosi yang mendalam. Fokusnya di sini hanyalah katarsis. Meskipun ini disebut pengalaman, kita tidak hanya berbicara tentang pengalaman emosional yang mendalam. Dengan berulang kali mengungkapkan pengalaman ini, menciptakan pengalaman baru. membantu klien mengembangkan potensi klien.
- d. Meningkatkan kesadaran diri.
- e. Terapi biasanya membantu seseorang lebih memahami apa yang mereka rasakan, lakukan, dan pikirkan.
- f. Mengubah proses tubuh untuk menghilangkan rasa sakit dan meningkatkan kesadaran individu. Misalnya, latihan relaksasi dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan, dan latihan yoga serta menari dapat digunakan untuk mengontrol daya tahan tubuh. Dapat disimpulkan bahwa kondisi klien membaik melalui berbagai tujuan terapi yang mengenali masalahnya, mengembangkannya lebih lanjut melalui relaksasi, dan mengurangi kecemasan.

2.2.3 Pengertian Dzikir

Secara etimologis, kata dzikir berasal dari kata “*dzakara*” yang berarti menyebutkan, menyucikan, memadukan, melindungi, memahami, mengkaji, memberi, dan menasihati. Oleh karena itu, Dzikir berarti pensucian dan kemuliaan. Dzikir dapat juga diartikan dengan mengucapkan dan menyebut nama Allah atau mengingat Allah. Dzikir adalah pengenalan akan kehadiran Allah *subhanahu wa ta'ala* setiap saat dan dimana saja, serta hubungan timbal balik antara Allah dengan ciptaan-Nya. Lewat dzikir, Allah dapat membantu permasalahan hamba-Nya yang ada di alam semesta ini dan kesatuannya dalam arti pertolongan dan perlindungan terhadap hamba-hamba-Nya yang taat. (Latif, 2022)

Menurut istilah fiqh *dzikrullah*, dzikir sering diartikan sebagai perbuatan *qauliya* (ucapan) dengan bacaan tertentu. Dzikir mempunyai makna yang sangat luas. Karena setiap amal kebaikan yang dilakukan karena Allah merupakan bagian dari Dzikir terhadap-Nya. Dzikir dapat diartikan sebagai do'a atau meditasi, atau membacakan bacaan yang baik dan mengucapkannya bernilai ibadah sebagaimana yang telah diajarkan Rasulullah SAW. (Janah, 2016)

Sedangkan Menurut bahasa, dzikir berasal dari kata “dzakar” yang berarti mengingat. Dzikir juga berarti ingatan. Ketika berdzikir kepada Allah berarti menjaga ingatan agar selalu mengingat Allah Ta'ala. Menurut syariah, dzikir berarti mengingat Allah dengan etika tertentu yang ditetapkan dalam al-qur'an dan hadits, dengan tujuan mensucikan pikiran dan mengagungkan Allah.

Dzikir merupakan salah satu bentuk ibadah yang paling mendesak dalam ajaran Islam, karena merupakan sarana mendekatkan diri kepada Allah *subhanahu wa ta'ala*. Banyak ayat Al-Quran yang memuat perintah dzikir dan isinya. (Latif, 2022) termasuk surat Ali-Imran ayat 190 hingga 191 menyebutkan dan berkaitan dengan dzikir dan fikir. Adapun bunyi ayat yang dimaksud sebagai berikut:

إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لَآيَاتٍ لِّأُولِي الْأَلْبَابِ الَّذِينَ يَذْكُرُونَ
 اللَّهُ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا
 سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ

Artinya: Sesungguhnya dalam penciptaan langit dan bumi, dan silih bergantinya malam dan siang terdapat tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi orang yang berakal. orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri, duduk, atau dalam keadaan berbaring, dan memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata), "Ya Tuhan kami, tidaklah Engkau menciptakan semua ini sia-sia. Maha Suci Engkau. Lindungilah kami dari azab neraka." (QS. Ali Imran: 191).

Selain itu Dalam Al-Quran surat Ar-Ra'du ayat 28, Allah berirman yang artinya : (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allahlah hati menjadi tenteram. Dari ayat tersebut dapat di jelaskan bahwa Ayat tersebut menegaskan bahwa dzikir adalah sebuah metode yang bersumber langsung dari Tuhan. Dzikir disini diposisikan sebagai kehidupan yang mampu menenangkan gejolak kejiwaan yang dialami seseorang. (Al-jauziyah, 2020)

Dzikir adalah sumber kebahagiaan yang dapat memenuhi segala kebutuhan manusia. dzikir juga dapat mendatangkan senyuman bahagia di hati yang dilanda duka, menjadikan hati yang gelisah menjadi tenang dan damai. Dzikir yang di laksanakan secara intensif tidak hanya bisa mengobati penyakit mental, tapi juga penyakit fisik. Orang yang berdzikir akan terasa lebih dekatkan kepada Allah dan mempunyai hubungan khusus dengan-Nya, bukan sekedar dalam arti mengenal dan melindungi hamba-hamba-Nya. Namun kesatuan ini membawa individu lebih dekat dan memberi perlindungan, cinta, pertolongan dan hidayah dari Allah SWT. Berdzikir kepada Allah merupakan upaya untuk meningkatkan kualitas hati. Ketika hati tenggelam dalam *zikhrollah*, maka rasa syukur kepada Allah akan bertambah dan rasa cinta kepada-Nya akan semakin meningkat (latif, 2022)

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Dzikir dalam pengertian umum merupakan perbuatan mengingat Allah SWT. Sedangkan dzikir dalam arti luas ialah kesadaran akan keberadaan Allah.(Muhammad Idris, 2016) Dzikir dalam arti sempit adalah dzikir yang dilakukan secara lisan atau dengan lidah saja. Dzikir berarti melepaskan diri dari kemalasan dan kelupaan dengan cara mengisi pikiran dengan *al-Haq*. Dzikir berarti menyebut nama Allah dengan sepenuh hati dan menyebut secara lisan atau berulang-ulang salah satu sifat, hukum dan perbuatan-Nya dalam rangka mendekatkan diri kepada-Nya (lavenia, 2020). Menurut purwanto Dzikir adalah kegiatan yang banyak diikuti umat Islam dari zaman nabi hingga saat ini , karena dzikir merupakan dasar dari semua ritual doa. Dzikir juga dikatakan sebagai ruh dari segala ibadah. sebab disitulah letak tujuan hidup manusia agar bisa hidup secara bermakna dalam mengingat Allah.(Syifa et al., 2019). Menurut Amin Syukur dzikir merupakan salah satu bentuk ibadah makhluk hidup, khususnya manusia kepada Allah dengan kesadaran mengingat kepada-Nya. Dimana ketika dzikir melibatkan antara rasa dan fikiran secara bersamaan maka akan mempunyai efek yang sangat luar biasa. (Syukur, 2012). *Sufi Healing Terapi dengan metode tasawuf. Ciracas, Jakarta*).

Menurut Ibnu Abbas R.A. dzikir merupakan suatu konsep, wadah, sarana yang dengannya manusia menjadi terbiasa mengingat Allah di waktu selain shalat.(Nomor, 2023) dzikir berarti membasahi lidah dengan kata-kata pujian kepada Allah. Secara etimologis, dzikir berasal dari kata dzakara yang berarti memberi nama, menyucikan, memadukan, melindungi, memahami, mengkaji, memberi, dan menasehati. Oleh karena itu, dzikir juga dapat diartikan dengan berseru dan menyebut nama Allah, atau mengingat nama Allah (Rahmadhan, 2019) sebab disitulah letak tujuan hidup manusia agar bisa hidup secara bermakna dalam mengingat Allah.(Syifa et al., 2019)

Dari pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa terapi dzikir adalah pengobatan yang dilakukan individu dengan cara mengucapkan, menyebutkan, melafalkan, menggerakkan, membasahi lidah dengan kalimat-kalimat tauhid agar selalu mengingat Allah SWT.

2.2.4 Macam-Macam Dzikir

Menurut M.Amin Syukur, terdapat beberapa macam cara dzikir di antaranya,(Syukur, 2013) yaitu:

- a. Dzikir sirr (suara batin)

dzikir batin merupakan menghafalkan atau melantunkan nama-nama Allah tanpa mengungkapkannya dalam huruf atau suara. Dalam dzikir batin ini, umat mempelajari tanda kebesaran Allah dan merenungkan misteri ciptaan Allah. Mereka merenungkan secara mendalam esensi dan sifat Allah serta menyadari keagungan-Nya yang tak terbatas. dzikir ini memungkinkan individu untuk terhubung dengan batinnya dengan pemahaman yang lebih

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengurniakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

mendalam tentang kehadiran dan keberadaan Allah. Melalui meditasi tenang dan introspeksi, mereka berupaya mengungkap hikmah tersembunyi di balik ciptaan Allah. membangkitkan banyak indera, memperdalam kesadaran spiritual kita dan memungkinkan kita untuk merasakan hubungan yang mendalam dengan Allah.

b. Dzikir dzahir (suara keras)

dzikir dengan suara keras adalah termasuk kedalam dzikir lisan, di mana dzikir dengan suara keras berarti menyuarakan dan melafalkan secara langsung nama-nama Allah SWT, dzikir dapat dilakukan dengan suara keras, apapun itu jika menyebutkan, mengingat serta menghadirkan Allah SWT tidak ada larangan. Dalam dzikir dengan suara keras, kata-kata suci hendaknya diucapkan dengan menggunakan lidah seolah-olah mengucapkannya dengan suara keras. ketika kita mengungkapkan dzikir kepada Allah, hal itu melampaui sekedar pikiran dan perasaan internal dan menjadi manifestasi fisik dari keimanan kita. Hal ini

c. Dzikir ruh (suara ruhani)

dzikir ruh sama halnya dengan dzikir batin, dimana dzikir ini melafalkan dan melantunkan nama-nama Allah tanpa suara, dzikir ruh ini lebih intens dari ruh kepada sang pencipta.

d. Dzikir *fi'ly* (kegiatan)

dzikir kegiatan adalah dzikir yang paling senang dan mudah dilakukan. Karna dzikir ini dapat dilakukan saat individu sedang melakukan aktifitas atau pun kegiatan.

e. Dzikir pernafasan.

Jenis dzikir yang terakhir ini sangat berguna dalam proses penyembuhan penyakit fisik. Bacaan dzikir pernafasan terdiri dari dua kata: yang pertama dzikir dan pernafasan dzikir. dzikir pernafasan terdiri dari dua kata: "*dzikir*" dan pernafasan "*dzikir*".

Ibnu Athaillah As-Sakandari, membagi dzikir menjadi tiga bagian, yaitu:

1) Dzikir jali (nyata, Jelas)

Dzikir jali adalah suatu perbuatan mengingat Allah SWT dalam bentuk ucapan lisan yang mengandung arti pujian, rasa syukur, dan doa kepada Allah SWT yang lebih menampakkan suara yang jelas untuk menuntun gerak hati

2) Dzikir khafi (dzikir yang samar-samar)

Dzikir khafi adalah zikir yang dilakukan secara khusyuk oleh ingatan hati, baik disertai zikir lisan atau pun tidak

3) Dzikir haqiqi (zikir yang sebenar-benarnya)

Dzikir haqiqi, adalah tingkat zikir yang paling tinggi, yang dilakukan oleh seluruh jiwa raga, lahiriah dan batiniah, kapan dan di mana saja, dengan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

memperketat upaya untuk memelihara seluruh jiwa raga dari larangan Allah dan mengerjakan apa yang diperintahkan-Nya.

Sebagaimana telah disebutkan, dzikir berarti keinginan untuk memperhatikan, menghafal dan sekaligus menerima pelajaran untuk menghafal atau memahami. Diterjemahkan dari kata *dzakara*, *yadzkuuru*, *dzikran*, yang berasal dari bahasa Arab. Kata pernafas berasal dari akar kata nafas, yaitu aktivitas paru-paru yang menghirup dan menghembuskan udara melalui saluran pernafasan. Karena dzikir pernafasan merupakan kegiatan dzikir dengan 10 tarikan napas.

2.2.5 Manfaat Dzikir

Dikutip oleh In'amuzahidin, menyebutkan beberapa manfaat dzikir antara lain:

- a) Terapi jiwa dan fisik
- b) memperkuat iman
- c) memperkuat energy akhlak
- d) terhindar dari mara bahaya
- e) mengusir menangkal dan menghancurkan setan
- f) membuat ridha Allah SWT dan membuat murka setan
- g) menghilangkan segala kerisauan dan kegelisahan serta mendatangkan kegembiraan serta kesenangan
- h) melenyapkan segala keburukan
- i) memperkuat qolb dan badan
- j) memperbaiki apa yang tersembunyi dan yang kelihatan
- k) membuat hati dan wajah bersinar terang
- l) mempermudah datangnya rezeki, mendatangkan wibawa dan ketenangan pada pelakunya
- m) mengilhamkan kebenaran dan sikap istikamah dalam setiap urusan
- n) memunculkan sikap *muraqabah* (merasa diawasi Allah) yang mengantarkan pada kondisi ihsan, yaitu kondisi saat hamba menyembah Allah dalam keadaan seolah-olah melihat-Nya
- o) memunculkan keinginan untuk kembali pada Tuhan dalam setiap persoalan
- p) membuat pelakunya dekat pada Tuhan
- q) menyelamatkan diri dari azab Allah SWT
- r) menambah penghormatan dan rasa takut kepada Tuhan
- s) mendatangkan sesuatu yang paling mulia dan agung
- t) menjadi penerang pikiran dan mendatangkan petunjuk, dan menghapus dosa dan kesalahan (Syukur, 2019).

Khairunas rajab, mengemukakan kebiasaan mengingat atau berdzikir merupakan penawar segala macam penyakit dan fikiran, seperti halnya membaca takbir, tahamid, tahlil dan istigfar Sehingga menenangkan dan mendamaikan hati dan fikiran. Menjadikan sehat dan selaras dengan diri sendiri dan alam lingkungan sekitar. Pendapat ini menyatakan bahwa dzikir dapat menjadi salah satu faktor kesehatan jiwa seseorang dan ketenangan fikiran seseorang. terdapatada dua cara untuk berdzikir, yaitu Yang pertama bisa dilakukan secara lisan dan yang kedua bisa dilakukan secara naluri dari dalam hati. (Subaidi, Rahimah Embong, Slamet Untung, Yahya Don, Azzah nor Laila, 2022) Dzikir mendatangkan ketentraman dan ketenangan jiwa, sehingga memberikan kejernihan dalam perbuatan dan pikiran seseorang. Pada dasarnya orang yang beriman kepada Allah mempunyai hati yang tenteram. Sebagaimana firman Allah dalam Al-Quran Surat Ar-Rad ayat 28:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

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

Dzikir dapat dilakukan dengan berdiri, berbaring dan dalam keadaan apapun dan bagaimanapun, asal jangan di tempat yang tidak sesuai dengan kesucian Allah SWT. Allah SWT berfirman:

الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هٰذَا بٰطِلًا سُبْحٰنَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ

Artinya: "(yaitu) orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri, duduk atau dalam keadaan berbaring, dan mereka memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata), “Ya Tuhan kami, tidaklah Engkau menciptakan semua ini sia-sia; Mahasuci Engkau, lindungilah kami dari azab neraka.”

2.2.6 Tujuan Dzikir

Adapun tujuan dzikir antara lain yaitu :

1. Mendekatkan Diri Kepada Allah Semua makhluk di dunia ini termasuk manusia pasti membutuhkan Allah SWT. Manusia akan membutuhkan pertolongan Allah Swt dalam hidupnya. Oleh karena itu, manusia sangat perlu mendekatkan diri kepada Allah SWT. Salah satu cara mendekatkan diri kepada Allah SWT adalah dengan menjalankan segala perintah Allah dan menjauhi segala larangan termasuk melalukan dzikir. dzikir juga merupakan salah satu cara mendekatkan diri kepada Allah Swt. (Soleh,

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2022). Sebagaimana firman Allah Swt dalam surat Al-Baqarah ayat 152 yang berbunyi:

“Karena itu, ingatlah kamu kepada-Ku niscaya aku ingat (pula) kepadamu, dan bersyukurlah kepadaKu, dan janganlah kamu mengingkari (nikmat)-Ku” (QS. Al-Baqarah: 152).

2. Meningkatkan kesabaran

Manusia adalah makhluk dengan sifat dan kepribadian yang berbeda-beda. Meski sering beribadah, tidak jarang banyak orang kesulitan menjadi orang yang sabar. Ada banyak faktor yang dapat menyebabkan orang menjadi mudah tersinggung, emosi, bahkan tidak terkendali. Stres dalam hidup dan permasalahan tuntutan hidup atau pekerjaan mungkin menjadi alasan mengapa orang sulit melepaskan ketiga sifat tersebut. Manusia mempunyai tingkat kesabaran yang berbeda-beda, ada yang rendah, ada yang sedang, dan ada yang tinggi. kesabaran dalam diri dapat menjadi lebih baik dengan berdzikir.

3. Meraih Ketenangan hati

Ketenangan dan Kedamaian dalam hidup tercipta melalui jiwa yang tenang. Menurut Imam al-Ghazali, jiwa yang tenang ditandai dengan sifat yang mendatangkan keamanan dan kebahagiaan, antara lain sifat-sifat seperti rasa syukur, sabar, takut hukuman, cinta kepada Allah, dan kemauan menaati hukum-hukum Allah, dan mengharap pahala, untuk mengantisipasi pahala dan mempertimbangkan tindakan yang diambil sebelum kematian. Dalam kehidupan sehari-hari, manusia dengan tulus menginginkan kedamaian dan ketenangan Namun, tidak semua orang merasa tenang dalam hidupnya. Kesedihan, ketakutan, dan kebingungan, kecemasan, kekhawatiran adalah hal yang kerap kali terjadi pada manusia. dengan memperbanyak mengamalkan dzikir dinilai mampu menciptakan keseimbangan batin dalam hidup seseorang sehingga merasa dirinya lebih tenang dan damai.

4. Mengutamakan kepentingan akhirat

Semua orang tahu bahwa kehidupan di dunia tidak kekal, dan ada kehidupan setelah dunia yaitu kehidupan akhirat. Namun terkadang manusia terbuai dengan tipu muslihat dunia dan mengutamakan kepentingan dunia di atas kepentingan akhirat. Padahal sudah jelas seluruh manusia dan makhluk hidup pasti akan mengalami kematian. sebagaimana Firman Allah dalam Al-Qur'an:

اِنَّا رِ وَاَدْخَلْنَا الْجَنَّةَ فَمَذَّ فَارٌ وَمَا كُلُّ نَفْسٍ دَابِعَةٌ الْمَوْتِ وَاِنَّمَا تُؤَفَّقُونَ اُجُورَكُمْ يَوْمَ الْقِيَامَةِ فَمَنْ زُحْرِحَ عَنِ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا اِلَّا مَتَاعَ الْعُرُورِ

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

“Tiap-tiap yang berjiwa akan merasakan mati. dan Sesungguhnya pada hari kiamat sajalah disempurnakan pahalamu. Barangsiapa dijauhkan dari neraka dan dimasukkan ke dalam surga, Maka sungguh ia telah beruntung. kehidupan dunia itu tidak lain hanyalah kesenangan yang memperdayakan.” (QS. Ali Imran: 185).

Dari ayat di atas terlihat jelas bahwa manusia yang beruntung adalah mereka yang dapat masuk ke surga. Tetapi kenyataannya banyak manusia yang terlena dengan kenikmatan dunia sehingga melupakan akhirat.

5. Mengendalikan Diri

Tujuan berdzikir adalah mengendalikan diri. Maksudnya adalah untuk mengontrol diri dengan menjaga diri dari pikiran dan perbuatan buruk atau dengan selalu berpikir dan bertindak dengan baik. seseorang yang sering melakukan dzikir akan selalu berusaha mempertahankan pikiran dan tindakan yang baik, namun melakukan hal-hal baik memerlukan proses yang tidak mudah.

6. Meningkatkan Kualitas Hidup

Kualitas Hidup juga dapat mendorong seseorang untuk lebih taat dan bertaqwa dalam beribadah. Perasaan cemas dan ragu dalam diri sendiri lambat laun akan hilang seiring dengan hilangnya noda-noda mental yang ada. Apabila keadaan pikiran dan jiwa tenang, tenteram, dan damai maka akan menyenangkan seseorang dalam beribadah.

7. Keadaan batin yang terkondisi menjadikan seseorang merasa nyaman. Hilangnya emosi negatif atau penyakit hati yang mempengaruhi kesehatan fisik dan mental. iri hati, amarah, dengki, dan sejenisnya dapat dengan mudah dihancurkan dan dikendalikan dengan memperbanyak dzikir yang sering dan tekun. Selain itu, juga menjaikan seseorang mudah diterima dalam kehidupan sosial masyarakat karena moralnya yang baik, sehingga memungkinkan berperilaku lebih baik dan menjaga dirinya sendiri.

2.2.7 Adab dzikir

Terdapat beberapa adab dalam berdzikir, diantaranya yaitu :

- a. ikhlas terhadap Allah swt
- b. jika kita mengetahui betapa pentingnya amal, hendaknya kita mengamalkannya minimal satu kali. “Lakukanlah semampumu sebagaimana yang telah aku perintahkan kepadamu.” (HR Bukhari dan Muslim)
- c. dzikir yang utama dilakukan secara bersamaan antara mulut dan hati.
- d. sebaiknya mengingat Allah Ta’ala dengan hati yang tenang, khushyuk dan rendah hati.
- e. tempat yang digunakan untuk berdzikir hendaknya bersih dan tenang (bebas dari segala sesuatu yang dapat mengganggu orang yang berdzikir).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- f. makru berdzikir ketika buang air kecil, buang air besar, berhubungan intim, mendengarkan khotbah, dan ketika mengantuk.
- g. seseorang yang berdzikir harus mengungkapkan apa yang ada dalam hatinya (Yusof. 2022).

2.2.7 Bacaan dzikir

Bacaan dzikir yang dimaksud penulis merupakan kalimat- kalimat singkat yang dianjurkan oleh Rasulullah SAW agar kita selalu membasahi lisan dan ucapan, seperti bacaan dzikir Ya-Salam yang diambil dari asmaul husna, dzikir Ya-Salam berarti maha pemberi keselamatan sehingga responden dapat mengerti bahwa allah yang memberikan keselamatan saat manusia mengalami kecemasan terhadap suatu masalah yang dihadapinya (Edi Nurfadillah, 2014), sehingga responden dapat lebih tenang, sesuai dengan firman allah dalam Qs. Ar-Raad ayat 28 yang menjelaskan mengenai dengan berzikir atau mengingat allah hati akan menjadi lebih tenang dan berdasarkan hasil penelitian dari Sari (2009), bahwa kalimat positif yang terdapat didalam Al-Quran dapat menurunkan kecemasan. Selain itu penulis juga mencantumkan dzikir-dzikir lain yang dapat dibaca dimanapun dan kapanpun diantaranya ialah, *Astaghfirullahaladzim*, *Subhanallah*, *Alhamdulillah*, *Lailaahaila Allah*, *Allahu akbar*, *Hasbunaallah wa ni'mal wakil*, *Allahumma yasir walatu'assir*, *la haula wala quawwata illa billah*, dan sholawat. dzikir yang dimaksud di sini adalah dzikir dalam pengertian sempit. Berikut penulis kemukakan dzikir tersebut disertai dengan uraian tentang keutamaan-keutamaannya.

1. *Astaghfirullahaladzim* (aku memohon ampun atas dosa-dosa)

Istighfar adalah salah satu ungkapan untuk meminta maaf atau memohon ampunan kepada Allah SWT atas dosa-dosa yang telah diperbuat. Dengan mengucapkan "*Astaghfirullah*", seorang hamba tersebut menyadari kesalahannya dan berjanji tidak akan mengulanginya lagi. Istighfar adalah amalan yang ringan, namun efektif untuk memohon ampun dan taubat yang sangat ampuh. Allah sendiri mengasihi orang-orang yang meminta ampun kepada-Nya sebagaimana yang disebutkan dalam surah (Q.S. Al-baqarah [2]:222)

"Sesungguhnya Aku (Allah Ta'ala) menyukai orang-orang yang bertaubat, dan orang-orang yang bersuci." (QS. Al-Baqarah [2]: 222).

Imam an-Nawawi dalam Kitab Al-Adzkar menukil sebuah riwayat dalam Shahih Muslim yang menyebut bahwa Rasulullah SAW beristighfar 100 kali dalam sehari. Dari al-Gharr al-Muzanny RA, ia mengatakan bahwa Rasulullah SAW telah bersabda, "Sesungguhnya hatiku telah lalai, aku beristighfar dalam sehari sebanyak seratus kali."

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Diriwayatkan pula dalam Shahih Bukhari, dari Abu Hurairah RA dia katakan, bahwa aku mendengar Rasulullah SAW bersabda: "Demi Allah, sungguh aku beristighfar kepada Allah SWT dan bertobat kepada-Nya dalam sehari sebanyak lebih dari tujuh puluh kali."

Selain itu banyak manfaat Istighfar diantaranya ialah:

1). Penghapus Dosa Manusia merupakan makhluk yang tidak bisa lepas dari dosa. maka dari itu, Allah menciptakan Istighfar sebagai obat untuk memohon ampun atas dosa-dosanya. Dengan memperbanyak lantunan Istighfar, Allah menghapus dosa-dosa yang dilakukan dan menutupi segala keburukan manusia. Rasulullah SAW bersabda:

"Allah Ta'ala bersabda: *Wahai hamba-Ku, kalian masing-masing telah berdosa, kecuali orang yang Aku lindungi. Dan barangsiapa yang meyakini bahwa Aku mempunyai kemampuan untuk mengampuni dosa, maka Aku akan mengampuninya, dan Aku tidak memperdulikan (banyaknya dosa).* (HR. Ibnu Maja dan Tirmidzi).

2) Menjauhkan Manusia dari Neraka

Membaca Istighfar Dapat Menjauhkan Manusia dari azab Api Neraka. Allah SWT telah menjanjikan umat Islam yang rutin membaca Istighfar akan masuk surga. "Huzaiifah berkata: Aku adalah orang yang mengucapkan kata-kata beracun kepada keluargaku. Ya Rasulullah, aku takut lidahku akan membawaku ke neraka : Bagaimana pendapatmu tentang istighfar? Sesungguhnya aku selalu melakukannya sampai 100 kali siang dan malam." (HR.Nasai, Ibnu Majah, Al-Hakim)

3) Membuka Jalan Menuju Surga

Seseorang yang membaca Istighfar karena mengetahui dirinya telah berbuat dosa, akan mendapat pahalanya berupa Surga. Allah berfirman dalam surat Ali Imran ayat 135-136 yang artinya:

"Dan (juga) orang-orang yang apabila mengerjakan perbuatan keji atau menganiaya diri sendiri, mereka ingat akan Allah, lalu memohon ampun (istighfar) terhadap dosa-dosa mereka dan siapa lagi yang dapat mengampuni dosa selain dari pada Allah? Dan mereka tidak akan meneruskan perbuatan keji mereka, namun mereka mengetahui bahwa pahala mereka adalah ampunan Allah dan mengalirnya sungai-sungai, itulah pahala yang terbaik bagi orang-orang yang berbuat baik."

2. Tasbih *subhanallah* (menyucikan).

Maksudnya adalah, menyucikan dari segala ketidaksempurnaan dan mensifati-Nya dengan segala kesempurnaan sesuai sifat-Nya. Dengan mengucapkan subhanallah, kita menyadari bahwa Allah adalah sifat yang

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

paling ilahi, yang dapat dicapai melalui indera dan imajinasi, melalui khayalan atau oleh apa yang terlintas dalam pikiran dan hati. Dengan mengucapkan kalimat ini, kita mengakui bahwa tidak ada satu pun sifat, tindakan, atau ketetapan-Nya yang tidak adil terhadap makhluk lain atau terhadap kita yang mengucapkannya. Allah mengawali surah ketujuh Al-Quran dengan Tasbih. Masih banyak ayat lain dalam Al-Quran yang berbicara tentang Tasbih. Tujuannya, adalah agar kita memuliakan Allah. Tasbih memiliki banyak keutamaan dan dampak positif serta manfaat bagi orang yang mengucapkannya, di antaranya:

- 1) Tasbih merupakan salah satu di antara empat ucapan zikir yang paling disenangi dan disukai oleh Allah. Diriwayatkan dari Samrah bin Jundub Bahwa Nabi bersabda, Ucapan Dzikir yang paling disukai oleh Allah ada empat, yaitu:
 - 1) *Subhanallah* (Mahasuci Allah)
 - 2) *Alhamdulillah* (segala puji bagi Allah)
 - 3) *LaailahailaAllah* (tiada Tuhan selain Allah)
 - 4) *Allahu Akbar* (Allah Maha besar)

"Tidak membahayakanmu dengan ucapan mana saja kamu mulai." (HR. Muslim dan Ahmad).

2.3 Definisi Konseling Spiritual

Istilah Konseling berasal dari kata bahasa Inggris "*counseling*" kemudian diubah dalam bahasa Indonesia menjadi "*counseling*" Sedangkan secara etimologis, istilah konseling berasal dari kata latin "*councilun*" yang berarti "menerima, memahami". Masdudi, "Bimbingan Dan Konseling Prespektif Sekolah," Nurjati Press, 2015, 215. konseling diartikan sebagai memberi nasehat atau memberi saran untuk melakukan sesuatu atau bertukar pendapat dan membicarakan sesuatu untuk mencari solusi. konseling merupakan salah satu metode pelayanan dalam konsultasi, namun metode atau layanan ini sangat istimewa karena sifatnya yang fleksibel dan komprehensif. Konseling merupakan salah satu metode konsultasi, namun mengacu pada teknik inti dan teknik kunci. Karena konseling dapat membawa perubahan mendasar yaitu, perubahan sikap. Seperti tindakan, pikiran, pandangan, emosi dan banyak lagi (Hikmawati, 2010).

English mengartikan konseling sebagai hubungan antara individu dengan individu lain yang berupaya membantu individu tersebut mengatasi dan menyelesaikan permasalahan yang di alaminya. Konseling merupakan pertemuan antara konselor dan *klien* yang menerima layanan konseling, dimana konselor profesional memberikan layanan konseling berdasarkan perhatian dan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

empati kepada klien. dengan selalu mempertimbangkan dampak jangka panjang dari layanan yang diberikan kepada klien.

Menurut Prayitno dan Erman Amti, konseling merupakan dukungan yang diberikan kepada seseorang yang mempunyai suatu permasalahan yang disebut klien melalui suatu sesi konseling yang dilakukan oleh seorang konselor yang akan membantu klien memecahkan masalahnya.(S.Ag., 2020) Menurut Carl Rogers, konseling berpusat pada individu bertujuan untuk mengembangkan kepribadian klien secara holistik dan mandiri, sehingga memberi kemampuan untuk memecahkan masalah atau mengambil keputusan secara mandiri.(Harahap, 2020)

Spiritualitas berasal dari kata latin "*spiritus*" yang berarti nafas kehidupan. Spiritualitas memiliki banyak definisi, antara lain: Ekspresi aktivitas mental manusia, Proses pribadi dan sosial berkaitan dengan pendapat, konsep, sikap, dan perilaku yang bersumber dari dalam diri individu itu sendiri. jadi konseling spiritual adalah proses pemberian saran berupa sikap terhadap mental individu (Kurniawan, 2022).

Miller mengemukakan spiritualisme sebagai realisasi yang terdiri dari tiga bagian:

- 1) Doa, yang terdiri dari sholat dan meditasi.
- 2) Keyakinan yang terdiri atas moral, nilai, ketuhanan.
- 3) pengalaman yang bergantung pada setiap individu.(Satriah, 2008)

Spiritual di artikan sebagai suatu pendekatan terhadap sesuatu di luar dirinya (Allah), dimana seseorang merasakan rasa aman dan nyaman terhadap sesuatu yang berada di luar kendalinya. Selain itu, spiritual juga diartikan sebagai peningkatan keimanan dan aktivitas ibadah harian yang lebih intens dan khusyuk dibandingkan sebelumnya, seperti salat, dzikir, dan membacaan Al-quran. (Sri Padma, 2020).

Spiritualitas merupakan pengalaman langsung seseorang dalam berhubungan dengan kesadaran internal yang lebih tinggi, atau ruang batin. Konsep spiritualitas terkadang tumpang tindih dengan agama, namun dalam arti luas mengacu pada spiritualitas atau terkait dengan transendensi dan menjawab pertanyaan-pertanyaan utama tentang makna hidup serta religiusitas atau karakteristik perilaku, sosial, dan sektarian tertentu.(Sari & Wijayanti, 2014) Menurut Husna & Betty, Spiritualitas adalah kepercayaan terhadap Allah atau Pencipta Yang Maha Esa. Selain itu, spiritualitas mencakup hal-hal yang tidak diketahui atau ketidakpastian dalam hidup, menemukan makna dan tujuan hidup, mengenali kemampuan yang ada di dalam diri dan memanfaatkan kemampuan tersebut, dan merasakan kedekatan dengan diri sendiri dan Allah SWT (Reenen, 2013).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Menurut terminologi Islam, spiritual merupakan berhubungan langsung dengan al-Quran dan as-Sunnah. Hal ini disebabkan karena isi Al-Quran dan perbuatan Nabi termasuk amalan spiritual yang berkaitan dengan kesucian batin dalam segala aspek, keikhlasan, kejujuran, kesederhanaan, ketaatan dan ketakwaan. (Emie Sylviana Mohd Zahid, 2019) Zellers dan Pellew mendefinisikan bahwa spiritualitas adalah sebuah konsep yang mencakup keyakinan dan nilai-nilai agama (Putra, 2020). Menurut bahasa istilah spiritual dapat diartikan sebagai sudut pandang psikologi sebagai pengalaman umum manusia dalam memahami makna, tujuan, dan moralitas. Amin R mengartikan spiritualisme sebagai bagian dari aspek ketuhanan yang diberikan kepada manusia. Dalam hal ini yang dimaksud dengan spiritualisme adalah pengalaman atau keinginan untuk mengenal Tuhan secara pribadi.

Ari ginanjali mendefinisikan spiritualitas sebagai ruh atau jiwa moral yang ada dalam jiwa manusia untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT. Dengan kata lain, ruh adalah semangat seseorang untuk memperoleh keridhaan Allah dengan mendekatkan diri kepada-Nya. Sedangkan menurut Abdul Qadir spiritual mengacu pada hakikat dasar manusia, yaitu sebagai makhluk yang pada dasarnya dekat dengan Allah. (Irmansyah, 2020)

Spiritualitas merupakan kepercayaan terhadap Allah Yang Maha Esa lagi maha kuasa. Misalnya seseorang yang beriman kepada Allah sebagai Sang Pencipta atau Tuhan Yang Maha Esa. Spiritualitas mencakup makna hubungan manusia dengan Allah menggunakan media seperti, sholat, doa, puasa, zakat, haji, lain-lain. Spiritualitas merupakan konsep dua dimensi yaitu vertikal dan horizontal. Dimensi vertikal mengacu pada hubungan seseorang dengan Allah yang memberi petunjuk dalam hidupnya, dan dimensi horizontal mengacu pada hubungannya dengan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan. (Aryanto, 2017)

Menurut Yusuf, L.N.S. Konseling spiritual merupakan suatu cara pemberian bantuan dari seseorang yang profesional pada individu agar menumbuhkan kekuatan pada individu untuk mengembangkan kodratnya sebagai makhluk beragama dan mampu bertindak menyelesaikan persoalan sesuai dengan nilai-nilai agama dan mengatasi permasalahan hidup melalui pemahaman, keyakinan dan amalan - amalan ibadah kegiatan keagamaan yang dipercayai. Konseling spiritual merupakan pendekatan yang mengumpulkan nilai-nilai spiritual dari Al-Quran dan hadis Nabi. (Anonymous, 2018)

Mulyani Rina menyebutkan bahwa Konseling spiritual merupakan proses membantu individu meningkatkan karakternya sebagai makhluk beragama dan bertindak sesuai dengan nilai-nilai agama yang berakhlak mulia dan memecahkan permasalahan hidup melalui pemahaman, keyakinan, dan pengamalan ibadah keagamaan yang dijalankannya. Konseling spiritual melibatkan campur tangan Allah dalam kehidupan setiap umat manusia untuk membantu mengatasi

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

masalah dan membuat perubahan ke arah yang lebih baik lagi.(Subroto et al., 2017)

Konseling Spiritual merupakan proses dimana seorang konselor memberikan dukungan kepada konseli secara individu maupun kelompok atau secara tradisional untuk membantu klien atau individu menyelesaikan permasalahan yang dihadapi oleh konseli atau individu, sehingga konseli dapat menjalani kehidupan dengan baik, dan mencapai potensi konseli. Sikap yang baik untuk mencapai kebahagiaan menurut ajaran Islam berdasarkan Al-Qur'an dan Sunnah Rasul (Sapruadi, 2022).

Konseling spiritual merupakan proses membantu individu meningkatkan karakternya sebagai makhluk beragama dan bertindak sesuai dengan nilai-nilai agama yang berakhlak mulia dan memecahkan permasalahan hidup melalui pemahaman, keyakinan, dan pengamalan ibadah keagamaan yang dijalankannya. Konseling spiritual melibatkan campur tangan Allah dalam kehidupan setiap umat manusia untuk membantu mengatasi masalah dan membuat perubahan ke arah yang lebih baik lagi.(Subroto et al., 2017)

Miller menyebutkan spiritualisme sebagai realisasi yang terdiri dari tiga bagian: doa, sholat dan meditasi. Dalam agama meditasi berarti menggunakan pikiran secara terus menerus untuk memikirkan suatu kebenaran, misteri atau objek penghormatan (*ta'zim*) sebagai bentuk ibadah. kata meditasi berasal dari bahasa Latin *meditat*, berinfleksi menjadi *meditasi*, dari kata *med* yang berarti "pikiran" atau "perhatian". "Meditasi" didefinisikan oleh:

- a. *Webster's New World Dictionary* sebagai:
 - 1) Tindakan meditasi: pemikiran yang mendalam.
 - 2) Perenungan mendalam terhadap berbagai hal sebagai tindakan atau pengabdian agama (ibadah).
- b. *Nattal's Standard Dictionary*
Menyatakan sebagai fokus yang konstan pada subjek tertentu.
- c. *Funk and Wagnalls Standard Desk Dictionary*
Mengatakan sebagai tindakan bermeditasi: refleksi terhadap sebuah subjek, kontemplasi. "Bermeditasi" (*Mediate*) didefinisikan:
 - a. *The Oxford Advanced Learners Dictionary* yaitu berpikir tentang: mempertimbangkan, menggerakkan diri pada pikiran serius.
 - b. *The Oxford Universal Dictionary On Historical Principles* sebagai merenungkan tentang, mempelajari, mempertimbangkan dengan hati-hati, meneliti dengan intens, memikirkan sampai berulang kali,
 - c. merancang secara mental, memikirkan, melatih pikiran (terutama untuk kebaktian keagamaan) atau kontemplasi.(Kunarni, 2014).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengurniakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Menurut kamus besar bahasa Indonesia, meditasi merupakan memfokuskan pikiran dan perasaan untuk mencapai sesuatu. Menurut kamus lengkap psikologi, *meditation* (meditasi) merupakan salah satu cara yang terus menerus dilakukan pada kegiatan berpikir, biasanya semacam kontemplasi (perenungan dan pertimbangan religius). Refleksi mengenai hubungan antara orang yang tengah bersemedi (meditator) dengan Tuhan (James, 2019). Dalam bahasa psikologi, kata meditasi mengacu pada sekelompok latihan untuk membatasi pikiran dan perhatian (Muslim, 2018). Maka dapat disimpulkan bahwa meditasi dalam islam adalah dengan melakukan dzikir, dimana dzikir sendiri berarti segala sesuatu yang berhubungan dengan mengingat dan memikirkan Allah SWT.

Dapat disimpulkan bahwa konseling spiritual adalah bantuan yang diberikan oleh konselor kepada klien yang memiliki permasalahan dengan berpegangan pada Al-qur'an dan hadist sebagai pedoman umat muslim dengan campur tangan Allah SWT. Yang termasuk dalam konseling spiritual antara lain adalah sholat, dzikir, dan membaca Al-qur'an.

2.3.1 Manfaat Konseling Spiritual

Konseling spiritual dapat menjadi pengobatan yang efektif jika sepenuhnya mengeksplorasi pemahaman inti, perilaku, dan keyakinan klien (Kurniawan, 2022). Konseling spiritual memiliki manfaat sebagai berikut:

- a. Menciptakan perubahan perilaku, perbaikan dan kesopanan yang bermanfaat baik bagi diri sendiri maupun orang lain, bagi lingkungan keluarga, bagi lingkungan sekolah dan pesantren, bagi lingkungan kerja, serta bagi lingkungan sosial dan alam.
- b. Kecerdasan spiritual membangun kecerdasan dalam diri individu maka dari itu muncul rasa keikhlasan, mentaati segala perintahnya dan kegigihan menerima cobaan.
- c. Kecerdasan spiritual menciptakan kecerdasan emosional dalam diri individu, yang berakibat pada terciptanya dan berkembangnya sikap toleransi, persahabatan, tolong-menolong, dan rasa kasih sayang.(AKBAR, 2019)

2.3.2 Tujuan Konseling Spiritual

Secara umum konseling spiritual bertujuan untuk mengembangkan kesadaran keagamaan atau spiritualitas klien, meluaskan dan menaikkan kemampuan klien dalam mengatasi permasalahan yang diperoleh serta memungkinkan klien menjalani kehidupan yang bermakna. Sedangkan secara khusus konseling spiritual bertujuan untuk :

- a. Pengetahuan dan penguatan identitas spiritual dan kepercayaan individu kepada Allah SWT.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- b. Menerima hidayah dan kekuatan dari Allah untuk mengatasi permasalahan dan melangkah maju.
- c. mendapatkan dukungan sosial dan emosional untuk membangun kekuatan dan mengatasi masalah.
- d. Memeriksa dan membenahi keyakinan dan amalan kerohanian yang tidak bekerja dengan baik.
- e. Mempeoleh bertanggung jawab dan mengubah kesalahan perilaku dan tindakan.
- f. Meluaskan lebih lanjut kebenaran dan kewajiban terhadap keyakinan, nilai-nilai agama, atau spiritualitas seseorang
- g. Pelaksanaan nilai keimanan dan spiritualitas agama dan menciptakan hidup sukses bersama.(Rahman & Nafisah, 2021)

2.3.3 Dzikir Dalam Konseling Spiritual

Proses konseling spiritual disesuaikan dengan agama atau kepercayaan klien. Ada beberapa proses yang dapat digunakan agar dapat membantu konseli atau mahasiswa dalam mereduksi kecemasan penyelesaian skripsi. Dalam hal ini metode yang dipilih sebagai tindakan konseling spiritual adalah metode terapi dzikir.(Sitepu et al., 2019) Dzikir dapat digunakan sebagai intervensi terapi terhadap kecemasan. Sebab secara psikologis, kesadaran akan kehadiran Allah muncul dari mengingat Allah dalam alam kesadaran. Selain itu, Dzikirullah mempunyai efek menenangkan dan membuat rileks jika dilakukan dengan rendah hati dan dengan suara yang lembut (Nurjannah, 2024). Menurut keyakinan Islam, terapi dzikir dapat menurunkan kecemasan seseorang, hal ini dapat dilakukan dengan pendekatan spiritual, pendekatan spiritual mencakup metode pencegahan dan pengobatan. Menurut metode kaidah *fiqih (Qawa'id Feqhiyyah)*, keduanya harus digabungkan karena "kerugian harus dihilangkan menurut Syariah."

2.4 Pengertian Kecemasan

Kecemasan adalah situasi psikis yang penuh dengan rasa ketakutan dan kegelisahan juga kebingungan akan hal yang barangkali belum tentu terjadi, disebabkan oleh adanya intimidasi biologis maupun fisiologis.(Herlambang et al., 2023) Kecemasan adalah ketakutan yang didasari oleh kurangnya rasa percaya diri terhadap kemampuan seseorang dalam mengelola tugas. Kecemasan adalah perasaan tidak nyaman yang timbul pada individu saat terdapat gangguan baik dari dalam ataupun dari luar pikirannya.(Novitria & Khoirunnisa, 2020)

Menurut Stuart dikutip dari Jahdan, kecemasan adalah perasaan khawatir terhadap suatu objek yang tidak pasti, yang menjadi dasar dari kekhawatiran. Kecemasan yang dialami seseorang bersifat subjektif dan dikomunikasikan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengurniakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

secara interpersonal. Kecemasan adalah keadaan emosi tidak menyenangkan yang dialami seseorang, seperti gelisah, gugup, gemetar, gelisah, berkeringat, pikiran tidak menentu, antisipasi cemas, pusing, jantung berdebar.(Rofifah, 2020)

Menurut beberapa para ahli mendefinisikan kecemasan adalah sebagai berikut: Freud mengartikan kecemasan sebagai situasi emosional yang dialami sebagai sesuatu yang tidak menyenangkan, diikuti oleh perasaan fisik yang memperingatkan individu akan bahaya yang akan datang. Sensasi tidak menyenangkan biasanya samar-samar dan sulit ditentukan, namun selalu terasa oleh individu.(Aisyatin Kamila, 2022) Nawangsari mendefinisikan kecemasan adalah keadaan tidak menyenangkan yang meliputi ketakutan, ketegangan, kekhawatiran, dan kebingungan, yang bersifat subjektif, dan ditandai dengan ketidak pastian terhadap suatu bahaya yang dirasakan.(Wicaksono & Saufi, 2013)

Syamsu Yusuf menyatakan bahwa kecemasan adalah perasaan *neurotik* berupa ketidak berdayaan, kegelisahan, ketidak dewasaan, dan ketidak kemampuan menghadapi tuntutan *realitas* atau lingkungan serta kesulitan dan tekanan hidup sehari-hari.(Annisa & Ifdil, 2016) Wienberg dan Goul mendefinisikan bahwa ketakutan adalah emosi negatif yang ditandai dengan perasaan khawatir takut, dan dikaitkan dengan peningkatan perubahan pada sistem jaringan.(Gumantan et al., 2020)

Hawari mengatakan kecemasan adalah gangguan dalam perasaan (*affective*) yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas, kepribadian masih tetap utuh, perilaku dapat terganggu tetapi masih dalam batas normal. Atkinson menyatakan bahwa kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan, yang ditandai dengan istilah-istilah seperti kekhawatiran, keprihatinan dan rasa takut yang kadang-kadang dialami dalam tingkat yang berbeda-beda (Khusniyah, 2019).

Hurlock mendefinisikan Kecemasan digambarkan sebagai kerisauan umum terhadap kejadian yang tidak pasti atau kejadian di masa depan. Ketakutan muncul ketika individu dihadapkan atau memikirkan suatu kejadian yang akan datang yang masih dibayangi oleh ketidak pastian (Bums, 1988). Stuart mendefinisikan Kecemasan adalah suatu kekhawatiran yang tidak terdefiniskan yang dialami oleh seseorang yang merasa cemas dan tidak berdaya.(Fadli et al., 2020) Valiante dan Pajares berpendapat bahwa kecemasan merupakan perasaan gelisah atau ketakutan yang muncul dalam diri seseorang terhadap sesuatu yang akan terjadi.

Kecemasan dapat di akibatkan oleh perasaan cemas atau khawatir akan kinerja yang buruk saat diberi tugas. Menurut Ottens, kecemasan mengacu

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

pada terganggunya pola pikir dan reaksi fisik dan perilaku karena kemungkinan kinerja seseorang tidak dievaluasi secara penuh. Orang yang mengalami rasa takut digambarkan memiliki rasa takut yang timbul secara bertahap sejak awal kemunculannya. Jika seseorang memiliki rintangan yang cukup parah, ia mungkin panik dan kesulitan menjalankan fungsinya secara normal (Sholikhah, 2021).

Berdasarkan paparan diatas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan perasaan yang tidak menyenangkan berupa ketakutan dan kekhawatiran terhadap sesuatu tanpa sebab yang khusus. Kecemasan yang di alami mahasiswa pada tingkat akhir adalah penyelesaian skripsi.

Kecemasan sendiri menurut kajian psikologi islam, yang telah dijelaskan dalam Al-Qur'an dijelaskan sebagai kekhawatiran akan rasa takut. Menurut Abdul Hasyim menjelaskan bahwa kata khassyah dan derivasinya dalam AlQuran disebutkan sebanyak 39 kali. Takut disini lebih kepada arti takut kepada Allah SWT, takut akan siksa, takut tidak mendapatkan Ridha-Nya (Depaetemen Agama, 2004). Dalam ayat Al-Qur'an pada surat Al-Baqarah 155 juga dijelaskan bahwa manusia akan diuji dengan ketakutan yang arti ayatnya adalah sebagai berikut:

Artinya : “Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar, (QS. Al-Baqarah: 155).

Menurut Mazerman, kecemasan merupakan suatu keadaan ketegangan umum yang disebabkan oleh adanya konflik antara keinginan dan usaha seseorang untuk beradaptasi. Artinya, rasa cemas tidak hanya bersifat bawaan, namun proses campuran yang terjadi ketika terjadi kemunduran dan konflik. Kecemasan, seperti proses emosional lainnya, dapat terjadi secara sadar atau tidak sadar. Kecemasan yang disadari dapat dikenali dari gejala-gejala berikut: ketakutan, panik, lemah, perasaan terancam,, gugup, mudah tersinggung, marah, berkeringat, dan lain-lain. selain emosi tersebut, kecemasan juga melibatkan proses yang kompleks dan campur aduk. Dari jumlah tersebut, mengalami efek samping. luar biasa. jika diabaikan oleh seseorang berarti orang tersebut merasa tidak aman tanpa mengetahui faktor yang jelas-jelas mendorongnya ke arah tersebut.(Nonci, 2022).

2.4.1 Macam-macam Kecemasan (*Anxiety*)

Menurut Spielberger kecemasan terbagi menjadi dua macam, yaitu:(Hayat, 2017)

1) Trait anxiety atau kecemasan sebagai suatu sifat kecemasan sifat adalah emosi yang membuat individu merasa terancam bahkan dalam situasi yang tidak mengancam, sehingga menyebabkan kecemasan yang tidak stabil. Dalam

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

situasi ini, individu tersebut merasa terancam dalam dirinya meskipun dalam situasi yang tidak berbahaya baginya.

2) *State anxiety* atau kecemasan sebagai suatu keadaan kecemasan sebagai suatu keadaan adalah ketakutan yang mengarah pada keadaan emosional yang menimbulkan ketegangan dalam diri individu akibat interaksi sifat individu tersebut dan situasi saat ini. Pada jenis ketakutan ini individu merasakan kecemasan karena berada dalam keadaan stres dan tegang.

Berdasarkan pendekatan eksistensial, kecemasan juga dibagi menjadi dua, yaitu:

1) Normal *anxiety* atau kecemasan biasa

Kecemasan yang normal adalah perasaan takut yang tidak berlebihan, atau kecemasan yang wajar terjadi pada individu dan dijadikan sebagai motivasi untuk berbuat lebih baik. Walaupun rasa takut ini merupakan perasaan takut yang sebenarnya dimiliki oleh individu, namun rasa takut seperti ini tidak perlu terlalu dipikirkan, namun bisa dijadikan sebagai motivasi untuk berubah menjadi lebih baik.

2) Kecemasan *Neurotik* atau *Neurotic Anxiety*

Kecemasan neurotik merupakan perasaan cemas berlebihan yang menyebabkan individu mempunyai kecenderungan kehilangan kendali. kecemasan ini terjadi di luar kesadaran individu. Kecemasan jenis ini sangat mempengaruhi aktivitas kehidupan sehari-hari individu. kecemasan tersebut perlu diatasi secepatnya agar tidak terus menerus menghambat aktivitas individu.

Jenis kecemasan selanjutnya dijelaskan oleh Sigmund Freud bahwa ada tiga jenis kecemasan, yaitu:(Hayat, 2017)

1) *Reality anxiety* atau kecemasan *realita*

Kecemasan realita adalah perasaan takut akan bahaya yang merupakan ancaman nyata bagi individu. Keadaan ini merupakan keadaan darurat yang terjadi pada individu tersebut sebagai respon terhadap bahaya yang menghampiri individu tersebut.

2) Kecemasan *Neurotik* atau *Neurotic Anxiety*

Kecemasan neurotik merupakan perasaan takut yang ditimbulkan oleh pikiran dengan anggapan bahwa suatu tindakan yang dilakukan akan mendapat hukuman. Kecemasan ini muncul dari pikiran seseorang yang takut mengambil resiko ketika melakukan suatu perbuatan. Karena ketika perbuatan itu dilakukan, orang tersebut mendapat hukuman.

3) *Moral anxiety* atau kecemasan moral

Kecemasan moral adalah seseorang yang takut akan perasaannya sendiri. sesorang cenderung merasa bersalah ketika tindakannya tidak sesuai dengan norma moral. Kecemasan ini timbul dalam diri seseorang karena perbuatan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

yang dilakukannya melanggar kesusilaan. Keadaan seperti ini membuat seseorang merasa bertentangan dengan perasaannya.

2.4.2 Jenis-Jenis Kecemasan

Menurut Purwanto Tingkat kecemasan dapat di klasifikasikan ke dalam lima jenis, yaitu antisipasi, ringan, sedang, berat, dan panik.

1) Antisipasi

Antisipasi pada cemas atau tidak adanya rasa cemas adalah bila klien tidak merasakan tanda-tanda kecemasan secara fisiologis maupun psikologis, memiliki sumber penyebab serta efektif untuk menyelesaikan konflik internal dirinya yang menimbulkan rasa cemas tersebut.

2) Kecemasan Ringan

Kecemasan ringan adalah kecemasan yang berkaitan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari, yang menjadikan seseorang waspada dan meningkatkan rasa percaya diri, namun gejala yang terjadi pada tingkat ini dapat menjadi motivasi belajar dan menghambat pertumbuhan dan perkembangan seperti rasa percaya diri, peningkatan kognisi, peningkatan kesadaran, kemampuan belajar, peningkatan motivasi, dan perilaku dalam menanggapi situasi.

3) Kecemasan Sedang

Gejala yang terjadi pada tingkat ini, meskipun seseorang mengalami perhatian selektif, karena dalam situasi ini seseorang fokus pada masalah penting dan mengesampingkan masalah lain, sehingga dapat dilakukan sesuatu untuk meningkatkan kelelahan seperti denyut jantung, pernapasan, peningkatan ketegangan otot, bicara cepat dan keras, persepsi terbatas, kemampuan belajar tetapi kurang optimal, penurunan konsentrasi, perhatian Selektif dan peka terhadap rangsangan yang tidak meningkatkan rasa takut Berkonsentrasi, mudah tersinggung, tidak sabar, pelupa, marah dan menangis.

4) Kecemasan berat

Keadaan ini menurunkan persepsi seseorang atau individu terhadap kemungkinan berkonsentrasi pada sesuatu yang detail, sehingga tidak mungkin memikirkan hal lain. Segala tindakan diindikasikan untuk meredakan ketegangan, dan individu diberikan sejumlah tindakan agar dapat memusatkan perhatiannya pada gejala yang terjadi pada tingkat ini, yaitu keluhan pusing, mual, susah tidur, dan buang air kecil berlebihan. Karena jantung berdebar sebelumnya, kesadaran yang terbatas, ketidakmampuan belajar secara efektif, dan keinginan yang lebih besar untuk fokus pada diri sendiri dan menghilangkan kecemasan, merasa tidak berdaya, bingung, dan disorientasi.

5) Kecemasan Panik

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengurniakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Kecemasan panik adalah keadaan panik yang disertai rasa terkejut ketakutan, dan syok karena kehilangan kendali. Orang yang panik tidak dapat melakukan apa pun meskipun menyuruhnya. Kepanikan disebabkan oleh kebingungan kepribadian dan peningkatan aktivitas motorik, hilangnya kemampuan berhubungan dengan orang lain, distorsi persepsi dan pemikiran rasional. Tingkat kecemasan seperti ini tidak mempunyai tempat dalam kehidupan. Jika hal ini terus berlanjut tanpa henti dalam jangka waktu yang lama, dapat menyebabkan kelelahan bahkan kematian. (Ernawati, 2022)

2.4.3 Bentuk-bentuk Kecemasan

Cemas atau *anxietas* adalah reaksi emosional yang timbul dari penyebab yang tidak spesifik dan dapat menimbulkan perasaan yang tidak nyaman dan terancam. Keadaan cemas ini biasanya merupakan pengalaman individu yang subjektif dan penyebab spesifiknya tidak diketahui. Kecemasan dan ketakutan merupakan hal yang berbeda. Orang yang merasa takut tidak mampu mengenali ancaman. Kecemasan datang disertai rasa takut, namun ketakutan tidak terjadi tanpa rasa kecemasan (Septianingsih, 2021).

Berikut merupakan bentuk-bentuk kecemasan, antara lain seperti:

- 1) Khawatir.
Khawatir adalah perasaan terganggu akibat bayangan/pikiran buruk yang kita buat sendiri, yang belum terjadi pada diri kita.
- 2) Takut
Takut merupakan respon terhadap suatu bahaya yang timbul saat ini. Rasa takut membuat individu menjadi merasa kecil dan tidak berdaya, membuat menjadi rapuh serta membuat individu selalu menghindar terhadap suatu persoalan yang terjadi.
- 3) Gelisah
Gelisah merupakan kondisi individu yang hatinya tidak tenang karena suatu keadaan yang tidak nyaman.
- 4) Tremor
Tremor merupakan gemetar atau bergerak tanpa sadar, mulai dari gerakan ringan sampai berat, dan umumnya terjadi pada tangan, kaki, wajah, kepala dan pita suara.
- 5) Gugup
Merupakan sebuah perasaan tidak tenang, bingung, dan tergesa-gesa.
- 6) Tidak percaya diri
Tidak percaya diri merupakan gangguan kepribadian di mana seseorang meragukan kemampuan dirinya atau merasa rendah diri. Kondisi ini membuat pengidapnya kehilangan rasa percaya diri dan selalu merasa kurang dalam berbagai aspek kehidupan seperti intelektual, sosial, dan fisik.

7) Pesimis

Pesimis merupakan suatu sikap ketika seseorang memiliki pandangan negatif terhadap situasi atau peristiwa tertentu. Pesimis diidentikkan dengan sikap seseorang yang mudah menyerah, tidak percaya diri, dan sudah menyerah sebelum mencoba.

2.5 Kecemasan Penyelesaian Skripsi

Berdasarkan pemaparan diatas, maka dapat di simpulkan bahwa kecemasan penyelesaian skripsi adalah hasil emosional yang diperoleh seseorang terhadap proses penyusunan skripsi sebagai persyaratan yang telah di tetapkan oleh universitas demi memperoleh gelar sarjana, saat proses penyusunan skripsi tidak berjalan sesuai keinginan, maka yang dirasakan adalah perasaan takut atau cemas yang di tandai dengan munculnya perilaku menghindar atau melarikan diri.(Herdiani, 2012)

Kecemasan yang dialami oleh mahasiswa akhir saat ini adalah kekhawatiran dalam penyelesaian skripsi sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana sesuai dengan jurusan yang dipilih. Mahasiswa akhir khawatir tidak dapat menyelesaikan tugas akhir yaitu skripsinya tepat pada waktu yang telah mereka targerkan.

2.5.1 Penyebab Kecemasan Penyelesaian Skripsi

Kecemasan dalam penyelesaian skripsi adalah keadaan dimana mahasiswa menjadi cemas ketika memikirkan kegagalan jika tidak mampu menyelesaikan skripsi tepat waktu. Emosi lain yang sering dirasakan mahasiswa saat menulis skripsi antara lain ialah rasa takut, khawatir, gelisah, pesimis, gugup, kesal terhadap dosen pembimbing, dan perasaan cemas lainnya. Namun tidak semua mahasiswa merasakan hal tersebut. akan tetapi jika perasaan ini terus dibiarkan dalam jangka waktu yang panjang, maka dapat berdampak buruk bagi mahasiswa. Ketakutan tersebut dapat disebabkan oleh adanya kesulitan dan hambatan dalam penyusunan skripsi.(Putri & Akbar, 2022)

Faktor penyebab kecemasan pada mahasiswa semester akhir dapat dikategorikan menjadi dua yaitu faktor *internal* dan faktor *eksternal*. Faktor *internal* merupakan faktor yang berasal dari diri individu itu sendiri, dan faktor *eksternal* merupakan faktor yang dipengaruhi dari luar individu. Faktor *internal* yang sering dialami mahasiswa pada saat menyusun skripsi antara lain pemilihan judul, pemilihan rumusan masalah, menulis latar belakang, teknik penulisan, isi dan metode penelitian yang digunakan, mencari sumber data, serta kesulitan dalam memasukkan data serta referensi. Selain itu, biaya penulisan skripsi juga dapat memberatkan bagi mahasiswa yang berasal dari

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

keluarga dengan latar belakang ekonomi yang pas-pasan. Selain faktor *internal* tersebut, juga terdapat beberapa mahasiswa yang pesimis, malas, dan tidak antusias dalam menyelesaikan skripsinya.

Faktor lain yang mempengaruhi penyelesaian skripsi adalah faktor *eksternal*. Beberapa faktor *eksternal* antara lain birokrasi kampus. contohnya: Persyaratan kelulusan harus memenuhi beberapa persyaratan yang rumit. Penguji ujian yang sulit di jumpai dapat menimbulkan kecemasan pada peserta ujian bahkan sebelum ujian. Faktor lainnya termasuk studi paruh waktu, kebutuhan senior untuk menyelesaikan skripsi dengan cepat, dan tenggat waktu penulisan skripsi seperti: Batas Waktu Pendaftaran Ujian Akhir Tahun, Ketidakpastian kesempatan kerja, persaingan kerja yang ketat, terbatasnya jumlah lowongan kerja dan lulusan yang masih menganggur sehingga menyebabkan seorang mahasiswa mengkhawatirkan masa depannya.(Wakhyudin & Putri, 2020)

Santrock menyebutkan bahwa penyebab kecemasan dalam penyelesaian skripsi ada beberapa hal dan beberapa penyebabnya adalah sulitnya bertemu dengan dosen pembimbing, Tingginya tingkat kecemasan mahasiswa disebabkan oleh tingginya ekspektasi orang tua terhadap keinginan anaknya, yaitu nilai yang tinggi. tuntutan orang tua terhadap anak untuk memberikan pelayanan yang melebihi kemampuan anak. Dan sulitnya menyelesaikan tugas akhir akademik juga dapat menimbulkan kecemasan pada mahasiswa. Perbandingan sosial antar mahasiswa juga dapat menyebabkan tingkat kecemasan yang tinggi. Pengalaman tidak dapat menyelesaikan tugas kuliah sebelumnya atau hasil ujian yang tidak sesuai harapan dapat menimbulkan tingkat kecemasan yang tinggi.(Anjumi, 2023)

Selain itu juga terdapat beberapa faktor penyebab kecemasan penyelesaian skripsi, di antaranya yaitu:

- 1) Gangguan kesehatan fisik
- 2) Mengalami kesulitan beradaptasi dengan lingkungan dan kondisi baru serta memiliki kemampuan belajar yang buruk sehingga menimbulkan kecemasan akademik
- 3) Faktor Keluarga, Pola Asuh Orang Tua Orang tua juga menjadi salah satu yang berpengaruh terhadap kecemasan akademik, biasanya dengan pola asuh orang tua yang otoriter dalam hal pembelajaran Orang tua tidak memberikan bimbingan apapun kepada anaknya dan karena masalah keluarga Anak sering terdistraksi Meningkatkan konsentrasi saat sedang belajar
- 4) Faktor sosial seperti perlawanan dari lingkungan tempat tinggal, perlakuan yang berbeda, dan persepsi yang salah terhadap evaluasi hasil belajar orang lain

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengurniakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- 5) Faktor kelembagaan seperti ketatnya persaingan antar mahasiswa dan buruknya hubungan dosen-mahasiswa juga berhubungan dengan kurang memadainya fasilitas yang disediakan oleh lembaga pendidikan. (Syabila, 2023)
- 6) Faktor kognitif yaitu sulit berkonsentrasi, terlalu memikirkan hal yang belum tentu terjadi
- 7) Faktor somatik yaitu telapak tangan basah, jantung berdekat lebih cepat
- 8) Faktor motorik atau gesture tubuh seperti jari-jari tangan selalu bertautan satu sama lain, mata melihat sekeliling dengan tidak tenang, jari kaki yang ikut bergerak, dan suara yang bergetar. (Fadhillah, 2022)

Kecemasan bisa menjadi nyata jika seseorang tidak mampu menemukan solusi atas emosinya, apalagi jika perasaan marah atau frustasinya sudah sangat lama dipendam. selain itu segala sesuatu yang berhubungan dengan tubuh dan pikiran selalu berhubungan sehingga dapat menimbulkan kecemasan. Peristiwa ini sebenarnya terjadi pada peristiwa kehidupan seperti kehamilan, masa remaja, dan pemulihan penyakit. Wajar jika seseorang mengalami kecemasan setelah mengalami kejadian diatas (Nugroho, 2011).

2.5.2 Gejala Kecemasan

Setiap orang pernah mengalami gejala kecemasan, tetapi biasanya hanya sesekali atau dalam jangka waktu yang pendek, dan tidak menimbulkan permasalahan apa pun. Namun, jika kecemasan, sikap, fisik dan kognitifnya parah, dan kecemasan tersebut menimbulkan bahaya bagi orang tersebut dan berdampak negatif terhadap pekerjaan, pembelajaran, kehidupan sosial, dan penyelesaian tugas sehari-hari, maka hal tersebut mungkin tidak dapat dikendalikan dengan batas normal. gejala tersebut menunjukkan bahwa orang mengalami kecemasan akademik. (Neil A. Rector et al., 2008) Adapun gejala yang menunjukkan bahwa seseorang mengalami kecemasan penyelesaian skripsi adalah sebagai berikut:

- a. Kognitif: pikiran cemas (contohnya “Saya tidak bisa mengarahkan diri saya”), antisipasi cemas (contohnya “Saya pikir apa yang saya katakan akan memalukan”, “Saya akan gagal dalam mempresentasikan hasil saya”) dan kepercayaan diri Kecemasan (contohnya "Saya tidak pandai dan tidak bisa melakukan apa pun dengan baik").
- b. Fisik: Reaksi fisik yang terlalu *over* terhadap sesuatu (contohnya gugup saat berbicara di depan umum atau sesak napas di keramaian). Gejala ini sering disalahartikan sebagai serangan jantung.
- c. Perilaku : selalu mengalihkan diri dari sesuatu yang menimbulkan kecemasan, menghindari aktivitas yang menimbulkan kecemasan. (Ii et al., n.d.)

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengurniakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Sedangkan menurut Stuart dan Sundeen menyatakan bahwa kecemasan dapat diekspresikan secara langsung melalui perubahan fisiologis, perilaku, kognitif, dan afektif.

- a. Respon *fisiologis* berhubungan dengan kecemasan terutama dimediasi oleh sistem saraf otonom yaitu saraf simpatisan dan parasimpatik. Berbagai respon fisiologis yang dapat diobservasi yaitu:
 - 1) Kardiovaskular: palpitasi, jantung berdetak kencang, tekanan darah meningkat, tekanan darah menurun, denyut nadi menurun Pernafasan, nafas cepat dan dangkal, tekanan pada dada, terengah-engah. *Neuromuskular*: refleks meningkat, terkejut,
 - 2) kelopak mata berkedut, insomnia, tremor, mondar-mandir, kaku, gelisah, wajah tegang, kaki goyah, gerakan lambat, kelemahan.
 - 3) *Gastrointestinal*: nafsu makan menurun, tidak nyaman pada perut, mual, mulas, dan diare.
 - 4) Traktus urinarius: sering buang air kecil.
 - 5) Kulit: telapak tangan berkeringat, gatal, wajah pucat, keringat dingin.
 - a. Respon perilaku: kegelisahan, ketegangan fisik, tremor, terkejut, bicara cepat, kurang koordinasi, menarik dan menahan diri, menghindar, hiperventilasi.
 - b. Respon kognitif: perhatian terganggu, kesulitan berkonsentrasi, pelupa, kesalahan dalam penilaian, hambatan berpikir, rendahnya kreativitas, menurunnya lapangan persepsi, bingung, takut saat kehilangan kontrol, ketakutan akan cedera atau kematian, produktivitas berkurang.
 - c. Respon afektif; mudah terganggu, tidak sabar, gelisah, tegang, gugup, ketakutan dan khawatir.

2.5.3 Kecemasan Dalam Pandangan Islam

Menurut pandangan Islam, Al-Quran menggambarkan kecemasan sebagai suatu emosi atau rasa takut yang berlebihan terhadap sesuatu yang belum terjadi. (Kholik Sanaba et al., 2022) kecemasan sendiri digambarkan sebagai emosi ketakutan menurut penelitian psikologi Islam yang mengacu pada Al-Quran. Lebih lanjut Abdul Hashim menjelaskan dalam Cahyanari, bahwa kata *Khassyah* dan turunannya disebutkan sebanyak 39 kali dalam Al-Quran. Takut disini maksudnya takut kepada Allah SWT, takut akan hukuman, takut tidak mendapat keridhaan Allah. Ayat al-Qur'an surat al-Baqarah ayat 155 juga menjelaskan bahwa manusia akan diuji dengan teror atau ketakutan yang berbunyi sebagai berikut:

وَلْيَبْلُوكُمْ بَشْيَءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالتَّمَرَاتِ وَبَشَالصَّبْرِينَ

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengurniikan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Artinya: *"kami pasti akan mengujimu dengan sedikit ketakutan dan kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Sampaikanlah (wahai Nabi Muhammad,) kabar gembira kepada orang-orang sabar"*

Kesimpulan yang dapat diambil dari penjelasan tersebut adalah bahwa ketakutan atau kecemasan adalah sesuatu yang memiliki arti ketakutan yang tidak rasional, yang dialami oleh semua orang, dan reaksi alamiah seseorang terhadap suatu peristiwa adalah reaksi emosional dari rasa takut. Hal tersebut menimbulkan emosi tidak menyenangkan yang diwujudkan dalam perilaku individu.

2.6 Hubungan antara dzikir dengan kecemasan

Perubahan fungsi psikologis juga dapat menimbulkan kecemasan. Penurunan keadaan psikologis yang ditandai dengan emosi negatif seperti mudah tersinggung, mudah Marah, khawatir, sehingga mengakibatkan kecemasan, kurang konsentrasi, dan ketakutan dalam mengambil keputusan karena keraguan bahwa keputusan yang diambil mungkin tidak tepat. Faktor lainnya adalah kurangnya pemenuhan spiritual Agama diketahui mempengaruhi kecemasan. Selain itu, mahasiswa tingkat akhir yang lebih religius cenderung tidak mengalami kecemasan. Namun, jika mahasiswa tingkat akhir memiliki nilai agama yang rendah, otomatis tingkat kecemasannya akan meningkat.

Pengaruh Dzikir terhadap Kecemasan Menurut WHO, kesehatan mental terdiri dari empat aspek, antara lain: kesehatan fisik, psikologis, sosial dan spiritual. Oleh sebab itu, usaha penanganan kecemasan dapat dilakukan dengan pendekatan holistik (menyeluruh). Dzikir mempunyai pengaruh positif terhadap aspek kognitif, emosional dan spiritual. Secara kognitif, melantunkan dzikir mendatangkan pemahaman positif. Secara emosional, pemahaman positif yang muncul dari dzikir menumbuhkan optimisme bahwa segala permasalahan bisa diatasi.

Selain itu, dzikir disebut-sebut sebagai teknik relaksasi Islami atau terapi yang menenangkan emosi yang tegang. Dari segi spiritual, dzikir meningkatkan kesadaran berserah diri kepada Allah SWT, Bertaqwa kepada Allah SWT, mendatangkan ketenangan batin dan rohani. Dan menguatkan bahwa mempraktikkan pertobatan dan ketelitian dengan melakukan terapi dzikir dapat membantu individu mengatasi masalah, memahami, menerima, dan bersabar, sehingga memberdayakan individu untuk meningkatkan kesehatan mental dan mengurangi kecemasan. Oleh karena itu, rasa takut dapat diminimalisir dengan berdzikir.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengurniakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2.7. Konsep Operasional

Pengaruh yang diteliti dalam penelitian ini ialah pengaruh terapi dzikir pada konseling spiritual dalam mereduksi kecemasan penyelesaian skripsi pada mahasiswa Prodi Bimbingan Konseling Islam. Pengaruh metode ini diukur dengan mengevaluasi seberapa baik metode tersebut dapat mereduksi kecemasan penyelesaian skripsi pada mahasiswa Prodi Bimbingan Konseling Islam. Secara oprasional, pengaruh terapi dzikir pada konseling spiritual dalam mereduksi kecemasan penyelesaian skripsi diukur dengan mengevaluasi variabel independen (pengaruh terapi dzikir) terhadap variabel dependen (Kecemasan penyelesaian skripsi).

1.1 Tabel Konsep Operasional

Variabel	Indikator	Sub Indikator
Pengaruh terapi Dzikir macam-macam dzikir	Dzikir Sirr	<ol style="list-style-type: none"> 1) mengerti arti dan kandungan yang terdapat pada dzikir 2) meyakinkan diri jika dzikir dapat menenangkan hati 3) dapat mensucikan hati 4) memiliki semangat untuk melaksanakan dzikir 5) mampu mengucapkan nama-nama Allah dengan hati yang ikhlas
	Dzikir dzahir (suara keras)	<ol style="list-style-type: none"> 1) mampu menyebut nama Allah 2) menghadirkan atau mengingat Allah dimana saja dan kapanpun 3) dzikir jali (nyata, Jelas) 4) dzikir jali adalah suatu perbuatan mengingat Allah SWT dalam bentuk ucapan lisan yang mengandung arti pujian, rasa syukur, dan doa kepada Allah SWT yang lebih

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

		<p>menampakkan suara yang jelas untuk menuntun gerak hati.</p> <p>5) Dzikir khafi (dzikir yang samar-samar)</p> <p>6) Dzikir khafi adalah dzikir yang dilakukan secara khushyuk oleh ingatan hati, baik disertai dzikir lisan atau pun tidak.</p> <p>7) Dzikir haqiqi (dzikir yang sebenarnya)</p> <p>Dzikir haqiqi, adalah tingkat dzikir yang paling tinggi, yang dilakukan oleh seluruh jiwa raga, lahiriah dan batiniah, kapan dan di mana saja, dengan memperketat upaya untuk memelihara seluruh jiwa raga dari larangan Allah dan mengerjakan apa yang diperintahkan-Nya.</p>
	Dzikir ruh (suara ruhani)	Melafalkan zikir dengan suara yang pelan atau hanya melafalkan dalam hati
	Dzikir fi'ly (kegiatan)	<p>1) Menyebutkan nama-nama Allah saat sedang santai</p> <p>2) Melafalkan nama Allah saat sedang diperjalanan atau melakukan sesuatu, mengerjakan skripsi</p>
	Dzikir jail (nyata, jelas)	1) Perbuatan mengingat Allah dalam bentuk

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

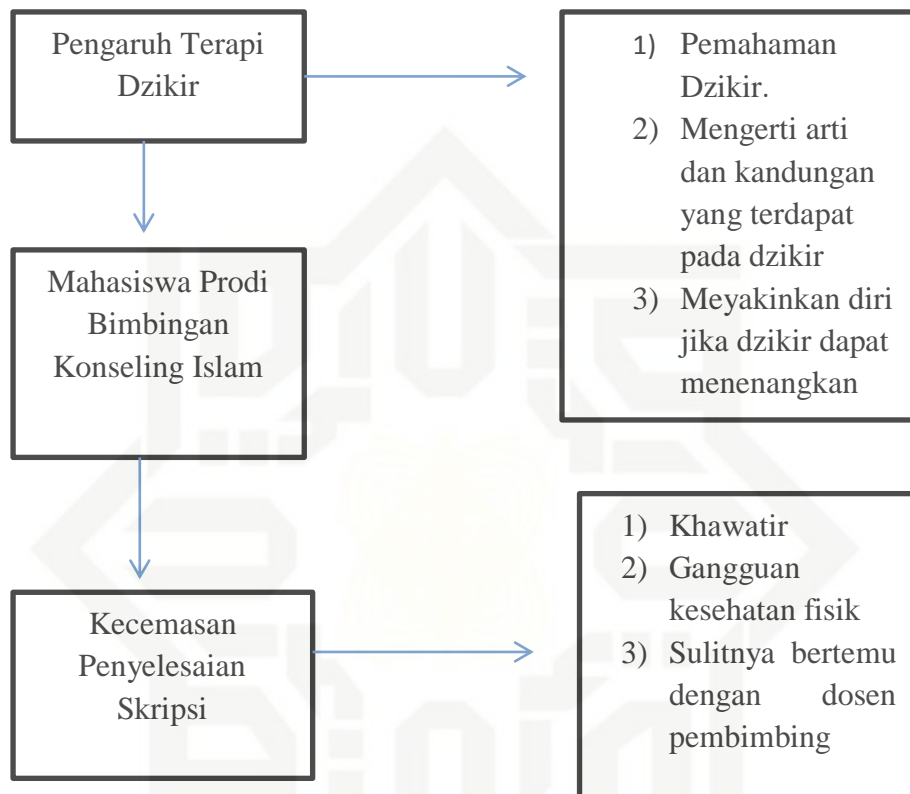
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengurnikan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

		ucapan lisan yang mengandung arti pujian, rasa syukur dan do'a untuk menenangkan hati
	Dzikir khafi (samar-samar)	1) Dzikir yang dilakukan dengan khushyuk dan fokus
	Dzikir haqiqi	Melafalkan dzikir secara jiwa dan raga, dimana saja dan kapan saja untuk memelihara seluruh jiwa raga dari hal-hal yang tidak baik
Kecemasan penyelesaian skripsi	Khawatir	Khawatir adalah perasaan terganggu akibat bayangan/pikiran buruk yang di buat sendiri oleh individu, yang belum terjadi pada diri individu.
	takut	1) Selalu menghindari sesuatu 2) Merasa kecil hati atau merasa tidak mampu melakukan sesuatu
	gugup	1) Tidak tenang saat ada sesuatu yang mengganjal 2) Perasaan tidak tenang 3) bingung
	tidak percaya diri	1) tidak yakin dengan keputusan yang diambil 2) tidak yakin dengan kemampuan sendiri
	<i>tremor</i>	1) tangan bergetar tanpa sadar 2) kepala pusing
	gelisah	Tidak tenang saat akan bimbingan
	pesimis.	Tidak percaya diri

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengurnungkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2.8 Kerangka Pemikiran



2.9 Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban alternatif yang diciptakan oleh peneliti terhadap pernyataan yang diajukan dalam penelitian. Jawaban yang diklaim adalah kebenaran sementara, dan kebenaran tersebut diverifikasi oleh data yang dikumpulkan melalui penelitian (Heryana, 2014) Setelah merumuskan landasan teori dan kerangka berfikir, peneliti merumuskan hipotesis penelitian ini, yaitu :

Ha : terdapat pengaruh yang signifikan dari terapi dzikir pada Konseling spiritual dalam mereduksi kecemasan penyelesaian skripsi pada mahasiswa Prodi Bimbingan Konseling Islam UIN Suska Riau.

Ho : tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari terapi dzikir pada Konseling spiritual dalam mereduksi kecemasan penyelesaian skripsi pada mahasiswa Prodi Bimbingan Konseling Islam UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengurniakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Metode penelitian eksperimental yang umum lebih fokus pada pemenuhan validitas *internal*, yaitu mengendalikan/menghilangkan pengaruh faktor *eksternal*. Metode penelitian eksperimental digunakan dalam penelitian laboratorium. Namun demikian, bukan berarti pendekatan ini tidak dapat digunakan dalam penelitian sosial, dan juga tidak dapat digunakan dalam penelitian pendidikan. Oleh karena itu, penelitian eksperimental yang berlandaskan paradigma positivis pada awalnya banyak diterapkan dalam penelitian ilmiah seperti biologi dan fisika lainnya, kemudian diadopsi untuk penerapan di bidang lain, termasuk bidang sosial dan pendidikan. (Ahyar et al., 2020)

Dalam penelitian ini, data dikumpulkan menggunakan kuesioner untuk mengukur tingkat kecemasan penyelesaian skripsi sebagai variable yang diteliti, sementara terapi dzikir digunakan sebagai variable yang menjadi fokus intervensi. Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan alat analisis penelitian yang relevan. Tahapan dalam penelitian ini yaitu dengan memberikan kuesioner kepada 12 responden, di mana 6 responden sebagai kelompok eksperimen (kelompok yang diberikan perlakuan) dan 6 responden lainnya sebagai kelompok kontrol (tidak di beri perlakuan). dengan bertujuan untuk membandingkan perubahan jawaban pada kedua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan membandingkan hasil angket sebelum dan sesudah intervensi. Tahap awal dengan memberikan angket *pretest* kepada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol untuk mengukur tingkat kecemasan penyelesaian skripsi. Kemudian pada kelompok eksperimen akan diberikan intervensi terapi dziki dalam beberapa waktu sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan intervensi. Kemudian diberikanlah angket *posttest* untuk membandingkan dan melihat apakah ada pengaruh dari intervensi yang diberikan atau tidak (Hikmawati, 2020).

Tabel 3.1. Desain Penelitian

Kelompok	Pretest	Perlakuan	Posttest	Perbandingan
E	O1	X	O2	E
K	O1	-	O2	K

Keterangan:

E = Kelompok Eksperimen

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- K = Kelompok Kontrol
- O1 = Pengukuran awal (*Pretest*)
- X = Diberi perlakuan
- = Tidak diberi perlakuan
- O2 = Pengukuran akhir (*Posttest*)

3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian

a. Lokasi Penelitian

Peneliti memilih lokasi yang strategis untuk melakukan kegiatan penelitian, terutama untuk mengamati fenomena atau kondisi aktual yang terjadi pada subjek penelitian. Oleh sebab itu penelitian akan dilakukan di Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultas Syarif Kasim Riau.

b. Waktu Penelitian

Waktu pelaksana penelitian dilakukan pada minggu terakhir bulan april. Waktu penyusunan proposal adalah minggu pertama bulan desember, kemudian proposal di seminar pada minggu ke tiga bulan desember. Peneliti mengajukan surat riset penelitian pada minggu pertama bulan januari, selanjutnya peneliti melaksanakan ujian komprehensif pada minggu ke tiga bulan januari. Pelaksanaan penelitian yang berupa intervensi atau pemberian terapi dzikir pada konseling spiritual yang dilaksanakan pada minggu terakhir bulan april dengan melakukan intervensi sebanyak enam kali, yang dilakukan dua kali dalam seminggu selama kurun waktu dua minggu. Kemudian selanjutnya pada minggu ketiga bulan mei peneliti melakukan analisis hasil pada data yang diperoleh dari penelitian ini. Dan pada minggu ketiga bulan juni peneliti melaksanakan ujian munaqasyah.

Tabel 3.2. Jadwal Kegiatan Penelitian

No	Kegiatan	Desember	Januari	Febuari	Maret	April	Mei
	Menyusun Proposal	FINIS					
2.	Seminar Proposal	FINIS					
3.	Pengajuan riset penelitian		FINIS				
4.	Komprehensif		FINIS				
5.	Pelaksanaan penelitian					FINIS	
6.	Analisis Hasil						FINIS

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

3.3 Populasi dan Sampel

Populasi merupakan subjek penelitian atau observasi dan terdiri dari semua objek yang mempunyai ciri-ciri yang sama. Dengan kata lain, populasi terdiri dari himpunan objek yang diperiksa (Nuryadi et al., 2017). Adapun populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester akhir kelas B yang mengalami kecemasan penyelesaian skripsi pada Prodi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Suska Riau yang berjumlah 34 orang. Sampel merupakan sebagian dari populasi yang akan diteliti, dan apabila peneliti ingin menggeneralisasikan hasil penelitian sampel maka disebut penelitian sampling. Ketika suatu populasi terlalu besar untuk teliti secara menyeluruh, peneliti dapat menggunakan sampel dari populasi tersebut untuk memahami kondisi umum populasi tersebut. Dalam konteks penelitian ini, mengingat jumlah populasi yang kurang dari 100 orang dan keterbatasan waktu yang ada, maka peneliti memilih untuk menggunakan *purposive sampling* dalam penentuan sampel. Pengambilan sampel jenis ini didasarkan pada pertimbangan khusus yang dipertimbangkan oleh peneliti (Sugiyono, 2008). Maka ditetapkan karakteristik dan alasan pengambilan sampel sebagai berikut:

- a. Mahasiswa UIN Suska Riau Prodi Bimbingan Konseling Islam.
- b. Dalam penelitian ini berjumlah 12 orang mahasiswa Kelas B angkatan 2020 sesuai dengan yang sudah penulis jelaskan sebelumnya karna keterbatasan waktu yang dimiliki peneliti.
- c. Mahasiswa yang mengalami kecemasan penyelesaian skripsi.
- d. Mahasiswa yang bersedia dijadikan sampel.
- e. Keterbatasan waktu dalam penelitian.

Mengacu pada karakteristik sampel yang telah ditentukan, maka jumlah mahasiswa Prodi Bimbingan Konseling Islam kelas B angkatan 2020 adalah berjumlah 34 orang, 5 orang sudah wisuda, 13 orang sudah sidang munaqasah, dan 4 orang lagi tidak mengalami kecemasan. dari lokal B yang berjumlah 34 orang yang memenuhi kriteria dan pertimbangan khusus hanya 12 orang. Karna penelitian ini adalah penelitian eksperimen sederhana, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah berjumlah 12 orang mahasiswa.

3.4 Teknik Pengumpulan Data

Untuk memperoleh data yang diperlukan, peneliti menggunakan alat survei berupa angket. angket meminta responden untuk mengajukan serangkaian pertanyaan atau membuat pernyataan untuk memperoleh informasi yang di butuhkan. Penggunaan kuesioner sebagai alat penelitian dipilih karena peneliti telah mengidentifikasi variabel yang akan diukur dan mempunyai pemahaman yang jelas mengenai tanggapan yang diharapkan dari

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

responden (Setyawati, 2018). Angket penelitian ini disusun dan digunakan untuk mengetahui kecemasan penyelesaian skripsi pada mahasiswa. Angket tersebut disebarakan kepada mahasiswa atau sampel bersifat tertutup, artinya mahasiswa memilih jawaban yang disediakan yang dianggap paling sesuai dengan pribadinya dan tidak diberi kesempatan untuk menyusun kalimat jawaban sendiri.

Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *Likert*. Skala yang paling mudah digunakan adalah skala *Likert*. Skala *Likert* menggunakan item pertanyaan yang berbeda, dengan kategori Sangat Setuju, Setuju, Ragu-ragu, Tidak Setuju, dan Sangat Tidak Setuju untuk setiap item pertanyaan. Mengukur perilaku individu dengan menjawab lima pilihan jawaban. skala *Likert* terdiri dari empat atau lebih item pertanyaan yang digabungkan menjadi skor/nilai yang mewakili karakteristik seseorang seperti pengetahuan, sikap, atau perilaku. Proses analisis data dapat menggunakan skor gabungan, yang biasanya merupakan jumlah atau rata-rata seluruh item kuesioner.

Dalam angket ini terdiri dari 35 item pertanyaan, 20 item pernyataan dzikir dan 15 item pernyataan kecemasan penyelesaian skripsi. Kemudian direspon dalam bentuk skala *likert*, yang diungkapkan melalui lima pilihan jawaban, yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), Ragu-ragu (RR), tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS). (Budiaji et al., 2013) Dalam analisis kuantitatif, skor diberikan untuk setiap jawaban sebagai berikut:

- | | |
|------------------------|-----|
| a. Sangat Setuju | = 1 |
| b. Setuju | = 2 |
| c. Ragu-ragu | = 3 |
| d. Tidak Setuju | = 4 |
| e. Sangat Tidak Setuju | = 5 |

3.5 Uji Validitas

Azwar menyatakan validitas berasal dari kata ‘validitas’ yang berarti derajat ketepatan suatu alat ukur (tes) dalam menjalankan fungsi pengukurannya. Validitas tes tinggi jika perangkat menjalankan fungsi pengukuran dengan benar atau menghasilkan hasil pengukuran yang memenuhi tujuan pengukuran. Artinya hasil pengukuran suatu pengukuran adalah suatu besaran yang secara akurat mencerminkan fakta dan keadaan sebenarnya yang diukur. (Zhang et al., 2014)

Untuk melihat validitas butir soal dalam penelitian ini digunakan *Model Rasch*. Uji validitas ini dilakukan dengan bantuan *software Winstep* versi 5.6.4. Hal yang dilihat adalah berdasarkan nilai *Outfit Mean Square* (MNSQ),

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Outfit Z-Standard (ZSTD), dan *Point Measure Correlation (Pt Mean Corr)*. Dengan kriteria menurut Sumintono & Widhiarso sebagai berikut:

- 1) Nilai *Outfit Mean Square (MNSQ)* yang diterima $0.5 < MNSQ < 1.5$
- (2) Nilai *Outfit Z-Standard (ZSTD)* yang diterima $- 2.0 < ZSTD < + 2.0$
- (3) Nilai *Point Measure Corelation* yang diterima $0.4 < Pt\text{-measure Corr} < 0.85$. (Soal et al., 2016)

Instrument diuji validitasnya dengan memberikan angket kepada 35 responden yang bukan merupakan mahasiswa Prodi Bimbingan Konseling Islam. Selanjutnya data diolah menggunakan bantuan *software Winsteps* versi 5.6.4. tindakan ini bertujuan untuk menentukan kevalidan angket yang akan digunakan.

Setelah melakukan uji validitasnya pada 25 pertanyaan, setiap pernyataan menunjukkan variasi jawaban yang berbeda. Ketentuan validitas pernyataan pada setiap aitem minimal memenuhi satu kriteria nilai MNSQ, nilai ZSTD dan nilai *Pt-Measure Corr* maka pernyataan tersebut dianggap valid. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa setiap pernyataan dalam angket kecemasan akademik valid karna setiap pernyataan memenuhi kriteria nilai MNSQ, nilai ZSTD dan nilai *Pt-Measure Corr*. Oleh karna itu, angket tersebut dapat digunakan dalam penelitian.

3.6 Reliabilitas

Suatu instrument dikatakan reliabel apabila instrument penelitian tersebut memiliki hasil yang konsisten dalam mengukur yang hendak diukur. (Zamzam et al., 2023) Semakin reliable suatu tes memiliki persyaratan maka semakin yakin kita dapat menyatakan bahwa hasil tes mempunyai hasil yang sama ketika dilakukan kembali. Pengujian reliabilitas menggunakan Reliabilitas dalam penelitian ini juga menggunakan analisis *model rasch* dengan program *Winsteps* melalui tabel *Summary Statistic* yang memberikan informasi secara keseluruhan tentang kualitas responden secara keseluruhan dan juga kualitas instrumen yang digunakan maupun interaksi antara person dan item. Menurut Sumintono dan Widhiarso (2013), klasifikasi nilai *Alpha Cronbach* (mengukur reliabilitas, yakni interaksi antara person dan item penelitian secara keseluruhan) dapat dilihat pada tabel 3.1. Sedangkan klasifikasi dari nilai *person reliability* dan *item reliability* dapat dilihat pada tabel 3.2. di bawah ini (Febriani, 2022).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Tabel 3.3. Klarifikasi Nilai Alpha Cronbach

Nilai Alpha Cronbach	Kategori
<0,50	Buruk
0,50 - 0,60	Jelek
0,60 – 0,70	Cukup
0,70 – 0,80	Bagus
>0,80	Bagus Sekali

Tabel 3.4 Klarifikasi Nilai Person Reliability dan Item Reliability

Nilai Person Reliability dan Item Reliability	Kategori
<0,67	Lemah
0,67 – 0,80	Cukup
0,80 – 0,90	Bagus
0,90 – 0,94	Bagus Sekali
>0,94	Istimewa

Terdapat 20 aitem pernyataan pada angket dzikir, 15 item pada angket pernyataan kecemasan penyelesaian skripsi yang diuji reliabilitasnya, di mana setiap aitem memiliki variasi jawaban yang berbeda-beda. Untuk menentukan kehandalan atau reliabilitas angket, digunakan standar nilai yang terdapat pada table diatas. Sehingga dapat disimpulkan bahwa angket kecemasan penyelesaian skripsi dinyatakan reliabilitas atau dapat diandalkan karna nilai *Alpha Cronbach* yang diperoleh adalah 0,96 yang termasuk kategori istimewa. Sedangkan *nilai Person Reliability* yang diperoleh adalah 0,91 yang termasuk kategori bagus sekali. Dengan demikian angket dapat digunakan dalam penelitian.

3.7 Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan tindakan menginterpretasikan data yang didapat untuk dapat digambarkan dan dipahami. Analisis data berisi tentang penjelasan data pada masing-masing variabel yang diteliti yang kemudian dideskripsikan. Data dikumpulkan dan dianalisis secara kuantitatif yang di peroleh dari hasil angket skala kecemasan penyelesaian skripsi pada mahasiswa Prodi Bimbingan Konseling Islam. Dalam menganalisis data penelitian ini, peneliti menggunakan metode analisis data yang dikenal dengan uji *N-Gain Score*. Metode ini digunakan untuk mengevaluasi pengaruh suatu metode dalam konteks penelitian. Pada prosesnya dilakukan dengan membandingkan perbedaan antara lain *pretest* dan *posttest*. Kemudian

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengurniakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

membandingkannya dengan nilai maksimal yang dapat dicapai. Tujuan dari metode ini adalah untuk menilai seberapa berpengaruh apa metode dalam mencapai perubahan yang diharapkan. Hasil dari perhitungan ini disebut sebagai *Normalized Gain* (N-Gain Score) yang menunjukkan seberapa besar pengaruh metode atau perlakuan setelah diterapkan (James A.F Stoner, 1988).

$$g = \frac{\text{Skor Posttest} - \text{Skor pretest}}{\text{Skor Ideal} - \text{Skor pretest}}$$

keterangan: *Skor Ideal* adalah nilai maksimal (tertinggi) yang dapat diperoleh.

Tabel 3.5. Peroleh Skor

Batasan	Kategori
$g > 0,7$	Tinggi
$0,3 \leq g \leq 0,7$	Sedang
$G < 0,3$	Rendah

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB IV GAMBARAN UMUM LOKASI PENELITIAN

4.1 Sejarah Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Suska Riau

Pada tahun 1998/1999, IAIN Susqa dikembangkan lebih lanjut dengan dibukanya Fakultas Ilmu Komunikasi Dawa. Namun secara resmi dan sah berdiri pada tahun ajaran 1998/1999, sehingga secara historis jurusan ini sudah berusia hampir seperempat abad. Embrionya dikembangkan di Fakultas Ilmu Dakwah yang ada di Fakultas Ushuruddin IAIN Sultan Sharif Qasim Riau. Peningkatan status Fakultas Sains Dakwah menjadi fakultas tersendiri sudah lama direncanakan. Sejak tahun ajaran 1994/1995, upaya yang lebih intensif ke arah tersebut dimulai. Setahun kemudian yakni pada tahun 1995-1996, Jurusan Ilmu Dakwah dimekarkan menjadi dua jurusan yaitu Jurusan Pembinaan Masyarakat Islam (PMI) dan Jurusan Bimbingan dan Bimbingan Islam (BPI). Pada tahun ajaran 1997/1998, kedua departemen ini telah berdiri kurang lebih tiga tahun dan mempunyai mahasiswa sebanyak 211 orang, diantaranya 102 orang di departemen PMI dan 109 orang di departemen BPI.

Selanjutnya pada tahun 1996 hingga 1997 juga dilakukan evaluasi dan konsultasi dengan Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Padjadjaran Bandung untuk mempersiapkan dan memperluas jurusan yang akan didirikan di Fakultas Dakwah. Hal ini berujung pada perjanjian kerjasama antara IAIN Susqa Riau dengan Unpad, yang dituangkan dalam dokumen kontrak pada bulan Januari 1998 dalam bentuk *Memorandum of Understanding* (MoU) bernomor IN/13/R/HM. 01/164/1998. Tertanda. 684//706/1998 dan teknis pelaksanaannya diserahkan kepada Fakultas Ushuruddin (Administrator Keilmuan Dawa) dan Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Padjadjaran Bandung. Sebagai tindak lanjut dari MoU tersebut, disepakati untuk membuka program Sarjana Ilmu Komunikasi (S1) dan program Diploma 3 Ilmu Dakwah dan Komunikasi (D3) untuk melengkapi Fakultas (PMI) dan Ilmu Komunikasi yang sudah ada. itu sudah selesai.

(BPI) Fakultas Dakwah didirikan. IAIN Dalam rangka mewujudkan berdirinya Fakultas Dakwah di Suska Pekanbaru, diterima kebudayaan dll dari Kementerian Agama sendiri, Kementerian Pendidikan RI, dan Menteri Pendayagunaan Aparatur Negara (Mempan), dan hasilnya adalah sebagai berikut. Surat Keputusan Menteri Agama Republik Indonesia tentang pendirian Fakultas Dakwah IAIN telah diterbitkan. Sultan Syarif Qasim Pekanbaru No. 1998 Tanggal 28 Februari 1998. Seminar ini dihadiri oleh dua orang pakar komunikasi yaitu guru besar dari Umpad Bandung. H.Dedi Muriana, MA, dan Dr. Elvinaro Endelianto, M.si menggantikan guru besar tersebut. Dr Sole Soemirat, Dekan Departemen Ilmu Komunikasi Anpad, berhalangan hadir. Seminar ini berhasil mengembangkan kurikulum yang

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

terintegrasi antar disiplin ilmu komunikasi di IAIN Susqa Pekanbaru Berdasarkan Surat Keputusan Menteri Agama Republik Indonesia Nomor 104 Tahun 1998, Fakultas IAIN Suska Pekanbaru Dawa sah berdiri dan terpisah dari Fakultas Ushuruddin, namun kelahirannya justru terjadi pada bulan September 1998. pada acara Stadion Umum pembukaan perkuliahan tahun ajaran 1998/1999. Kali ini pembicaranya adalah seorang profesor.Dr.Soleh Soemirat Ketua Fakultas Ilmu Komunikasi.

4.2 Visi Misi dan Tujuan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Suska Riau

Visi

"Terwujudnya Fakultas yang Gemilang dan Terbilang dalam Keilmuan Dakwah dan Komunikasi secara integratif di Asia pada Tahun 2025".

Misi

- 1) Menyelenggarakan pendidikan dan pengajaran keilmuan dakwah dan komunikasi untuk melahirkan sumber daya manusia yang adaptif terhadap perkembangan global serta memiliki integritas pribadi sebagai sarjana muslim.
- 2) Menyelenggarakan penelitian keilmuan dakwah dan komunikasi berbasis publikasi untuk pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi dan atau seni.
- 3) Menyelenggarakan pengabdian kepada masyarakat berbasis keilmuan dakwah dan komunikasi yang bermanfaat bagi kemanusiaan.
- 4) Menyelenggarakan kerjasama dengan lembaga-lembaga terkait dalam dan luar negeri.
- 5) Menyelenggarakan tata kelola fakultas yang baik (good faculty governance) serta adaptif dengan sistem dan teknologi digital.

Tujuan

Tujuan Visi dan Misi Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Suska Riau adalah:

- 1) Menghasilkan lulusan yang adaptif terhadap perkembangan global serta memiliki integritas pribadi sebagai sarjana muslim.
- 2) Menghasilkan penelitian berbasis publikasi nasional atau internasional dalam bidang ilmu dakwah dan komunikasi.
- 3) Memberikan pengabdian kepada masyarakat berbasis keilmuan dakwah dan komunikasi yang bermanfaat bagi kemanusiaan.
- 4) Menghasilkan kerjasama dengan lembaga-lembaga terkait dalam dan luar negeri.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- 5) Menghasilkan tata kelola fakultas yang baik (good faculty governance) serta adaptif dengan sistem dan teknologi digital (<https://fdk.uin-suska.ac.id/visi-misi-tujuan/>).

4.3 Profil Prodi Bimbingan Konseling Islam

Bimbingan Konseling Islam merupakan satu dari empat program studi pada Fakultas Dakwah dan Komunikasi, yaitu Bimbingan Konseling Islam, Ilmu Komunikasi, Pengembangan Masyarakat Islam dan Manajemen Dakwah. Program studi Bimbingan Konseling Islam terakreditasi A dari BAN PT mulai tanggal 02 April 2019 sampai 02 April 2024. Ketua program studi Bimbingan Konseling Islam adalah Zulamri, S. Ag., M.A. dan sekretaris program studi Rosmita, S. Ag., M. Ag. Staf layanan akadmeik program studi adalah Ari Delvia. Staf akademik/ Iraise adalah Maemus Padri, S. Pd. I.

a. Visi Misi dan Tujuan Prodi Bimbingan Konseling Islam

Visi

“Terwujudnya Program Studi yang unggul dan kompetitif dalam Keilmuan Bimbingan Konseling Islam dengan mengintegrasikan agama, sains, dan teknologi di Asia pada Tahun 2025”.

Misi

1. Menyelenggarakan pendidikan dan pengajaran keilmuan Bimbingan Konseling Islam untuk melahirkan sumber daya manusia yang adaptif terhadap perkembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi serta memiliki integritas pribadi sebagai sarjana muslim.
2. Menyelenggarakan penelitian keilmuan Bimbingan dan Konseling Islam berbasis publikasi untuk pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi dan atau seni.
3. Menyelenggarakan pengabdian kepada masyarakat berbasis keilmuan Bimbingan dan Konseling Islam yang bermanfaat bagi kemanusiaan.
4. Menyelenggarakan kerjasama dengan lembaga-lembaga terkait dalam dan luar negeri.
5. Menyelenggarakan tata kelola program studi yang baik (good department governance) serta adaptif dengan sistem dan teknologi digital.

b. Sasaran dan Strategi Pencapaian

Sasaran yang ingin dicapai oleh Prodi Bimbingan dan Konseling Islam adalah sebagai berikut:

1. Lulusan yang memiliki kemampuan akademik dan profesional dalam bidang bimbingan konseling Islam, yang bertakwa kepada Allah, berbudi pekerti luhur, bermartabat, bertanggung jawab, serta berwawasan luas.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengurnikan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2. Lulusan yang mengikuti perkembangan ilmu pengetahuan, melakukan penelitian dalam bidang bimbingan konseling islam serta berperan aktif dalam melaksanakan pengabdian pada masyarakat.
3. Lulusan yang siap kerja yang memiliki wawasan dan keterampilan pedagogis, metodologis, dan managerial dalam bidang bimbingan bimbingan konseling islam.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengurnikan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB VI PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan data yang di olah menggunakan SPSS versi 25 menggunakan Uji *N-Gain score* yang di jelaskan peneliti sebelumnya dapat disimpulkan bahwa terapi dzikir pada konseling spiritual berpengaruh 80% dalam menurunkan kecemasan penyelesaian skripsi pada mahasiswa Prodi Bimbingan Konseling Islam angkatan angkatan 2020. Dengan demikian, terapi dzikir pada konseling spiritual dapat dijadikan salah satu cara untuk mengurangi kecemasan penyelesaian skripsi yang dialami oleh mahasiswa yang sedang melaksanakan penyelesaian skripsi. Selama metode ini dilaksanakan dengan benar dan sesuai dengan prosedur yang diberikan terapi ini dapat memberikan pengaruh yang positif bagi penggunanya. Untuk mencapai tujuan dalam terapi dzikir ini terdapat bebrapa hal yang harus diperhatikan yaitu, yakin, ikhlas, khusyuk, berserah diri, dan bersyukur. Kegagalan metode ini ialah mengabaikan salah satu dari hal-hal tersebut.

6.2 Saran

- a. Penelitian ini dapat menjadi pertimbangan dalam menggunakan terapi dzikir pada konseling spiritual untuk mengurangi kecemasan penyelesaian skripsi pada mahasiswa, tentunya dengan tetap mempertimbangkan faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan terapi dzikir pada konseling spiritual agar dapat mendapatkan hasil yang diinginkan. harapannya adalah mampu memberikan informasi serta menambah pengetahuan atau keilmuan dalam bidang bimbingan konseling islam, sekaligus sebagai sumber literasi atau bahan acuan bagi peneliti selanjutnya dari teori yang dijabarkan.
- b. Bagi penelitian selanjutnya diharapkan dapat dilakukan penelitian yang lebih besar dan ekstensif dengan populasi yang lebih beragam. bagi Peneliti selanjutnya yang melakukan penelitian yang sama dapat merumuskan tujuan penelitian dan lebih memfokuskan pada apa yang akan diteliti.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahyar, H., Maret, U. S., Andriani, H., Sukmana, D. J., Mada, U. G., Hardani, S.Pd., M. S., Nur Hikmatul Auliya, G. C. B., Helmina Andriani, M. S., Fardani, R. A., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R. (2020). *Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif* (Issue March).
- Aisyatin Kamila. (2022). Psikoterapi Dzikir Dalam Menangani Kecemasan. *Happiness, Journal of Psychology and Islamic Science*, 4(1), 40–49. <https://doi.org/10.30762/happiness.v4i1.363>
- AKBAR, F. H. (2019). *Kontribusi madrasah aliyah ronggowarsito dalam melestarikan kegiatan keagamaan di masjid jami' tegalsari ponorogo*. 1–116.
- Alang, S. (2020). Manajemen Terapi Islam dan Prosedur Pelayanannya. *Bimbingan Penyuluhan Islam*, 7(1), 77–86.
- Alvin Nur Muhammad Azyz, M. Qomarul Huda, & Luthfi Atmasari. (2022). School Well-Being Dan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa. *Happiness, Journal of Psychology and Islamic Science*, 3(1), 18–35. <https://doi.org/10.30762/happiness.v3i1.350>
- Ananda, D. D. W. I., Bimbingan, J., Islam, K., Komunikasi, F. D. A. N., Islam, U., Sultan, N., & Kasim, S. (2023). *Nomor skripsi 4945/bki-d/sd-s1/2022*.
- Anjumi, N. (2023). Hubungan Antara Manajemen Waktu dan Kecemasan Akademik pada Mahasiswa di Pondok Pesantren Darussa'adah KH. Asyikin Bandar Lampung. 2023.
- Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 5(2), 93. <https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>
- Anonymous. (2018). Bab II Landasan Teori. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 8–24.
- Aryanto, I. (2017). Pelaksanaan Bimbingan Perawatan Rohani Islam (Warois) Untuk Memenuhi Kebutuhan Spiritual Pasien. *Irsyad: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, Dan Psikoterapi Islam*, 5(3), 241–260. <http://jurnal.fdk.uinsgd.ac.id/index.php/irsyad/article/view/890>
- Budijaji, W., Fakultas, D., Universitas, P., Tirtayasa, A., Raya, J., Km, J., & Serang Banten, P. (2013). SKALA PENGUKURAN DAN JUMLAH RESPON SKALA LIKERT (The Measurement Scale and The Number of Responses in Likert Scale). *Jurnal Ilmu Pertanian Dan Perikanan Desember*, 2(2), 127–133. <http://umbidharma.org/jipp>

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengurnikan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Chairunnisa, M. D. . D. (2021). Pemilihan Calon Anggota Himpunan HIMATIKA Universitas Pancasila Menggunakan Metode Perhitungan Promethee. *Pemilihan Calon Anggota Himpunan HIMATIKA Universitas Pancasila Menggunakan Metode Perhitungan Promethee*, 2(2), 1–6.
- Demak, I. P. K., & Suherman. (2019). Hubungan Umur, Jenis Kelamin Mahasiswa dan Pendapatan Orang Tua dengan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Pendidikan Sarjana Program Studi Pendidikan Dokter FKIK Universitas Tadulako. *Jurnal Ilmiah Kedokteran*, 6(1), 45–54.
- Edi Nurfadillah. (2014). *Pengaruh Membaca Dzikir Asmaul Husna Terhadap Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Di Rsu Pku Muhammadiyah Bantul*. 1–20.
- efektivitas 3 kecemasan agresif*. (n.d.).
- Emie Sylviana Mohd Zahid. (2019). Pembangunan spiritual: Konsep dan pendekatan dari perspektif Islam. *E-Journal of Islamic Thought and Understanding*, 2(October), 64–87.
- Ernawati, Z. (2022). Efektivitas terapi murottal al-qur'an surah yasin dalam menurunkan kecemasan akademik mahasiswa semester awal bimbingan dan konseling pendidikan islam iain salatiga tahun 2022. *Skripsi*, 1–119.
- Estria, S. R. (2020). Modul Menghardik dengan Berdzikir pada Halusinasi. *Universitas Muhammadiyah Purwokerto*.
- Fadhillah, H. (2022). *Pengaruh Training Motivasi Kecerdasan Spiritual*. <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://repositori.uma.ac.id/handle/123456789/20358&ved=2ahUKEwihrs-ipKqBAxUowTgGHbcyAFsQFnoECBEQAQ&usg=AOvVaw0G6-Ycu8oQTt2ZAoZckdlx>
- Fadli, F., Safruddin, S., Ahmad, A. S., Sumbara, S., & Baharuddin, R. (2020). Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan pada Tenaga Kesehatan Dalam Upaya Pencegahan Covid-19. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 6(1), 57–65. <https://doi.org/10.17509/jpki.v6i1.24546>
- Fuady Idham, A., & Ahmad Ridha, A. (2017). Apakah Mendengarkan Murrotal Al-Quran Dapat Menurunkan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa? *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 9(2), 141–154. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol9.iss2.art1>
- Gumantan, A., Mahfud, I., & Yuliandra, R. (2020). Tingkat Kecemasan Seseorang Terhadap Pemberlakuan New Normal Dan Pengetahuan Terhadap Imunitas Tubuh. *Sport Science and Education Journal*, 1(2), 18–27. <https://doi.org/10.33365/ssej.v1i2.718>

- Harahap, D. (2020). Teori Carl Rogers dalam Membentuk Pribadi dan Sosial yang Sehat. *Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 2(2), 321–334. <http://jurnal.iain-padangsidempuan.ac.id/index.php/Irsyad>
- Hayat, A. (2017). Kecemasan dan Metode Pengendaliannya. *Khazanah: Jurnal Studi Islam Dan Humaniora*, 12(1), 52–63. <https://doi.org/10.18592/khazanah.v12i1.301>
- Herdiani, W. S. (2012). Pengaruh Expressive Writing pada Kecemasan Menyelesaikan Skripsi. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 1(1), 19. <http://journal.ubaya.ac.id/index.php/jimus/article/view/29/25>
- Herlambang, N., Junawal, M. I., Lumuhu, C. F., Pigome, M., Br. Barus, A. F., Br. Berutu, H. F., Sundalangi, D. J., Kasenda, R. Y., & Wantah, M. E. (2023). Kognitif Behavior Therapy Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Mahasiswa Semester Awal. *JUPE: Jurnal Pendidikan Mandala*, 8(2), 380. <https://doi.org/10.58258/jupe.v8i2.5181>
- Hurlock, E. B., Perkembangan, P., Cogn, B. K., Bimbingan, J., & Konseling, D. (n.d.). *No Title*. 2(2), 1–14.
- Ii, B. A. B., Akademik, A. K., & Akademik, P. K. (n.d.). *LANDASAN TEORI*. 38(1), 10–26.
- Ii, B. A. B., & Pengaruh, A. P. (n.d.). *Hugiono dan Purwantama, pengantar ilmu sejarah*. (Jakarta : PT. Bina Aksara, 2000), hlm.47 25. 25–65.
- Irmansyah. (2020). Nilai dan Spiritual dalam Bimbingan Konseling. *AL-IRSYAD: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 2(2), 197–214.
- James A.F Stoner, 2018 : 41). (1988). Landasan Teori اديج. *Dasar-Dasar Ilmu Politik*, 13, 17–39.
- Janah, L. (2016). Peran Majelis Dzikir Al Khidmah Dalam Mengembangkan Kecerdasan Spiritual. *Skripsi*.
- Kholik Sanaba, M., Ainur Rahmah, N., & Arifandi, F. (2022). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kelulusan Osce pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi Angkatan 2019 dan 2020, dan Tinjauannya Menurut Islam The Relationship of Anxiety Level with Osce Graduation on Students of The Faculty of Medicine YARSI. *Junior Medical Journal*, 1(1), 36–46.
- Kunarni, S. (2014). *Pengaruh Meditasi Dzikir untuk Menurunkan Kecemasan pada Narapidana Wanita Menjelang Masa Bebas (Studi Eksperimen di LAPAS Kelas II A Wanita Semarang)*. 17–41.
- Kurnia, H. (2014). Pengaruh Keaktifan Berorganisasi Terhadap Indeks Prestasi

Kumulatif Mahasiswa Universitas Cokroaminoto Yogyakarta. *Academy of Education Journal*, 5(2), 91–103. <https://doi.org/10.47200/aoej.v5i2.120>

Kurniawati, J., & Baroroh, S. (2016). Literasi Media Digital Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Bengkulu. *Jurnal Komunikator*, 8(2), 51–66.

Latif, U. (2022). Dzikir Dan Upaya Pemenuhan Mental-Spiritual Dalam Perspektif Al-Qur'an. *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam*, 5(1), 28. <https://doi.org/10.22373/taujih.v5i1.13729>

Malfasari, E., Devita, Y., Erlin, F., & Filer, F. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Di Stikes Payung Negeri Pekanbaru. *Jurnal Ners Indonesia*, 9(1), 124. <https://doi.org/10.31258/jni.8.2.124-131>

Marjan, F., Sano, A., & Ifdil, I. (2018). Tingkat kecemasan mahasiswa bimbingan dan konseling dalam menyusun skripsi. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 3(2), 84. <https://doi.org/10.29210/02247jpgi0005>

Masdudi. (2015). BIMBINGAN DAN KONSELING Prespektif sekolah. *Nurjati Press*, 215.

M.Ag, D. S. R. (2017). Pendekatan Konseling Spiritual Pada Lanjut Usia (Lansia). *Al-Hiwar : Jurnal Ilmu Dan Teknik Dakwah*, 3(5), 34–47. <https://doi.org/10.18592/al-hiwar.v3i5.1198>

Muhammad Idris. (2016). *Konsep zikir dalam Al-Qur'an (Studi atas penafsiran M. Quraish Shihab)*. 1–87.

Mulyani, R., & Casmini, M. S. (2013). Pendekatan Konseling Spiritual Untuk Mengatasi Bullying (Kekerasan) Siswa di SMA Negeri 1 Depok Sleman Yogyakarta. *Yogyakarta: Jurusan Bimbingan*

Muslimah, S. (2020). *Penerapan Terapi Dzikir Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Pada Santri Di Pondok Modern Nurul Hidayah Pasiran Bantan Bengkalis*. <http://repository.uin-suska.ac.id/29006/>

Neil A. Rector, P., Danielle Bourdeau, M., Kate Kitchen, M., & Linda Joseph-Massiah, RN, P. (2008). *Anxiety disorders An information guide Anxiety disorders An information guide*. https://www.camh.ca/en/hospital/health_information/a_z_mental_health_and_addiction_information/Acute-Stress-Disorder/Documents/anxiety_guide_en.pdf

Nisaaq, D. (2022a). *Konseling Spiritual Untuk Mengurangi Permasalahan Karakter Siswa Di Smpn 2 Delima Kab Pidie. Doctoral Dissertation, UIN Ar-*

Raniry. <https://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/23800>

Nisaq, D. (2022b). *Konseling Spiritual Untuk Mengurangi Permasalahan Karakter Siswa Di Smpn 2 Delima Kab Pidie. Doctoral Dissertation, UIN Ar-Raniry.*

Nomor, V. (2023). *Jurnal Penelitian Perawat Profesional. 5*, 869–874.

Nonci, M. H. (2022). Eksistensi Ibadah Dalam Kehidupan Orang Beriman. *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam, 9*(1), 95–105. https://journal3.uin-alauddin.ac.id/index.php/Al-Irsyad_Al-Nafs/article/view/31501

Novitria, F., & Khoirunnisa, R. N. (2020). Perbedaan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Baru Jurusan Psikologi Ditinjau Dari Jenis Kelamin. *Jurnal Penelitian Psikologi, 9*(1), 11–20.

Nugroho, S. T., Prastiwi, D., Apriliani, R. P., Pekalongan, U., & Dzikir, T. (2023). *Aplikasi Terapi Dzikir Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Pasien Hipertensi di Ruang Penyakit Dalam RSUD Kardinah Kota Tegal. 7*(1), 40–44.

Nuryadi, Astuti, T. D., Utami, E. S., & Budiantara, M. (2017). *Buku Ajar Dasar-dasar Statistik Penelitian. In Sibuku Media.*

Putri, Y. K., & Akbar, S. (2022). Adversity Quotient Dan Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir. *Jurnal Kedokteran STM (Sains Dan Teknologi Medik), 5*(1), 50–54. <https://doi.org/10.30743/stm.v5i1.259>

Rahman, F., & Nafisah, S. J. (2021). Konseling Keluarga Melalui Pendekatan Spiritual Islami Dan Implementasi Teori Dalam Konseling. *JIEGC Journal of Islamic Education Guidance and Counselling, 2*(2), 79–88. <https://doi.org/10.51875/jiegc.v2i2.164>

Retno Basitotur Rizkiyati. (2019). *Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi Di Program Studi Bimbingan Dan Konseling Islam Fakultas Dakwah Iain Purwokerto Angkatan 2015. 3–10.* https://eprints.uinsaizu.ac.id/5924/1/COVER_BAB_I_PENDAHULUAN_BAB_V_PENUTUP_DAFTAR_PUSTAKA.pdf

Rofifah, D. (2020). *Bab II Landasan Teori - Kebutuhan Spiritual. 1*(3), 12–26.

S.Ag., M. P. F. D. (2020). *Penulis : Deni Febrini, S.Ag., M.Pd.* http://repository.iainbengkulu.ac.id/5129/1/BIMBINGAN_DAN_KONSELING_NASKAH_BUKU_DENI_FEBRINI.pdf

Saraswati, N., Dwidiyanti, M., Santoso, A., & Wijayanti, D. Y. (2021). Hubungan Efikasi Diri dengan Kecemasan Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Keperawatan. *Holistic Nursing and Health Science, 4*(1), 1–7.

<https://doi.org/10.14710/hnhs.4.1.2021.1-7>

- Sari, S. P., & Wijayanti, D. Y. (2014). Pengalaman Spiritual Pada Penderita Skizofrenia Di Pondok Pesantren. *Jurnal INJEC Vol.*
- Satriah, L. (2008). Pendekatan Spiritual dalam Konseling (Konseling Spiritual). *Irsyad : Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, Dan Psikoterapi Islam*, 1(1), 5–15. <http://jurnal.fdk.uinsgd.ac.id/index.php/irsyad/article/view/312>
- Setyawati, R. D. (2018). Instrumen Angket Self-Esteem Mahasiswa Ditinjau Dari Validitas Dan Reliabilitas. *Phenomenon : Jurnal Pendidikan MIPA*, 7(2), 174–186. <https://doi.org/10.21580/phen.2017.7.2.1932>
- Sitepu, N. F., Asrizal, & Luthfiani. (2019a). *Efektifitas Metode Konseling Spiritual Terhadap*. 3(3), 164–174.
- Sitepu, N. F., Asrizal, & Luthfiani. (2019b). *Efektifitas Metode Konseling Spiritual Terhadap*. 3(3), 164–174. file:///C:/Users/MY PC/Downloads/394-1268-1-PB.pdf
- Soal, P., Model, M., Space, K., Level, U. M., Berpikir, K., Tinggi, T., Analisis, B., Rasch, M., Purnomo, S., Studi, P., Pendidikan, M., Keguruan, F., Ilmu, D. A. N., & Jember, U. (2016). *Digital Digital Repository Repository Universitas Universitas Jember Jember Digital Digital Repository Repository Universitas Universitas Jember Jember*.
- Studi, P., Fakultas, A., & Universitas, P. (2023). 3 1,2,3. 24(1), 111–120.
- Subaidi, Rahimah Embong, Slamet Untung, Yahya Don, Azzah nor Laila, A. Y. A. M. (2022). *Keperluan Zikir dalam Pembelajaran Menurut Kitab Tanwirul Qulub*. 5(3), 137–145.
- Subroto, A. N., Wulandari, R., & Suharni, S. (2017). Pendekatan Konseling Spiritual Sebagai Alternatif Pencegahan Perilaku Bullying (Kekerasan). *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling*, 1(1), 104–109. <http://prosiding.unipma.ac.id/index.php/SNBK/article/view/117>
- Syabila, T. S. (2023). Dzikir Sebagai Upaya Menstabilkan Tingkat Emosional Orang Tua Menghadapi Kenakalan Remaja Perspektif Imam Al-Ghazali. *Setyaki: Jurnal Studi Keagamaan Islam*, 1(3), 22–36.
- Syifa, A., Khairiyah, M., & Asyanti, S. (2019). Relaksasi Pernafasan Dengan Zikir Untuk Mengurangi Kecemasan Mahasiswa. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 11(1), 1–8. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol11.iss1.art1>
- Wakhyudin, H., & Putri, A. D. S. (2020). Analisis Kecemasan Mahasiswa Dalam

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

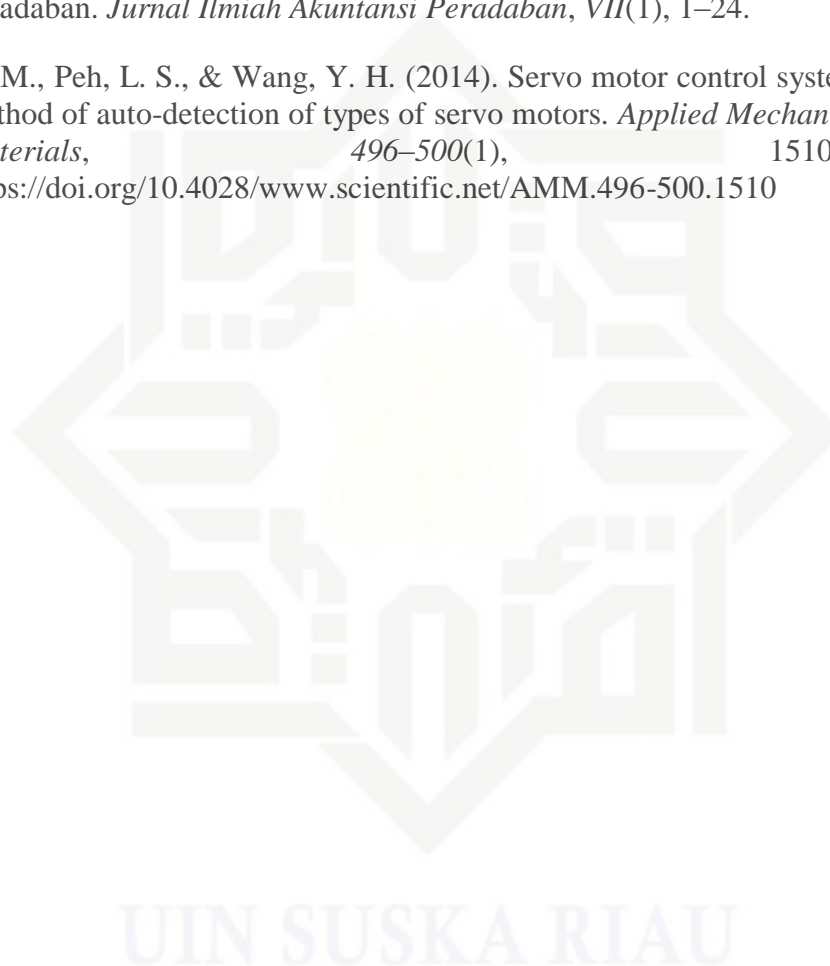
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengurnikan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Menyelesaikan Skripsi. *WASIS: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 1(1), 14–18.
<https://doi.org/10.24176/wasis.v1i1.4707>

Wicaksono, A. B., & Saufi, M. (2013). Mengelola Kecemasan Siswa Dalam Pembelajaran Matematika. *Prosiding, November*, 90–94.

Zamzam, I., Mahdi, S. A., & Ansar, R. (2023). Jurnal Ilmiah Akuntansi Peradaban. *Jurnal Ilmiah Akuntansi Peradaban*, VII(1), 1–24.

Zhang, H. M., Peh, L. S., & Wang, Y. H. (2014). Servo motor control system and method of auto-detection of types of servo motors. *Applied Mechanics and Materials*, 496–500(1), 1510–1515.
<https://doi.org/10.4028/www.scientific.net/AMM.496-500.1510>



LAMPIRAN

Lampiran 1

1. Angket Pernyataan Kecemasan

No	Pernyataan	SS	S	RR	TS	STS
1.	Saya tidak mudah mengontrol emosi saya saat sedang khawatir					
2.	Saya tidak mudah mengelola rasa khawatir dan emosi saya					
3.	Saya tidak mudah mengalihkan pikiran saya saat khawatir					
4.	Saya tidak yakin dengan apa yang menjadi keputusan saya					
5.	Saya sering merasa ragu dengan keputusan saya					
6.	Saya khawatir dengan keadaan saya kedepannya					
7.	Saya tidak memikirkan bagaimana saya kedepannya					
8.	Saya merasa tidak dapat melakukan yang terbaik					
9.	Saya tidak yakin dengan kemampuan saya sendiri					
10.	Saya tidak dapat menenangkan diri dari rasa cemas yang berlebihan					
11.	Saya tidak mudah khawatir tentang skripsi					
12.	Saya sulit fokus untuk mengerjakan sesuatu terutama skripsi					

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumpulkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

13.	Saya merasa cemas memikirkan skripsi saya										
14.	Saya khawatir jika ingin bimbingan skripsi										
15.	Saya tidak mudah memotivasi diri sendiri										

rekapitulasi tanggapan responden pada angket *posttest* kecemasan

Berikut peneliti lampirkan rekapitulasi tanggapan responden pada angket *posttest* kecemasan:

NO	F1	1%	F2	2%	F3	3%	F4	4%	F5	5%	TOTAL
1			4	33%	4	33%	4	33%			100%
2			3	25%	4	33%	4	33%	1	8%	100%
3	1	8%	4	33%	2	17%	5	42%			100%
4	1	8%	4	33%	6	50%	1	8%			100%
5			8	67%	3	25%	1	8%			100%
6			2	17%	4	33%	2	17%	4	33%	100%
7					3	25%	3	25%	6	50%	100%
8	2	17%	3	25%	6	50%	1	8%			100%
9	1	8%	2	17%	6	50%	3	25%			100%
10			4	33%	3	25%	4	33%	1	8%	100%
11					4	33%	2	17%	6	50%	100%
12			1	8%	5	42%	3	25%	3	25%	100%
13					1	8%	5	42%	6	50%	100%
14					3	25%	7	58%	2	17%	100%
15	1	8%	2	17%	4	33%	5	42%			
TOTAL	6		37		40		50		11		

Berdasarkan table 5.8. rekapitulasi angket *pretest* kecemasan, berikut uraian hasil angket *pretest* yang berjumlah 15 item pernyataan:

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- a) Tanggapan responden pada item nomor 1, "Saya tidak mudah mengontrol emosi saya saat sedang khawatir", responden yang memilih sangat setuju 0%, setuju 33%, ragu-ragu 33%, tidak setuju 33%, sangat tidak setuju 0%.
- b) Tanggapan responden pada item nomor 2, " Saya mudah mengelola rasa khawatir dan emosi saya", responden yang memilih sangat setuju 0% ,setuju 25%, ragu-ragu 33%, tidak setuju 33%, sangat tidak setuju 1%.
- c) Tanggapan responden pada item nomor 3, " Saya Mudah menalihkan pikiran saya saat khawatir", responden yang memilih sangat setuju 8%, setuju 33% , ragu-ragu 17%, tidak setuju 42% , sangat tidak setuju 0%.
- d) Tanggapan responden pada item nomor 4, "Saya tidak yakin dengan apa yang menjadi keputusan saya", responden yang memilih sangat setuju 17%, setuju 33%, ragu-ragu 50% , tidak setuju 8% , sangat tidak setuju 0%.
- e) Tanggapan responden pada item nomor 5, " Saya sering merasa ragu dengan keputusan saya" responden yang memilih sangat setuju 0%, setuju 67%, ragu-ragu 25%, tidak setuju 8%, sangat tidak setuju 0%.
- f) Tanggapan responden pada item nomor 6, " Saya khawatir dengan keadaan saya kedepannya" responden yang memilih sangat tidak setuju 17% , tidak setuju 33% , ragu-ragu 8% , setuju 17% , sangat setuju 33%.
- g) Tanggapan responden pada item nomor 7, "Saya tidak memikirkan bagaimana saya kedepannya" responden yang memilih sangat setuju 0% , setuju 0% , ragu-ragu 25% , setuju 25% , sangat setuju 50%.
- h) Tanggapan responden pada item nomor 8, " Saya merasa dapat melakukan yang terbaik", responden yang memilih sangat setuju 17% , setuju 25% , ragu-ragu 50% , tidak setuju 8% , sangat tidak setuju 0%.
- i) Tanggapan responden pada item nomor 9, " Saya yakin dengan kemampuan saya sendiri", responden yang memilih sangat setuju 8% ,setuju 17% , ragu-ragu 50% , tidak setuju 25% , sangat tidak setuju 0%.
- j) Tanggapan responden pada item nomor 10, " Saya dapat menenangkan diri dari rasa cemas yang berlebihan", responden yang memilih sangat setuju 0%, setuju 33%, ragu-ragu 25%, tidak setuju 33% , sangat tidak setuju 8%.
- k) Tanggapan responden pada item nomor 11, " Saya tidak mudah khawatir tentang skripsi", responden yang memilih sangat setuju 0%, setuju 0% , ragu-ragu 33% , tidak setuju 17% , sangat tidak setuju 50%.
- l) Tanggapan responden pada item nomor 12, "Saya sulit fokus untuk mengerjakan sesuatu terutama skripsi" responden yang memilih sangat setuju 0%, setuju 8%, ragu-ragu 42%, tidak setuju 25%, sangat tidak setuju 25%.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- m) Tanggapan responden pada item nomor 13, " Saya tidak merasa cemas memikirkan skripsi saya" responden yang memilih sangat setuju 0% , setuju 0% , ragu-ragu 8% , tidak setuju 42% , sangat tidak setuju 50%.
- n) Tanggapan responden pada item nomor 14, " Saya tidak khawatir jika ingin bimbingan skripsi" responden yang memilih sangat setuju 0% , setuju 0% , ragu-ragu 25% , tidak setuju 58% , sangat tiak setuju 17%.
- o) Tanggapan responden pada item nomor 15, " Saya mudah memotivasi diri sendiri" responden yang memilih sangat setuju 8%, setuju 17%, ragu-ragu 33%, tidak setuju 42%, sangat tidak setuju 0%.

LAMPIRAN 2

a. Tabulasi Angket *posttest kecemasan*

3	3	3	3	3	5	5	3	3	3	5	1	5	3	3
3	3	4	3	2	4	4	3	2	2	4	3	4	4	3
4	2	2	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	2
4	2	2	3	3	4	4	3	3	4	2	2	2	5	1
2	4	4	1	1	4	3	1	1	2	3	4	3	4	4
4	4	4	2	2	5	5	3	4	3	5	4	4	4	4
2	4	3	2	2	3	3	2	2	2	4	4	4	3	2
2	4	2	2	2	4	4	2	2	4	4	3	4	3	2
2	2	2	2	2	4	4	1	2	2	4	4	4	3	4
2	2	4	1	2	4	4	2	2	2	4	4	4	3	4
2	4	4	2	2	4	4	2	2	2	4	4	4	3	4
2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	3	2

b. Tabulasi Angket *posttest kecemasan*

4	2	1	2	2	2	4	2	2	4	4	4	4	4	1
3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2
4	2	2	4	4	4	4	3	3	4	5	2	4	4	2
2	2	2	3	2	3	5	4	3	2	3	3	4	4	3
2	3	3	3	2	5	5	3	3	3	5	3	5	5	4
2	4	4	1	2	2	3	1	1	2	3	3	4	3	4
4	5	4	3	3	5	5	2	3	3	5	5	5	4	4
4	4	4	3	3	5	5	3	4	4	4	5	5	3	4
2	4	4	2	2	4	4	3	4	2	5	4	5	5	3
3	3	2	2	2	3	5	1	3	5	5	4	5	4	3

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
 1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3
3	4	4	3	2	5	5	3	4	4	5	5	5	5	4	4

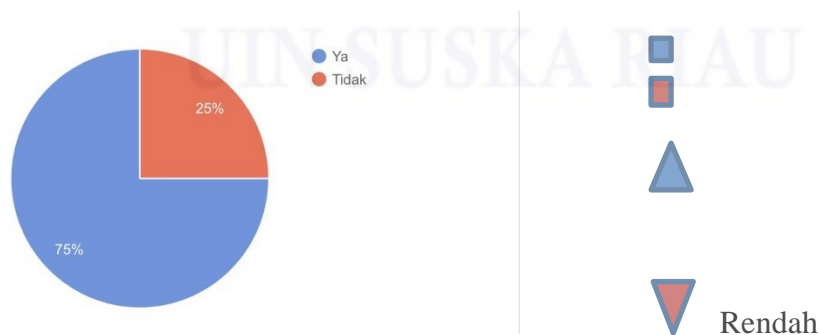
Lampiran 3

a. Angket Survei Awal

No	Pernyataan	Tanggapan	
		YA	TIDAK
1	Saya sulit mendapatkan referensi untuk menulis proposal skripsi		
2	Saya merasa gugup saat menjawab pertanyaan dosen pembimbing		
3	Saya gelisah saat ingin bertemu dosen pembimbing		
4	Saya sering cemas saat dosen bertanya mengenai skripsi		
5	Saya sulit menulis latar belakang penelitian		
6	Saya sulit memahami buku panduan skripsi		
7	Saya merasa khawatir saat teman kelas saya sudah banyak yang sempro		
8	Saya kesulitan dalam memparafrase skripsi senior		
9	Saya tidak dapat mengerjakan skripsi sendiri		
10	Jam tidur saya berantakan karna mengerjakan skripsi		

b. Hasil Survei Awal

Hasil Survei Tingkat Kecemasan Penyelesaian Skripsi



Lampiran 4

a. Angket Melalui Google Form

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



- b. Lembar kerja

LEMBAR KERJA METODE DZIKIR DALAM KONSELING SPIRITUAL

A. Pengertian Dzikir

Secara etimologis, kata dzikir berasal dari kata “*dzakara*” yang berarti menyebutkan, menyucikan, memadukan, melindungi, memahami, mengkaji, memberi, dan menasihati. Oleh karena itu, Dzikir berarti pensucian dan kemuliaan. Dzikir juga diartikan dengan mengucapkan dan menyebut nama Allah atau mengingat Allah. Dzikir adalah pengenalan akan kehadiran Allah subhanahu wa ta'ala setiap saat dan dimana saja, serta hubungan timbal balik antara Allah dengan ciptaan-Nya. Lewat dzikir, Allah dapat membantu permasalahan hamba-Nya yang ada di alam semesta ini dan kesatuannya dalam arti pertolongan dan perlindungan terhadap hamba-hamba-Nya yang taat. (Latif, 2022)

Dzikir merupakan salah satu bentuk ibadah yang paling mendesak dalam ajaran Islam, karena merupakan sarana mendekatkan diri kepada Allah subhanahu wa ta'ala. Banyak ayat Al-Quran yang memuat perintah dzikir dan isinya. (Latif, 2022) termasuk surat Ali-Imran ayat 190 hingga 191 menyebutkan dan berkaitan dengan dzikir dan fikir. Adapun bunyi ayat yang dimaksud sebagai berikut:

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لَآيَاتٍ لِّأُولِي الْأَلْبَابِ الَّذِينَ يَذْكُرُونَ
 اللَّهُ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا
 سُبحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ

Artinya: *Sesungguhnya dalam penciptaan langit dan bumi, dan silih bergantinya malam dan siang terdapat tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi orang yang berakal. orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri, duduk, atau dalam keadaan berbaring, dan memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata), "Ya Tuhan kami, tidaklah Engkau menciptakan semua ini sia-sia. Maha Suci Engkau. Lindungilah kami dari azab neraka." (QS. Ali Imran: 191).*

B. Manfaat Dzikir

Dikutip oleh In'amuzahidin, menyebutkan beberapa manfaat zikir antara lain:

- a) mengusir menangkal dan menghancurkan setan; b) membuat ridha ar Rahman dan membuat murka setan; c) menghilangkan segala kerisauan dan kegelisahan serta mendatangkan kegembiraan serta kesenangan, d) melenyapkan segala keburukan, e) memperkuat qolb dan badan, f) memperbaiki apa yang tersembunyi dan yang kelihatan g) membuat hati dan wajah bersinar terang, h) mempermudah datangnya rezeki, mendatangkan wibawa dan ketenangan pada pelakunya, i) mengilhamkan kebenaran dan sikap istikamah dalam setiap urusan, j) memunculkan sikap muraqabah (merasa diawasi Allah) yang mengantarkan pada kondisi ihsan, yaitu kondisi saat hamba menyembah Allah dalam keadaan seolah-olah melihat-Nya, k) memunculkan keinginan untuk kembali pada Tuhan dalam setiap persoalan; l) membuat pelakunya dekat pada Tuhan, m) membuka pintu makrifat dalam hati, n) menambah penghormatan dan rasa takut kepada Tuhan, o) mendatangkan sesuatu yang paling mulia dan agung: p) menjadi penerang pikiran dan mendatangkan petunjuk, dan menghapus dosa dan kesalahan

C. Adab Berdzikir

Dikutip dari buku Syarah Do'a dan Dzikir Hishnul Muslim oleh Sa'id bin Ali bin Wahf Al-Qathtani, memerangkan adab-adab berdzikir yaitu:

1. Memulai dengan bertaubat dari segala kemaksiatan, membersihkan diri dari sikap pertentangan, menyimpan kekhusyukan dalam hati, lalu tenang dan tunduk.
2. Hendaknya ikhlas, penuh harap, cemas, tunduk, khusyu.
3. Memohon dengan kemauan keras dan kesungguhan.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengurnikan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

4. Menguatkan harapan pada Tuhan dan tidak berputus asa dari rahmat Allah Ta'ala sekalipun pengabulannya ditunda.
5. Memulainya dengan mengesakan Allah SWT.
6. Berada pada posisi yang paling sempurna. Jika dalam posisi duduk di suatu tempat, hendaknya menghadap kiblat dan duduk dengan merendahkan diri.
7. Tempat yang digunakan untuk berdzikir harus bersih dari hal yang menimbulkan gangguan.
8. Hendaknya mulut dalam keadaan bersih.
9. Jika ada yang mengucapkan salam, maka harus menjawab salam tersebut lalu melanjutkan berdzikir kembali.
10. Dzikir itu sangat baik dalam segala kondisi, kecuali beberapa kondisi yang dikecualikan oleh syariat. Di antaranya makruh berdzikir dalam posisi duduk ketika sedang buang hajat, sedang berjima', ketika khutbah bagi orang yang mendengarkan suara khatib, dan ketika berdiri untuk menunaikan sholat.

DAILY LIST TABLE

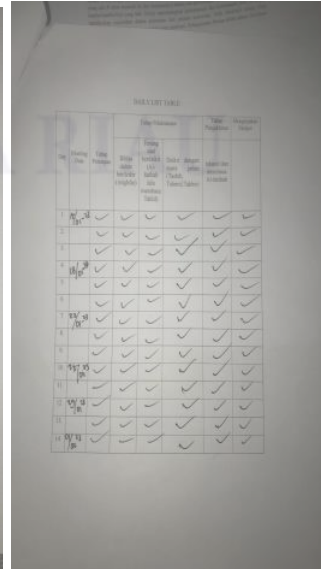
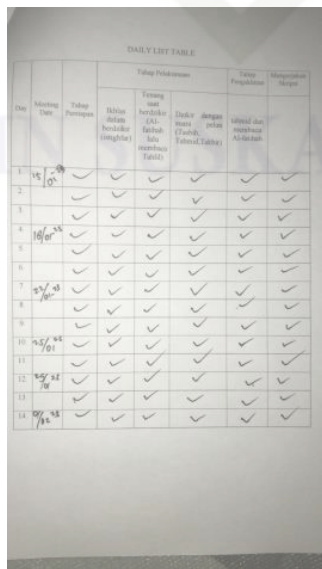
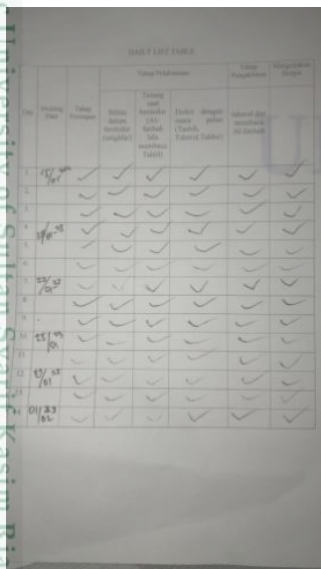
Day	Meeting Date	Tahap Persiapan	Tahap Pelaksanaan			Tahap Pengakhiran	Mengerjakan Skripsi
			Ikhlas dalam berdzikir (istighfar)	Tenang saat berdzikir (Al-fatihah lalu membaca Tahlil)	Dzikir dengan suara pelan (Tasbih, Tahmid, Takbir)	tahmid dan membaca Al-fatihah	
1.							
2.							
3.							
4.							

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

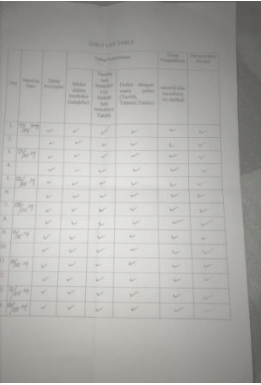
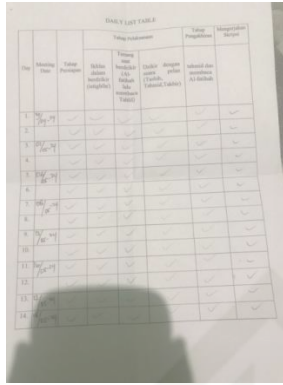
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
11.							
12.							
13.							
14.							

a. Dokumentasi Pelaksanaan Kegiatan



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.


Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU

Lampiran 5

a. Pelaksanaan Kegiatan

No	Tanggal	Kegiatan	Jumlah Responden	Keterangan
1	29-04-2024	Pertemuan Pertama	12	Terlaksana
2	02-05-2024	Pertemuan Kedua	12	Terlaksana
3	06-05-2024	Pertemuan Ketiga	12	Terlaksana
4	08-05-2024	Pertemuan Keempat	12	Terlaksana
5	13-05-2024	Pertemuan Kelima	12	Terlaksana
6	16-05-2024	Pengisian Angket Posttest Oleh Responden	12	Terlaksana

Lampiran 6

a. Validasi Angket dzikir

*03-845WS - Notepad

File Edit Format View Help

TABLE 3.1 DATA KECEMASAN VALIDITAS.xlsx ZOU845WS.TXT May 6 2024 0:56
 INPUT: 75 PERSON 25 ITEM REPORTED: 73 PERSON 25 ITEM 25 CATS MINISTEP 4.8.2.0

SUMMARY OF 73 MEASURED PERSON

	TOTAL SCORE	COUNT	MEASURE	MODEL S.E.	INFIT		OUTFIT	
					MNSQ	ZSTD	MNSQ	ZSTD
MEAN	89.3	21.7	-1.70	.24	.93	-.26	.92	-.29
SEM	5.1	.5	.08	.01	.06	.17	.05	.17
P.SD	43.3	3.9	.70	.11	.48	1.46	.46	1.42
S.SD	43.6	3.9	.71	.11	.48	1.47	.47	1.43
MAX.	325.0	25.0	.40	1.07	2.53	3.72	2.54	3.72
MIN.	4.0	1.0	-3.25	.04	.00	-6.47	.00	-6.47
REAL RMSE	.28	TRUE SD	.65	SEPARATION	2.31	PERSON RELIABILITY	.84	
MODEL RMSE	.26	TRUE SD	.65	SEPARATION	2.48	PERSON RELIABILITY	.86	
S.E. OF PERSON MEAN = .08								

LACKING RESPONSES: 2 PERSON
 PERSON RAW SCORE-TO-MEASURE CORRELATION = .64
 CRONBACH ALPHA (KR-20) PERSON RAW SCORE "TEST" RELIABILITY = .95 SEM = 9.89
 STANDARDIZED (50 ITEM) RELIABILITY = .93

SUMMARY OF 25 MEASURED ITEM

	TOTAL SCORE	COUNT	MEASURE	MODEL S.E.	INFIT		OUTFIT	
					MNSQ	ZSTD	MNSQ	ZSTD
MEAN	260.8	63.3	.00	.10	1.04	.04	.94	-.34
SEM	10.8	3.1	.04	.00	.12	.27	.08	.34
P.SD	52.9	15.2	.18	.02	.58	1.31	.39	1.65
S.SD	54.0	15.5	.19	.02	.59	1.33	.40	1.69
MAX.	316.0	72.0	.40	.15	2.53	3.07	2.01	4.03
MIN.	143.0	36.0	-.45	.09	.22	-2.41	.33	-2.61
REAL RMSE	.11	TRUE SD	.14	SEPARATION	1.30	ITEM RELIABILITY	.63	
MODEL RMSE	.10	TRUE SD	.15	SEPARATION	1.51	ITEM RELIABILITY	.70	
S.E. OF ITEM MEAN = .04								

ITEM RAW SCORE-TO-MEASURE CORRELATION = .42
 Global statistics: please see Table 44.

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
- Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 - Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

b. Validasi Angket Kecemasan

*03-845W5 - Notepad

File Edit Format View Help

TABLE 3.1 DATA KECEMASAN VALIDITAS.xlsx ZOU845W5.TXT May 6 2024 0:56
INPUT: 75 PERSON 25 ITEM REPORTED: 73 PERSON 25 ITEM 25 CATS MINISTEP 4.8.2.0

SUMMARY OF 73 MEASURED PERSON

	TOTAL SCORE	COUNT	MEASURE	MODEL S.E.	INFIT MNSQ	ZSTD	OUTFIT MNSQ	ZSTD
MEAN	89.3	21.7	-1.70	.24	.93	-.26	.92	-.29
SEM	5.1	.5	.08	.01	.06	.17	.05	.17
P.SD	43.3	3.9	.70	.11	.48	1.46	.46	1.42
S.SD	43.6	3.9	.71	.11	.48	1.47	.47	1.43
MAX.	325.0	25.0	.40	1.07	2.53	3.72	2.54	3.72
MIN.	4.0	1.0	-3.25	.04	.00	-6.47	.00	-6.47

REAL RMSSE .28 TRUE SD .65 SEPARATION 2.31 PERSON RELIABILITY .84
MODEL RMSSE .26 TRUE SD .65 SEPARATION 2.48 PERSON RELIABILITY .86
S.E. OF PERSON MEAN = .08

LACKING RESPONSES: 2 PERSON
PERSON RAW SCORE-TO-MEASURE CORRELATION = .64
CRONBACH ALPHA (KR-20) PERSON RAW SCORE "TEST" RELIABILITY = .95 SEM | 9.89
STANDARDIZED (50 ITEM) RELIABILITY = .93

SUMMARY OF 25 MEASURED ITEM

	TOTAL SCORE	COUNT	MEASURE	MODEL S.E.	INFIT MNSQ	ZSTD	OUTFIT MNSQ	ZSTD
MEAN	208.8	63.3	.00	.10	1.04	.04	.94	-.34
SEM	10.8	3.1	.04	.00	.12	.27	.08	.34
P.SD	52.9	15.2	.18	.02	.58	1.31	.39	1.65
S.SD	54.0	15.5	.19	.02	.59	1.33	.40	1.69
MAX.	316.0	72.0	.40	.15	2.53	3.07	2.01	4.03
MIN.	143.0	36.0	-.45	.09	.22	-2.41	.33	-2.61

REAL RMSSE .11 TRUE SD .14 SEPARATION 1.30 ITEM RELIABILITY .63
MODEL RMSSE .10 TRUE SD .15 SEPARATION 1.51 ITEM RELIABILITY .70
S.E. OF ITEM MEAN = .04

ITEM RAW SCORE-TO-MEASURE CORRELATION = .42
Global statistics: please see Table 44.

c. Reliabilitas Angket

Lampiran 7

*52-845W5 - Notepad

File Edit Format View Help

TABLE 3.1 DATA KECEMASAN VALIDITAS.xlsx ZOU845W5.TXT May 6 2024 0:56
INPUT: 75 PERSON 25 ITEM REPORTED: 73 PERSON 25 ITEM 25 CATS MINISTEP 4.8.2.0

SUMMARY OF 73 MEASURED PERSON

	TOTAL SCORE	COUNT	MEASURE	MODEL S.E.	INFIT MNSQ	ZSTD	OUTFIT MNSQ	ZSTD
MEAN	89.3	21.7	-1.70	.24	.93	-.26	.92	-.29
SEM	5.1	.5	.08	.01	.06	.17	.05	.17
P.SD	43.3	3.9	.70	.11	.48	1.46	.46	1.42
S.SD	43.6	3.9	.71	.11	.48	1.47	.47	1.43
MAX.	325.0	25.0	.40	1.07	2.53	3.72	2.54	3.72
MIN.	4.0	1.0	-3.25	.04	.00	-6.47	.00	-6.47

REAL RMSSE .28 TRUE SD .65 SEPARATION 2.31 PERSON RELIABILITY .84
MODEL RMSSE .26 TRUE SD .65 SEPARATION 2.48 PERSON RELIABILITY .86
S.E. OF PERSON MEAN = .08

LACKING RESPONSES: 2 PERSON
PERSON RAW SCORE-TO-MEASURE CORRELATION = .64
CRONBACH ALPHA (KR-20) PERSON RAW SCORE "TEST" RELIABILITY = .95 SEM | 9.89
STANDARDIZED (50 ITEM) RELIABILITY = .93

SUMMARY OF 25 MEASURED ITEM

	TOTAL SCORE	COUNT	MEASURE	MODEL S.E.	INFIT MNSQ	ZSTD	OUTFIT MNSQ	ZSTD
MEAN	208.8	63.3	.00	.10	1.04	.04	.94	-.34
SEM	10.8	3.1	.04	.00	.12	.27	.08	.34
P.SD	52.9	15.2	.18	.02	.58	1.31	.39	1.65
S.SD	54.0	15.5	.19	.02	.59	1.33	.40	1.69
MAX.	316.0	72.0	.40	.15	2.53	3.07	2.01	4.03
MIN.	143.0	36.0	-.45	.09	.22	-2.41	.33	-2.61

REAL RMSSE .11 TRUE SD .14 SEPARATION 1.30 ITEM RELIABILITY .63
MODEL RMSSE .10 TRUE SD .15 SEPARATION 1.51 ITEM RELIABILITY .70
S.E. OF ITEM MEAN = .04

ITEM RAW SCORE-TO-MEASURE CORRELATION = .42
Global statistics: please see Table 44.

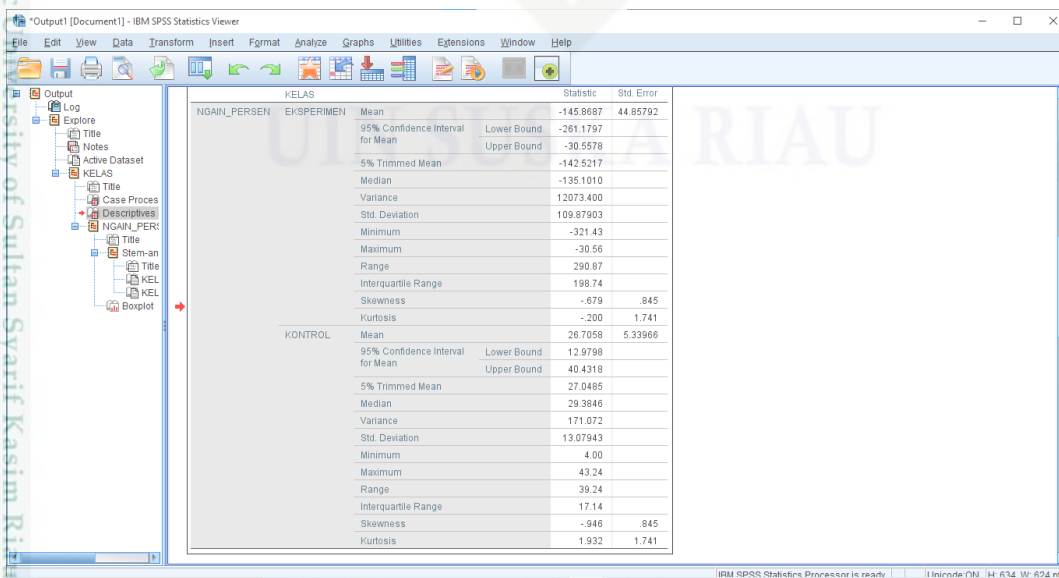
Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

d. Uji N-Gain Score dzikir

KELAS		Statistic	Std. Error
NGAIN_PERSEN	EKSPERIMEN	Mean	-14.2058
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	-23.4193
		Upper Bound	-4.9923
	5% Trimmed Mean	-13.9062	
	Median	-12.9121	
	Variance	77.080	
	Std. Deviation	8.77950	
	Minimum	-30.23	
	Maximum	-3.57	
	Range	26.66	
	Interquartile Range	8.89	
	Skewness	-1.273	.845
	Kurtosis	3.044	1.741
KONTROL	Mean	-28.7290	2.31239
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	-34.6732
		Upper Bound	-22.7848
	5% Trimmed Mean	-28.5878	
	Median	-27.9371	
	Variance	32.083	
	Std. Deviation	5.66419	
	Minimum	-37.50	
	Maximum	-22.50	
	Range	15.00	
	Interquartile Range	10.13	
	Skewness	-6.00	.845
	Kurtosis	-6.90	1.741

e. N-Gain Skor kecemasan



KELAS		Statistic	Std. Error
NGAIN_PERSEN	EKSPERIMEN	Mean	-145.8687
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	-261.1797
		Upper Bound	-30.5578
	5% Trimmed Mean	-142.5217	
	Median	-135.1010	
	Variance	12073.400	
	Std. Deviation	109.87903	
	Minimum	-321.43	
	Maximum	-30.56	
	Range	290.87	
	Interquartile Range	198.74	
	Skewness	-.679	.845
	Kurtosis	-.200	1.741
KONTROL	Mean	26.7058	5.33966
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	12.9798
		Upper Bound	40.4318
	5% Trimmed Mean	27.0485	
	Median	29.3846	
	Variance	171.072	
	Std. Deviation	13.07943	
	Minimum	4.00	
	Maximum	43.24	
	Range	39.24	
	Interquartile Range	17.14	
	Skewness	-.946	.845
	Kurtosis	1.932	1.741

Lampiran 8

a. Surat Riset

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



PEMERINTAH PROVINSI RIAU
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
 Gedung Menara Lancang Kuning Lantai I dan II Komp. Kantor Gubernur Riau
 Jl. Jend. Sudirman No. 460 Telp. (0761) 39064 Fax. (0761) 39117 PEKANBARU
 Email : dpmptsp@riau.go.id

REKOMENDASI

Nomor : 503/DPMPSTP/NON IZIN-RISET/61725
 TENTANG

PELAKSANAAN KEGIATAN RISET/PRA RISET
 DAN PENGUMPULAN DATA UNTUK BAHAN SKRIPSI



1.04.02.01

Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Riau, setelah membaca Surat Permohonan Riset dari : Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Suska Riau, Nomor : B-39/Un.04/F.IV/PP.00.9/01/2024 Tanggal 8 Januari 2024, dengan ini memberikan rekomendasi kepada:

- | | |
|----------------------|--|
| 1. Nama | : AZIZAH DAMAYANTI |
| 2. NIM / KTP | : 12040225552 |
| 3. Program Studi | : BIMBINGAN KONSELING ISLAM |
| 4. Jenjang | : S1 |
| 5. Alamat | : PEKANBARU |
| 6. Judul Penelitian | : EFEKTIVITAS KONSELING SPIRITUAL DALAM MEREDUKSI KECEMASAN PENYELESAIAN SKRIPSI PADA MAHASISWA PRODI BIMBINGAN KONSELING ISLAM UIN SUSKA RIAU |
| 7. Lokasi Penelitian | : PRODI BIMBINGAN KONSELING ISLAM UIN SUSKA RIAU |

Dengan ketentuan sebagai berikut:

1. Tidak melakukan kegiatan yang menyimpang dari ketentuan yang telah ditetapkan.
2. Pelaksanaan Kegiatan Penelitian dan Pengumpulan Data ini berlangsung selama 6 (enam) bulan terhitung mulai tanggal rekomendasi ini diterbitkan.
3. Kepada pihak yang terkait diharapkan dapat memberikan kemudahan serta membantu kelancaran kegiatan Penelitian dan Pengumpulan Data dimaksud.

Demikian rekomendasi ini dibuat untuk dipergunakan seperlunya.

Dibuat di : Pekanbaru
 Pada Tanggal : 8 Januari 2024



Tembusan :
Disampaikan Kepada Yth :

1. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Provinsi Riau di Pekanbaru
2. Rektor UIN Suska Riau di Pekanbaru
3. Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Suska Riau di Pekanbaru
4. Yang Bersangkutan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



RIWAYAT HIDUP

Azizah Damayanti lahir di desa Pagar Mayang kecamatan Tambusai Utara kabupaten Rokan hulu, Riau. pada Tanggal 09 Februari 2002. Lahir dari pasangan Ayahanda Januar Priono dan Ibunda Retno Yanti, yang merupakan anak Pertama dari dua bersaudara. Dan Saudari Saya bernama Shara Claudia. Kemudian penulis masuk Ke TK Putik harapan pada tahun 2007 dan tamat pada tahun 2008. Dilanjutkan ke sekolah dasar di SDN 005 Tambusai Utara pada tahun 2008 dan tamat pada tahun 2014.

Pada tahun 2014 melanjutkan pendidikan ke sekolah lanjutan tingkat pertama di SMPN 7 Tambusai Utara dan menyelesaikan pendidikan pada tahun 2017. Setelah itu penulis melanjutkan pendidikan ke SMAN 3 Tambusai Utara dan menyelesaikan pendidikan pada tahun 2020. Kemudian pada tahun 2020 melalui jalur UMPTKIM penulis diterima menjadi Mahasiswa di Program Studi S1 Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Selama masa kuliah penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Pematang Tebih, Kecamatan Ujungbatu, Kabupaten Rokan hulu, Provinsi Riau pada bulan Juli sampai Agustus 2023.

Selanjutnya penulis melaksanakan Praktek Kerja Lapangan(PKL) di Dinas Pemberdayaan Perempuan, Perlindungan Anak, Pengendalian Penduduk dan Keluarga Berencana (DP3AP2KB) Provinsi Riau pada bulan September sampai November 2023. Penulis melakukan penelitian pada Bulan April sampai dengan Mei tahun 2024 dengan judul penelitian “Pengaruh terapi dzikir pada konseling spiritual dalam mereduksi kecemasan penyelesaian skripsi pada mahasiswa prodi Bimbingan Konseling Islam UIN Suska Riau angkatan 2020”. Kemudian pada Tanggal 21 juni tahun 2024 dinyatakan lulus dengan predikat Cumlaude dan berhak menyandang gelar Sarjana Sosial (S. Sos) melalui sidang tertutup Fakultas dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Pekanbaru.