

**PENERAPAN BIMBINGAN KONSELING ISLAM DENGAN
PENDEKATAN ZIKIR UNTUK MENGATASI KECEMASAN
MAHASISWA TINGKAT AKHIR PRODI BIMBINGAN
KONSELING ISLAM UIN AR-RANIRY**

SKRIPSI

**Diajukan Oleh:
ANNA ATHAFUN NISA
NIM. 210402082**

**Mahasiwa Prodi Bimbingan Konseling Islam
Fakultas Dakwah Dan Komunikasi**



**PROGRAM STUDI PENGEMBANGAN MASYARAKAT ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
BANDA ACEH
2026 M/1447 H**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Dakwah dan komunikasi
UIN Ar-raniry Darussalam Banda Aceh
Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelara Sarjana S-I dalam Ilmu Dakwah
Prodi Bimbingan Konseling**



Pembimbing I,

Pembimbing II,

Dr. Mira Fauziah, M.Ag
NIP. 197203111998032002

Azhari, S.Sos.I., MA
NIP. 198907132023211025

SKRIPSI

Telah Dinilai oleh Panitia Sidang Munaqasyah Skripsi
Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry
dan Dinyatakan Lulus serta Disahkan sebagai
Tugas Akhir untuk Memperoleh Gelar
Sarjana S-1 Ilmu Dakwah
Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam

Diajukan Oleh:
ANNAATHAFUN NISA
NIM. 210402082
Pada Hari/Tanggal

Kamis, 20 Agustus 2026 M
07 Rabiul Awal 1448 H

di
Darussalam-Banda Aceh
Panitia Sidang Munaqasyah

Ketua

Dr. Mira Fauziah, M.Ag
NIP.197203111998032002

Sekretaris

Azhari, MA
NIP.19890713202311025

Penguji I

Rofiq Duri, M.Pd
NIP.199106152020121008

Penguji II

Reza Muttaqin, M.Pd
NIP.199105282025211014

Mengetahui

Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
UIN Ar-Raniry



Dr. Kusnawati Hatta, M.Pd
NIP.196412201984122001

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya:

NAMA : Anna Athafun Nisa
NIM : 210402082
Jenjang : Strata Satu (S-1)
Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)

Menyatakan bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dirujuk dalam naskah ini dari pihak lain atas karya saya, dan ternyata memang ditemukan bukti bahwa saya telah melanggar pernyataan ini, maka saya siap menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

Banda Aceh, 12 Juli 2026
Yang Menyatakan,

Anna Athafun Nisa
210402082

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi oleh meningkatnya kecemasan yang dialami mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan tugas akhir, yang tidak hanya berdampak pada aspek akademik tetapi juga pada kondisi psikologis dan spiritual mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bentuk-bentuk kecemasan yang dialami mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam (BKI) angkatan 2021 UIN Ar-Raniry dalam menyelesaikan tugas akhir, mendeskripsikan penerapan pendekatan zikir untuk mengatasi kecemasan tersebut, serta menjelaskan penerapan pendekatan zikir berbasis nilai-nilai Islam dalam layanan Bimbingan Konseling Islam. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Subjek penelitian terdiri dari enam mahasiswa tingkat akhir Prodi BKI UIN Ar-Raniry yang mengalami kecemasan akademik dan dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi, kemudian dianalisis melalui tahap reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa bentuk kecemasan yang dialami mahasiswa meliputi aspek kognitif, emosional, fisiologis, dan sosial yang ditandai dengan rasa takut, kurang percaya diri, perilaku menunda penyelesaian skripsi, tekanan keluarga, serta kekhawatiran terhadap masa depan. Pendekatan zikir dilakukan melalui permainan, humor, komunikasi interaktif, dan berbagai aktivitas yang menciptakan suasana nyaman, rileks, dan menyenangkan sehingga mahasiswa lebih terbuka dalam mengungkapkan perasaan dan permasalahan yang dihadapi. Teknik ini dipadukan dengan nilai-nilai Islam melalui pemberian motivasi keagamaan, refleksi spiritual, doa, dzikir, dan penguatan sikap tawakal yang membantu mahasiswa mengurangi ketegangan, meningkatkan rasa percaya diri, menumbuhkan optimisme, serta memperoleh ketenangan batin. Penelitian ini menyimpulkan bahwa pendekatan zikir berbasis nilai-nilai Islam memiliki yang tinggi dalam layanan Bimbingan Konseling Islam karena mampu mengintegrasikan aspek psikologis dan spiritual secara seimbang sehingga efektif membantu mahasiswa tingkat akhir mengatasi kecemasan dan meningkatkan kesiapan dalam menyelesaikan tugas akhir.

Kata Kunci: *Bimbingan Konseling Islam, zikir, Kecemasan Mahasiswa, Mahasiswa Tingkat Akhir, Nilai-Nilai Islam.*

KATA PENGANTAR

بسم الله الرحمن الرحيم

Syukur Alhamdulillah, segala puji bagi Allah Swt atas segala kudrah dan iradah-Nya penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini sesuai dengan yang direncanakan. Shalawat beriring dengan salam penulis sanjung sajikan kepangkuan Nabi Besar Muhammad Saw yang telah berhasil mengubah peradaban manusia dari masa kebodohan ke masa yang penuh ilmu pengetahuan. Salah satu nikmat dan anugerah dari Allah Swt penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Penerapan Bimbingan Konseling Islam Dengan Pendekatan Zikir Untuk Mengatasi Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Bimbingan Konseling Islam Uin Ar-Raniry”**.

Maksud dan tujuan penulisan skripsi ini adalah untuk memenuhi syarat-syarat guna mencapai gelar sarjana pada prodi Bimbingan dan Konselin Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh. Dalam proses penulisan skripsi ini tidak terlepas dari petunjuk Allah Swt serta bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala partisipasinya penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Kepada kedua orang tua penulis tercinta, Bapak Syamsuddin dan Ibu Sakdiah, penulis menyampaikan rasa syukur dan terima kasih yang sebesar-besarnya atas segala kasih sayang, doa, dukungan, serta pengorbanan yang telah diberikan. Kepada Bapak Syamsuddin, terima kasih karena senantiasa memberikan perhatian, dukungan, motivasi, serta

memenuhi segala kebutuhan penulis selama menempuh pendidikan hingga penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan. Semoga Allah Swt. senantiasa membalas setiap jasa, pengorbanan, dan kerja keras Ayah dengan kesehatan, kebahagiaan, serta rezeki yang berlimpah. Kepada Ibu Sakdiah, terima kasih atas kasih sayang yang tulus, doa yang tidak pernah putus, serta penguatan dan semangat yang selalu diberikan kepada penulis dalam setiap langkah kehidupan. Terima kasih telah melahirkan, merawat, membesarkan, dan mendidik penulis dengan penuh cinta dan ketulusan hingga mampu menyelesaikan pendidikan ini. Semoga Allah Swt. senantiasa melimpahkan rahmat, kesehatan, dan keberkahan kepada Ayah dan Ibu serta membalas segala kebaikan yang telah diberikan dengan balasan yang berlipat ganda.

2. Bapak Rofiq Duri., M.Pd selaku dosen penasehat akademik penulis selama kuliah di prodi Bimbingan dan Konseling Islam yang telah membimbing dan mengarahkan penulis.
3. Ibu dr. Mira Fauziah, M.Ag Sebagai pembimbing I dan Bapak Azhari, S.Sos.I., MA. sebagai pembimbing II yang telah membimbing, mengarahkan, dan memberikan kontribusi yang sangat besar dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Ibu Prof. Dr. Kusmawati Hatta. selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Uin Ar-Raniry Banda Aceh, ibu Dr. Ismiati, S.Ag., M.Si., Ph.D selaku Ketua Prodi Bimbingan dan Konseling Islam, dan seluruh Dosen BKI yang telah mendukung dan membantu dalam proses

pengajaran sejak awal perkuliahan hingga selesainya penyusunan skripsi ini.

5. Kepada sahabat dan rekan saya mutia, syarifah, yang sudah membantu dan memberikan semangat serta motivasi kepada penulis yang telah kebersamai dalam proses skripsi ini, saling menguatkan, dan berbagi tawa serta air mata. Terimakasih untuk cerita, pelukan hangat, dan semangat yang tak pernah padam dan seluruh leting BKI angkatan 21 yang tak mampu penulis sebutkan satu per satu, namun setiap jejak kebaikan, uluran tangan, dan doa tulus yang hadir di sepanjang proses ini. Terimakasih atas tawa, nasihat, dan bahu yang menguatkan dalam setiap proses yang penuh tantangan ini.
6. Kepada abang kandung saya yang selalu memberikan semangat dan motivasi selama saya menyelesaikan tugas skripsi.
7. Terakhir kepada saya sendiri, Anna Athafun Nisa, terima kasih sudah bertahan sejauh ini. Untuk malam-malam penuh tekanan, kelelahan, air mata dan setiap pagi yang disambut dengan keraguan namun tetap dijalani. Terimakasih karena tetap memilih melangkah meski jalan tak selalu ramah. Kini telah sampai, maka berbahagialah selalu di mana pun berada. Apresiasi sebesar-besarnya karena telah bertanggung jawab untuk menyelesaikan apa yang telah di mulai. Dengan kurang dan lebihmu mari merayakan keberanian itu, mari terus bekerja sama untuk tumbuh dan berkembang menjadi pribadi yang lebih baik dari hari ke hari.

Segala usaha telah dilakukan untuk menyempurnakan skripsi ini, namun penulis menyadari ada banyak kekurangan dan hal-hal yang perlu ditingkatkan baik dari segi isi maupun penulisannya. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kiritik dan saran yang dapat menjadi masukan untuk perbaikan dimasa yang akan datang. Akhirnya, atas segala dukungan, bantuan, pengorbanan dan jasa-jasa yang telah diberikan semuanya penulis serahkan kepada Allah untuk membalasnya. Amin.



Banda Aceh, 06 Juli 2026

Penulis

Anna Athafun Nisa

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	viii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat Penelitian	9
E. Penjelasan Konsep/Istilah Penelitian	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	13
A. Penelitian Sebelumnya Yang Relevan	13
B. Bimbingan Konseling Islam	18
1. Pengertian Bimbingan Konseling Islam	18
2. Tujuan Bimbingan dan Konseling Islam.....	19
3. Asas-Asas Bimbingan Konseling Islam	20
4. Fungsi Bimbingan Konseling Islam	21
5. Penerapan Bimbingan Konseling Islam	24
6. Komponen Bimbingan Konseling Islam	25
7. Pendekatan dalam Bimbingan Konseling Islam.....	27
8. Teknik-teknik dalam Bimbingan Konseling Islam.....	28
9. Proses Pelaksanaan Bimbingan Konseling Islam.....	30
C. Kajian tentang Terapi Zikir.....	32
1. Definisi Terapi Zikir.....	32
2. Tujuan Terapi zikir	33
3. Macam-macam Terapi Zikir.....	35
4. Teknik Penerapan Terapi Zikir dalam Pembelajaran	36
5. Pentingnya Terapi Zikir.....	38
D. Kecemasan Mahasiswa	39
1. Pengertian Kecemasan.....	40
2. Macam-Macam Kecemasan	41
3. Faktor-Faktor Kecemasan	43
4. Upaya Mengatasi Kecemasan yang Dialami Mahasiswa	44

5. Bentuk-Bentuk Kecemasan Mahasiswa	45
6. Faktor Penyebab Kecemasan.....	47
7. Upaya Mengatasi Kecemasan.....	48
BAB III METODE PENELITIAN	50
A. Metode dan Jenis Penelitian.....	50
B. Subjek Penelitian	51
C. Teknik Pengumpulan Data.....	54
D. Teknik Analisis Data.....	56
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	60
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	60
1. Profil Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam	60
2. Visi, Misi, dan Tujuan Program Studi BKI.....	61
3. Jumlah Mahasiswa Program Studi BKI	64
B. Hasil Penelitian	64
1. Bentuk Kecemasan yang dialami oleh Mahasiswa Prodi BKI Angkatan 2021 dalam Menyelesaikan Tugas Akhir.....	66
2. Hasil Penerapan Terapi Zikir Konseling Islam untuk Mengatasi Kecemasan Mahasiswa BKI Tingkat Akhir.	70
3. Penerapan Teknik Terapi Zikir Berbasis Nilai Islam Perlu Dilakukan dalam Konseling Islam untuk Bimbingan Konseling untuk Mengatasi Kecemasan Mahasiswa	75
C. Pembahasan Penelitian.....	83
1. Bentuk Kecemasan yang dialami Oleh Mahasiswa Prodi BKI Angkatan 2021 dalam Menyelesaikan Tugas Akhir.....	84
2. Hasil Penerapan Terapi zikir Untuk Mengatasi Kecemasan Mahasiswa BKI Tingkat Akhir	89
3. Penerapan Terapi zikir Dalam Bimbingan Konseling Islam Untuk Mengatasi Kecemasan.....	93
BAB V PENUTUP	99
A. Kesimpulan	99
B. Saran	100
DAFTAR PUSTAKA	102
LAMPIRAN.....	106
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	118

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1 Struktur Organisasi.....	60
--------------------------------------	----



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia merupakan makhluk yang memiliki dua dimensi penting dalam kehidupannya, yaitu jasmani dan rohani. Keduanya saling berkaitan dan membutuhkan perhatian serta perawatan secara seimbang. Dalam Islam, keseimbangan ini sangat ditekankan, baik melalui ajaran menjaga kesehatan fisik seperti berolahraga dan makan-makanan halal dan thayyib, maupun menjaga kesehatan rohani dengan memperkuat hubungan spiritual kepada Allah Swt. serta mengamalkan nilai-nilai moral. Pada era digital saat ini, tantangan terhadap keseimbangan tersebut semakin besar, salah satunya adalah meningkatnya tingkat kecemasan pada individu, termasuk di kalangan mahasiswa khususnya mahasiswa tingkat akhir. Kecemasan sebagai gangguan emosional telah menjadi isu psikologis yang semakin menonjol dan berdampak pada penurunan fungsi akademik, sosial, dan spiritual individu.

Dalam perspektif psikologi kecemasan adalah kondisi emosional yang membuat individu merasa lemah, tidak berani dan tidak mampu bertindak rasional. Kondisi ini menyebabkan perilaku tidak biasa dan konflik internal yang timbul dari keinginan yang terhambat oleh nilai-nilai moral (*super ego*), sehingga menyulitkan individu membuat keputusan untuk menyelesaikan konflik tersebut.¹

¹ Sutardjo A. Wiramihardja, *Pengantar Psikologi Abnormal*, (Bandung: Refika Aditama, 2007), hal. 67.

Berdasarkan latar belakang ciri utama kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir ditandai dengan munculnya perasaan cemas dan takut yang berlangsung secara terus-menerus serta sulit dikendalikan, disertai kekhawatiran berlebihan terhadap berbagai kemungkinan negatif yang berkaitan dengan penyelesaian tugas akhir, kelulusan, dan masa depan setelah menyelesaikan studi. Rasa takut yang dialami bersifat intens dan persisten, namun tidak dipicu oleh faktor fisik seperti penyakit, efek obat-obatan, atau konsumsi kafein berlebihan. Kondisi kecemasan ini sering disertai dengan gejala psikologis dan fisiologis, seperti sulit beristirahat, gangguan konsentrasi, perasaan tegang yang berlebihan, mudah gelisah, serta munculnya pikiran negatif yang berulang, sehingga mengganggu keseimbangan emosi dan fungsi akademik mahasiswa.²

Kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir umumnya muncul akibat tekanan akademik yang tinggi, khususnya dalam proses penyusunan skripsi atau tugas akhir, tuntutan penyelesaian studi tepat waktu, serta adanya ekspektasi dari diri sendiri, keluarga, dan lingkungan sosial. Kondisi ini dapat diperparah oleh ketidakpastian terkait bimbingan akademik, keterbatasan waktu, serta kekhawatiran terhadap kemampuan diri dalam memenuhi standar kelulusan. Gejala kecemasan tersebut tercermin dalam perilaku seperti kesulitan memulai atau menyelesaikan tugas akademik, menurunnya fokus dan produktivitas, sering merasa ragu terhadap kemampuan sendiri, serta kecenderungan menghindari

² Carole Wade & Carol Tavis, *Psikologi Konseling* (Edisi Kesembilan, Jilid 2. terj.Kusuma. (Jakarta: Erlangga, 2007), hal. 330.

aktivitas akademik, yang pada akhirnya berdampak negatif terhadap kesehatan mental dan keberhasilan studi mahasiswa tingkat akhir.³

Dalam konteks mahasiswa, terutama mahasiswa tingkat akhir, kecemasan kerap muncul akibat tekanan menyelesaikan tugas akhir, interaksi dengan dosen pembimbing, perbandingan dengan teman seangkatan, serta tuntutan dari keluarga. Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan mahasiswa tidak hanya berasal dari faktor akademik, tetapi juga dari tekanan sosial dan emosional. Maka dari itu, pendekatan penanganan kecemasan haruslah menyeluruh dan mempertimbangkan seluruh dimensi kehidupan manusia.⁴

Di sinilah relevansi bimbingan dan konseling Islam menjadi penting. Bimbingan konseling Islam adalah pendekatan holistik yang tidak hanya mengatasi persoalan psikologis secara rasional dan emosional, tetapi juga memperkuat aspek spiritual individu. Pendekatan ini membantu mahasiswa mengembangkan kesadaran diri, meningkatkan ketahanan mental, serta membangun hubungan yang lebih erat dengan Allah Swt. Ajaran-ajaran dalam Al-Qur'an dan Hadis juga mengandung prinsip-prinsip dasar psikoterapi yang dapat digunakan untuk menangani kecemasan. Dalam QS. al-Ankabut ayat 45 dijelaskan bahwa shalat dan dzikir merupakan sarana untuk mencegah perbuatan keji dan mencapai ketenangan jiwa. Ini menunjukkan bahwa spiritualitas memiliki

³ Thursan Hakim, *Belajar Secara Efektif*, (Jakarta: Pustaka Pembangunan Swadaya Nusantara, 2004), hal. 62

⁴ Berceli, D, "Trauma releasing exercises (TRE): A revolutionary approach to healing trauma." *Jurnal Psychosom Med Res*, Vol.01, No. 02, 2015, hal. 12

peran penting dalam membentuk ketahanan psikologis individu.⁵ QS. al-Ankabut yang berbunyi :

أَتْلُ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ ۚ
وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ ۗ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ

Artinya:

Bacalah apa yang telah diwahyukan kepadamu, yaitu Al Kitab (Al Quran) dan dirikanlah shalat. Sesungguhnya shalat itu mencegah dari (perbuatan-perbuatan) keji dan mungkar. Dan sesungguhnya mengingat Allah (shalat) adalah lebih besar (keutamaannya dari ibadat-ibadat yang lain). Dan Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan.⁶

Pendekatan psikospiritual agama menawarkan intervensi efektif untuk mengatasi kecemasan, dengan fokus pada ibadah, pengendalian diri, puasa dan pengembangan kemampuan mental. Menurut Dadang Hawari salah seorang guru besar di Fakultas kedokteran Universitas Indonesia menekankan pentingnya terapi holistik yang memadukan empat unsur (Bio-Psiko-Sosial-Spiritual) untuk mengatasi kecemasan, mencapai kesehatan mental dan jiwa, serta memenuhi kebutuhan manusia secara utuh.⁷

⁵ Sinaga, A. R. (2020). "Implementasi Konseling Islam dalam Mengatasi Masalah Kecemasan Mahasiswa", *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 8(1), hal. 23–35.

⁶ Kementrian Agama Republik Indonesia, *Al-Quran dan Terjemahan*, (Jakarta: Lautan Indonesia, 2020), hal. 396.

⁷ Dadang, Hawari, *Psikologi Islami*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2009), hal. 20.

Faktor spiritual menjadi menarik untuk diteliti karena faktor tersebut merupakan faktor penting yang juga mempengaruhi proses penyembuhan dan intervensi psikologis. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mendefinisikan kesehatan manusia sebagai kesatuan empat dimensi: fisik, mental, sosial dan spiritual. Dalam konteks ini, penanganan kecemasan harus mempertimbangkan keempat aspek tersebut. Dzikir, sebagai contoh, terbukti efektif mengurangi kecemasan.⁸

Salah satu metode yang dapat diterapkan untuk mengatasi kejenuhan belajar adalah pendekatan zikir. Zikir merupakan salah satu bentuk pendekatan psikoterapi Islam yang menggunakan aktivitas mengingat dan menyebut nama Allah SWT sebagai sarana untuk membantu individu memperoleh ketenangan jiwa.⁹

Pendekatan zikir bertujuan melatih konsentrasi mahasiswa, memberi ruang untuk menyampaikan pendapat, mengekspresikan gagasan, serta menciptakan suasana yang nyaman. Dengan demikian, penerapan zikir dapat membantu mengurangi kejenuhan yang dialami mahasiswa dalam proses pembelajaran.¹⁰

Wawancara awal yang telah dilakukan dengan teknik wawancara menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami kecemasan akademik yang signifikan

⁸ Puti f. N, “Pengaruh Terapi Dzikir untuk Menurunkan Kecemasan pada Ibu Hamil”, *Jurnal Islamika*, Vol. 01, No. 01 2018, hal. 25.

⁹ Purwati, S dan Pamugit, F, “Bersolawat dan Dzikir sebagai Metode Terapi untuk Menurunkan Kecemasan Mahasiswa Semester Akhir di UMSU”. *Proceeding International Seminar of Islamic Studies*, Vol 6 2025.

¹⁰ Jaelani, R, Fajar, D. A dan Bahrudin, “Terapi Dzikir dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Santri”. *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, Vol 7 2024, hal. 87–95.

dalam menyelesaikan tugas akhir, dengan faktor pemicu utama seperti interaksi dengan dosen pembimbing, evaluasi skripsi, dan perbandingan dengan teman seangkatan yang telah mencapai tahap lanjut dalam studi mereka seperti seminar proposal bahkan yang akan sidang munaqasyah.¹¹ Wawancara dengan mahasiswa lainnya yaitu menyatakan bahwa sumber kecemasannya adalah tekanan dari keluarga, terutama orangtua, yang terus-menerus menanyakan dan menuntutnya untuk menyelesaikan skripsi dan wisuda secepatnya.¹²

Dalam konteks metode terapi, pendekatan zikir merupakan salah satu pendekatan spiritual dalam Bimbingan Konseling Islam yang dapat digunakan untuk membantu individu memperoleh ketenangan jiwa dan menghadapi berbagai permasalahan psikologis, termasuk kecemasan. Zikir dilakukan dengan mengingat dan menyebut nama Allah SWT secara sadar, terarah, dan disertai penghayatan terhadap makna bacaan yang dilakukan. Zikir tidak hanya memiliki dimensi ibadah, tetapi juga dapat menjadi sarana untuk membantu individu mengendalikan pikiran, menenangkan perasaan, serta meningkatkan kedekatan spiritual kepada Allah Swt. Zikir dapat menjadi salah satu alternatif dalam menangani kecemasan karena memberikan efek ketenangan bagi individu. Dalam konteks mahasiswa tingkat akhir, pendekatan zikir dapat digunakan sebagai bagian dari proses Bimbingan Konseling Islam untuk membantu mahasiswa menghadapi tekanan,

¹¹ Studi awal melalui wawancara dengan Arina, Mahasiswi Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Selasa 10 Januari 2025.

¹² Studi awal melalui wawancara dengan Ikhsan, Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Selasa 10 Januari 2025.

kekhawatiran, dan kegelisahan yang muncul selama proses penyelesaian tugas akhir.¹³

Oleh karena itu, penelitian ini memfokuskan diri pada penerapan Bimbingan Konseling Islam dengan pendekatan zikir untuk mengatasi kecemasan mahasiswa tingkat akhir Prodi Bimbingan Konseling Islam UIN Ar-Raniry. Pendekatan zikir dipilih karena memiliki kesesuaian dengan karakteristik Bimbingan Konseling Islam yang tidak hanya memperhatikan aspek psikologis, tetapi juga aspek spiritual individu. Melalui proses bimbingan yang disertai dengan zikir, mahasiswa diharapkan mampu memperoleh ketenangan batin, mengendalikan pikiran dan emosi, serta meningkatkan keyakinan dan ketawakalan kepada Allah SWT dalam menghadapi proses penyelesaian tugas akhir. Bersholawat dan zikir dapat digunakan sebagai metode terapi untuk membantu mengatasi kecemasan mahasiswa semester akhir, kemudian pendekatan zikir dapat menjadi salah satu alternatif pendekatan yang sesuai dengan nilai-nilai Islam dalam membantu mahasiswa menghadapi kecemasan.¹⁴

Adapun beberapa alasan yang melatarbelakangi sehingga penelitian ini dilakukan adalah sebagai berikut: Pertama, kecemasan merupakan permasalahan yang cukup kompleks karena dapat muncul dalam berbagai bentuk dan dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal, termasuk tekanan akademik dalam menyelesaikan tugas akhir. Kecemasan yang tidak ditangani dengan baik

¹³ Kamila, A, "Psikoterapi Dzikir Dalam Menangani Kecemasan". *Happiness: Journal of Psychology and Islamic Science*, Vol 4 2020, hal. 40–49.

¹⁴ Purwati, S dan Pamugit, F, "Bersolawat dan Dzikir sebagai Metode Terapi untuk Menurunkan Kecemasan Mahasiswa Semester Akhir di UMSU". *Proceeding International Seminar of Islamic Studies*, Vol 6 2025.

dapat mengganggu konsentrasi, menurunkan motivasi, dan menghambat mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang tidak hanya memperhatikan kondisi psikologis, tetapi juga memberikan penguatan spiritual kepada mahasiswa. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan dalam Bimbingan Konseling Islam adalah pendekatan zikir, karena zikir dapat menjadi sarana untuk membantu individu memperoleh ketenangan, mendekatkan diri kepada Allah SWT, serta membangun kemampuan dalam menghadapi kecemasan secara lebih positif. Atas dasar tersebut, penulis tertarik untuk menerapkan Bimbingan Konseling Islam dengan pendekatan zikir dalam mengatasi kecemasan mahasiswa tingkat akhir Prodi Bimbingan Konseling Islam UIN Ar-Raniry.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat dibuat rumusan masalah sebagai berikut:

1. Apa saja bentuk kecemasan yang dialami oleh mahasiswa Prodi Bimbingan Konseling Islam angkatan 2021 dalam menyelesaikan tugas akhir?
2. Bagaimana Penerapan pendekatan zikir untuk mengatasi kecemasan mahasiswa BKi tingkat akhir ?
3. Mengapa pendekatan zikir perlu dilakukan dalam Bimbingan Konseling Islam untuk mengatasi kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah:

1. Mengidentifikasi dan mendeskripsikan bentuk kecemasan yang dialami oleh mahasiswa Prodi Bimbingan Konseling Islam angkatan 2021 dalam menyelesaikan tugas akhir.
2. Untuk mengetahui penerapan pendekatan zikir dalam mengatasi kecemasan mahasiswa Bimbingan Konseling Islam tingkat akhir.
3. Menganalisis alasan mengapa pendekatan zikir perlu dilakukan dalam Bimbingan Konseling Islam untuk mengatasi kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis
Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah dan mengembangkan wawasan mengenai pendekatan zikir dalam Bimbingan Konseling Islam, khususnya dalam membantu mengatasi kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan dalam bidang Bimbingan dan Konseling Islam, terutama yang berkaitan dengan penerapan pendekatan berbasis nilai-nilai Islam dalam membantu mengatasi permasalahan psikologis mahasiswa
2. Manfaat Praktis
Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dan referensi bagi mahasiswa, dosen, konselor, dan

Program Studi Bimbingan Konseling Islam mengenai penerapan pendekatan zikir sebagai salah satu alternatif dalam membantu mengatasi kecemasan mahasiswa tingkat akhir. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai pentingnya pendekatan spiritual dalam pelaksanaan Bimbingan Konseling Islam.

E. Penjelasan Konsep/Istilah Penelitian

1. Bimbingan dan Konseling Islam

Dalam *Kamus Besar Bahasa Indonesia* bimbingan diartikan sebagai proses pemberian bantuan atau tuntunan,¹⁵ sedangkan konseling adalah pemberian bantuan melalui nasihat atau pembicaraan untuk membantu individu memecahkan masalahnya.¹⁶ Sementara itu, secara terminologis, para ahli menyatakan bahwa Bimbingan dan Konseling Islam adalah upaya sistematis dalam membantu individu agar mampu memahami diri, mengarahkan perilaku, serta menyelesaikan permasalahan hidup berdasarkan nilai-nilai Al-Qur'an dan Hadis.¹⁷

Konseling Islam menekankan pada penguatan iman, ibadah, dan akhlak sebagai landasan utama dalam mengatasi permasalahan

¹⁵ Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi V* (Jakarta: Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, 2016), entri "bimbingan", hal. 183.

¹⁶ *Ibid.*, hal. 17.

¹⁷ Mubarak, A, *Konseling Islami: Teori dan Praktek*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2016), hal. 78.

psikologis maupun sosial, sehingga tidak hanya berorientasi pada penyelesaian masalah, tetapi juga pada penanaman nilai iman dan ketakwaan sebagai dasar pembentukan pribadi muslim yang sehat. Dengan demikian, menurut penulis Bimbingan dan Konseling Islam merupakan proses pembinaan kepribadian yang holistik yang bertujuan membentuk individu beriman, bertakwa, dan mampu menjalani kehidupan secara seimbang sesuai tuntunan Islam.

2. Penerapan zikir dalam konseling

Pendekatan zikir merupakan pendekatan spiritual berupa aktivitas mengingat dan menyebut nama Allah SWT yang dilakukan secara sadar, terarah, dan disertai penghayatan terhadap makna bacaan. Dalam konteks Bimbingan Konseling Islam, zikir dapat dimanfaatkan sebagai salah satu pendekatan untuk membantu individu memperoleh ketenangan batin, mengurangi kegelisahan, serta mengendalikan kondisi emosional ketika menghadapi berbagai permasalahan. Para ahli menjelaskan bahwa zikir dapat memberikan ketenangan dan menjadi salah satu pendekatan spiritual dalam membantu individu menghadapi kecemasan.¹⁸

Dengan demikian, menurut penulis penerapan zikir merupakan strategi pendukung yang efektif dalam layanan bimbingan untuk menciptakan dinamika kelompok yang kondusif dan komunikatif

¹⁸ Jaelani, R, Fajar, D. A dan Bahrudin, "Terapi Dzikir dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Santri". *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, Vol 7 2024, hal. 87–95.

3. Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir

Kecemasan merupakan perasaan takut, khawatir, atau gelisah yang muncul sebagai respons terhadap tekanan psikologis pada situasi yang dianggap mengancam. Menurut *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, kecemasan diartikan sebagai perasaan tidak tenteram atau gelisah karena kekhawatiran.¹⁹ Para ahli menjelaskan bahwa kecemasan merupakan kondisi emosional yang ditandai dengan ketegangan, rasa takut, dan antisipasi terhadap kemungkinan negatif.²⁰ Mahasiswa tingkat akhir rentan mengalami kecemasan karena menghadapi berbagai tuntutan akademik seperti penyusunan skripsi, seminar hasil, hingga ujian sidang.

Dengan demikian, menurut penulis kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir merupakan respons psikologis yang wajar namun perlu dikelola agar tidak mengganggu kesehatan mental dan proses akademik.

¹⁹ Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi V* (Jakarta: Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, 2016), entri “kecemasan”, hal. 180.

²⁰ Hidayati, “Faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi”. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, Volume 7(2), 89–98, 2019, hal. 92.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Penelitian Sebelumnya Yang Relevan

Kajian Pustaka ialah hal yang dilakukan oleh penulis dalam menemukan persamaan dan kesesuaian dengan penelitian yang telah dipelajari sebelumnya, dan digunakan sebagai referensi penulis dalam penelitian untuk menghindari pekerjaan yang sama atau plagiarisme. Diantaranya yaitu :

1. Skripsi karya Reza Milenia Fendi (2022), UIN Sunan Ampel Surabaya, yang berjudul “*Bimbingan Konseling Islam dengan Teknik Self Talk dan Dzikir untuk Mengurangi Kecemasan pada Seorang Mahasiswa Semester Akhir di Jombang*”. Penelitian ini membahas proses dan hasil pelaksanaan Bimbingan Konseling Islam dengan menggunakan teknik *self talk* dan dzikir untuk mengurangi kecemasan pada mahasiswa semester akhir. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus dan analisis deskriptif komparatif. Proses konseling dilakukan melalui tahapan identifikasi, diagnosis, prognosis, *treatment*, evaluasi, dan *follow up*. *Treatment* yang diberikan menggunakan *written self talk*, *mirror talk*, serta dzikir berupa istighfar, *hauqalah*, dan doa *Dzun Nun*. Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan pada kondisi konseli, seperti berkurangnya *overthinking*, kemampuan mengendalikan pikiran negatif, tidur yang lebih teratur, kondisi yang lebih tenang, dan berkurangnya sensitivitas emosional. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan terletak

pada penggunaan Bimbingan Konseling Islam dan dzikir sebagai pendekatan untuk mengatasi kecemasan mahasiswa tingkat akhir. Perbedaannya, penelitian Fendi menggabungkan dzikir dengan teknik *self talk* dan berfokus pada satu orang konseli, sedangkan penelitian yang akan dilakukan penulis berfokus pada penerapan Bimbingan Konseling Islam dengan pendekatan zikir dalam mengatasi kecemasan mahasiswa tingkat akhir Prodi Bimbingan Konseling Islam UIN Ar-Raniry.¹

2. Skripsi karya Anjalia Rahma Dewi (2024), Universitas Sains Al-Qur'an Wonosobo, yang berjudul "*Pengaruh Terapi Dzikir terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi di FIKES UNSIQ*". Penelitian ini membahas pengaruh terapi dzikir terhadap tingkat kecemasan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *pre-experimental* melalui model *one group pretest-posttest*. Penelitian melibatkan 47 responden dan menggunakan uji *Wilcoxon signed rank test*. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dari terapi dzikir terhadap tingkat kecemasan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, dengan nilai signifikansi 0,000. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah sama-sama menggunakan pendekatan atau terapi dzikir sebagai upaya untuk mengatasi kecemasan mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir. Perbedaannya, penelitian Dewi menggunakan

¹ Fendi, R. M, *Bimbingan Konseling Islam dengan Teknik Self Talk dan Dzikir untuk Mengurangi Kecemasan pada Seorang Mahasiswa Semester Akhir di Jombang*. (UIN Sunan Ampel Surabaya, 2022).

pendekatan kuantitatif untuk mengukur pengaruh terapi dzikir, sedangkan penelitian penulis menggunakan pendekatan Bimbingan Konseling Islam dengan pendekatan zikir dan menekankan pada proses penerapannya dalam mengatasi kecemasan mahasiswa tingkat akhir.²

3. Skripsi karya Rakhmat Aji Waluyo (2023), Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, yang berjudul *“Pengaruh Terapi Dzikir terhadap Kecemasan Mahasiswa dalam Melaksanakan Studi di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta”*. Penelitian ini membahas penggunaan terapi dzikir sebagai salah satu upaya untuk membantu mahasiswa menghadapi kecemasan dalam menjalankan proses pendidikan. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan pra-eksperimen *one group pretest-posttest*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dzikir digunakan sebagai salah satu cara untuk menumbuhkan rasa nyaman, ketenangan, dan keyakinan kepada Allah SWT dalam menghadapi kecemasan mahasiswa. Persamaan penelitian ini dengan penelitian penulis adalah sama-sama mengkaji penggunaan dzikir dalam mengatasi kecemasan mahasiswa. Perbedaannya, penelitian Waluyo dilakukan pada mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan dan menggunakan pendekatan kuantitatif untuk melihat pengaruh terapi dzikir, sedangkan penelitian penulis secara khusus mengintegrasikan pendekatan zikir dalam Bimbingan Konseling

² Dewi, A. R, *Pengaruh Terapi Dzikir terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi di FIKES UNSIQ*. (Universitas Sains Al-Qur'an Wonosobo, 2024).

Islam pada mahasiswa tingkat akhir Prodi Bimbingan Konseling Islam UIN Ar-Raniry.³

4. Skripsi karya Heni Rodhotul Khusna (2016), UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, yang berjudul *“Kecemasan Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam dalam Menyelesaikan Tugas Akhir di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta”*. Penelitian ini membahas faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam dalam menyelesaikan tugas akhir serta cara yang dilakukan mahasiswa untuk mengurangi kecemasan tersebut. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan teknik pengumpulan data berupa observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan mahasiswa dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi kondisi fisik, kondisi psikologis, kematangan berpikir, dan sikap dalam menghadapi permasalahan, sedangkan faktor eksternal meliputi lingkungan sosial dan kondisi ekonomi. Upaya yang dilakukan mahasiswa antara lain berbagi cerita, berpikir positif, pengendalian diri, memperoleh dukungan, dan beristirahat. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada fokus terhadap kecemasan mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam dalam menyelesaikan tugas akhir serta penggunaan pendekatan kualitatif. Perbedaannya, penelitian Khusna berfokus pada identifikasi faktor dan cara

³ Waluyo, R. A, *Pengaruh Terapi Dzikir terhadap Kecemasan Mahasiswa dalam Melaksanakan Studi di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta*. (Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, 2023).

mahasiswa mengatasi kecemasan, sedangkan penelitian penulis secara khusus menerapkan Bimbingan Konseling Islam dengan pendekatan zikir sebagai upaya untuk mengatasi kecemasan mahasiswa tingkat akhir.⁴

5. Penelitian Suci Purwati dan Fani Pamugit (2025) yang berjudul *“Bersolawat dan Dzikir sebagai Metode Terapi untuk Menurunkan Kecemasan Mahasiswa Semester Akhir di UMSU”*. Penelitian ini membahas penggunaan bersholawat dan dzikir sebagai metode terapi untuk menurunkan kecemasan mahasiswa semester akhir. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologis untuk memperoleh pemahaman mengenai pengalaman mahasiswa terhadap penerapan sholawat dan dzikir dalam menghadapi kecemasan. Penelitian tersebut menempatkan dzikir sebagai aktivitas spiritual yang bertujuan mendekatkan diri kepada Allah SWT dan membantu mahasiswa menghadapi kondisi kecemasan. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah sama-sama membahas penggunaan dzikir sebagai upaya untuk mengatasi kecemasan mahasiswa semester akhir. Perbedaannya, penelitian Purwati dan Pamugit menggabungkan dzikir dengan sholawat dan menggunakan pendekatan fenomenologi, sedangkan penelitian penulis mengintegrasikan

⁴ Azhari, M, *Bimbingan Konseling Islam untuk Mengatasi Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Menyelesaikan Skripsi*. (Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh, 2024), hal. 18.

pendekatan zikir secara khusus ke dalam Bimbingan Konseling Islam pada mahasiswa tingkat akhir Prodi Bimbingan Konseling Islam UIN Ar-Raniry.⁵

B. Bimbingan Konseling Islam

1. Pengertian Bimbingan Konseling Islam

Bimbingan Konseling Islam (BKI) merupakan proses bantuan yang diberikan kepada individu agar mampu memahami dan mengembangkan potensi dirinya sesuai ajaran Islam. BKI bukan hanya berorientasi pada penyelesaian masalah, tetapi juga membimbing individu untuk hidup sesuai dengan fitrah dan ketentuan Allah Swt. Proses ini mencakup aspek spiritual, emosional, dan sosial yang terintegrasi secara harmonis. Dengan demikian, BKI berperan menuntun manusia untuk mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat secara seimbang.⁶

Secara konseptual, BKI menekankan pendekatan spiritual yang menjadikan Al-Qur'an dan Hadis sebagai sumber nilai dan pedoman utama dalam konseling. Konselor Islam bertugas membantu klien mencapai ketenangan batin (sakinah) dan kesadaran religius yang mendalam. Tujuan utama bukan sekadar menyelesaikan masalah psikologis, melainkan membentuk pribadi yang taat, ikhlas, dan bertanggung jawab terhadap Allah

⁵ Khusna, H. R, *Kecemasan Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam dalam Menyelesaikan Tugas Akhir di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta*. (UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2016).

⁶ Amin, S. M, *Bimbingan dan Konseling Islam di Sekolah dan Madrasah*. (Jakarta: Rajawali Pers, 2018), hal. 32.

Swt. Pandangan ini membedakan BKI dari konseling konvensional yang hanya berfokus pada aspek mental atau perilaku.⁷

Selain itu, BKI merupakan bentuk dakwah bil hal, yakni penyampaian nilai-nilai Islam melalui praktik bimbingan yang nyata dalam kehidupan sehari-hari. Melalui hubungan konseling yang empatik, konselor membantu individu menemukan makna hidup sesuai tuntunan syariat. Oleh sebab itu, BKI memiliki posisi strategis dalam membangun manusia yang beriman, berakhlak mulia, dan seimbang antara jasmani serta rohani.⁸

2. Tujuan Bimbingan dan Konseling Islam

Tujuan utama BKI adalah membantu individu mencapai kebahagiaan sejati yang meliputi kesejahteraan spiritual, emosional, dan sosial berdasarkan ajaran Islam. Bimbingan ini diarahkan untuk menumbuhkan kesadaran diri sebagai hamba Allah serta menjalankan fungsi kekhalifahan di muka bumi. Dengan demikian, individu diharapkan mampu menjalani hidup yang bermakna, bertanggung jawab, dan penuh rasa syukur atas segala karunia yang diberikan Allah Swt.⁹

Selain itu, BKI bertujuan mengembangkan potensi diri individu agar dapat berpikir, bersikap, dan bertindak secara Islami dalam menghadapi berbagai persoalan kehidupan. Konseling ini membantu klien mengatasi

⁷ Anwar, M. F, *Landasan Bimbingan dan Konseling Islam*. (Yogyakarta: Deepublish, 2019). Hal. 40.

⁸ Rahman, A, *Konsep Bimbingan dan Konseling Islam dalam Pembentukan Akhlak*. (Yogyakarta: Deepublish, 2021), hal. 40.

⁹ Zainuddin, M, *Tujuan dan Implementasi Bimbingan Konseling Islam di Lembaga Pendidikan*. (Surabaya: UIN Sunan Ampel Press, 2017), hal. 40.

kecemasan, konflik batin, dan tekanan sosial dengan cara mendekatkan diri kepada Allah Swt. Proses ini menumbuhkan keikhlasan, kesabaran, dan ketenangan hati yang menjadi inti dari kesejahteraan psikologis menurut perspektif Islam.¹⁰

Tujuan lainnya adalah mendorong terwujudnya pribadi muslim yang beriman kuat, berilmu, dan berakhlak mulia. Melalui BKI, individu diarahkan agar dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan secara positif dan berkontribusi bagi kemaslahatan umat. Dengan begitu, bimbingan ini tidak hanya berdampak pada individu, tetapi juga pada masyarakat luas sebagai manifestasi rahmatan lil 'alamin.¹¹

3. Asas-Asas Bimbingan Konseling Islam

Bimbingan Konseling Islam berlandaskan sejumlah asas pokok, di antaranya asas keikhlasan, asas fitrah, asas kebahagiaan dunia-akhirat, dan asas tanggung jawab.

- a. Asas keikhlasan menekankan bahwa konselor dan konseli menjalankan proses konseling semata-mata karena Allah Swt. Sementara asas fitrah menegaskan bahwa setiap manusia memiliki potensi dasar yang perlu dikembangkan agar sesuai dengan nilai-nilai ilahiah.¹²

¹⁰ Mubarak, A, *Konseling Islam: Teori dan Praktik*. (Jakarta: Kencana, 2018), hal. 30.

¹¹ Fauzan, A, *Psikoterapi dan Konseling Islam: Konsep dan Praktik*. (Bandung: Alfabeta, 2020), hal. 52.

¹² Hasan, M, *Prinsip dan Asas-Asas Bimbingan Konseling Islam*. (Malang: UIN Maliki Press, 2016), hal. 27.

b. Asas kebahagiaan dunia dan akhirat menunjukkan bahwa BKI bertujuan mewujudkan keseimbangan hidup antara kebutuhan jasmani dan rohani. Proses konseling tidak hanya menyelesaikan masalah psikologis, tetapi juga mengarahkan konseling pada jalan ketaatan dan kebajikan. Konselor berperan sebagai fasilitator spiritual yang menuntun individu menuju keselamatan dan keberkahan hidup.¹³

c. Asas tanggung jawab dan kemaslahatan menjadi dasar penting dalam praktik BKI. Setiap tindakan konselor harus dilandasi niat baik, menjaga kerahasiaan, dan menjunjung tinggi etika profesi sesuai syariat Islam. Dengan asas-asas tersebut, BKI berfungsi bukan hanya sebagai proses bantuan profesional, tetapi juga sebagai ibadah yang bernilai spiritual tinggi.¹⁴

4. Fungsi Bimbingan Konseling Islam

Bimbingan Konseling Islam memiliki fungsi utama sebagai sarana untuk membantu individu mengembangkan potensi spiritual, emosional, dan sosialnya secara seimbang. Fungsi ini tidak hanya berorientasi pada penyelesaian masalah, tetapi juga pencegahan serta pengembangan pribadi yang utuh sesuai nilai-nilai Islam.

a. Potensi Spiritual

¹³ Sutoyo, A, *Bimbingan dan Konseling Islam Berbasis Nilai-Nilai Spiritual*. (Semarang: Rasail Media Group, 2015), hal. 28.

¹⁴ Anwar, M. F, *Landasan Bimbingan dan Konseling Islam*. (Yogyakarta: Deepublish, 2019), hal. 36.

Potensi spiritual adalah kemampuan individu untuk memahami, meyakini, dan menghayati nilai-nilai ketuhanan, moral, dan etika dalam kehidupan. Ini mencakup keimanan, kesadaran diri terhadap Tuhan, sikap bersyukur, serta kemampuan membedakan baik dan buruk berdasarkan ajaran agama.

b. Potensi Emosional

Potensi emosional adalah kemampuan seseorang dalam mengenali, mengelola, dan mengontrol perasaan diri sendiri maupun orang lain. Potensi ini mencakup kemampuan menenangkan diri, menjaga kestabilan emosi, merespons situasi dengan tepat, serta menunjukkan empati dan kesabaran.

c. Potensi Sosial

Potensi sosial adalah kemampuan seseorang dalam berinteraksi, bekerja sama, dan beradaptasi dengan lingkungan masyarakat. Ini meliputi komunikasi yang baik, sikap menghargai orang lain, kemampuan bekerja dalam kelompok, serta partisipasi dalam kegiatan sosial dan budaya.

Melalui BKI, individu diarahkan agar mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan dan menjalani kehidupan yang bermakna berdasarkan ajaran agama.¹⁵

Fungsi preventif adalah fungsi yang bertujuan mencegah terjadinya masalah, pelanggaran, atau dampak negatif sebelum hal itu terjadi. Fokus

¹⁵ Rohman, M, *Fungsi dan Implementasi Bimbingan Konseling Islam di Lembaga Pendidikan*. (Surabaya: UIN Sunan Ampel Press, 2017), hal. 32.

utamanya adalah tindakan antisipasi sehingga suatu masalah tidak berkembang atau tidak muncul sama sekali. Dalam BKI menekankan upaya pencegahan terhadap munculnya gangguan emosional dan moral melalui pembinaan iman dan takwa sejak dini. Konselor Islam berperan menanamkan nilai-nilai kebaikan dan keikhlasan agar individu memiliki ketahanan spiritual dalam menghadapi berbagai ujian hidup. Dengan demikian, fungsi BKI tidak hanya menyembuhkan tetapi juga memperkuat fondasi kepribadian Islami.¹⁶

Fungsi *developmental* dalam Bimbingan Konseling Islam (BKI) adalah fungsi pembinaan yang bertujuan mengembangkan potensi diri konseli agar mampu tumbuh menjadi pribadi yang matang secara spiritual, emosional, dan sosial sesuai dengan nilai-nilai Islam. Fungsi ini menekankan pencegahan dan pengembangan, bukan hanya penyelesaian masalah, sehingga konselor membantu konseli membentuk akhlak, meningkatkan kecerdasan spiritual, serta mempersiapkan diri menghadapi tugas-tugas perkembangan kehidupan (Rahman, 2018).

Fungsi kuratif dilakukan untuk membantu individu keluar dari masalah batin atau moral yang dihadapi, sedangkan fungsi pengembangan diarahkan agar individu dapat mengoptimalkan potensi dirinya. Ketiga

¹⁶ Sutoyo, A, *Bimbingan dan Konseling Islam Berbasis Nilai-Nilai Spiritual*. (Semarang: Rasail Media Group, 2015), hal. 50.

fungsi tersebut menjadikan BKI sebagai instrumen penting dalam pembentukan manusia yang beriman, berilmu, dan berakhlak mulia.¹⁷

5. Penerapan Bimbingan Konseling Islam

Penerapan BKI dapat dilakukan dalam berbagai bidang kehidupan, seperti pendidikan, keluarga, masyarakat, dan lembaga dakwah. Dalam lembaga pendidikan, BKI membantu peserta didik memahami dirinya, menyesuaikan diri dengan lingkungan, serta membentuk perilaku positif sesuai ajaran Islam. Pendekatan yang digunakan berfokus pada pembinaan moral dan spiritual yang selaras dengan nilai-nilai Al-Qur'an dan Hadis.¹⁸

Di lingkungan keluarga, penerapan BKI dilakukan melalui komunikasi yang terbuka dan penuh kasih sayang untuk memperkuat hubungan antaranggota keluarga. Konselor berperan memberikan panduan dan solusi atas permasalahan keluarga berdasarkan prinsip syura (musyawarah) dan tanggung jawab bersama. Melalui penerapan ini, keluarga menjadi tempat pertama dalam membentuk kepribadian islami yang harmonis dan seimbang.

Dalam konteks masyarakat luas, BKI diterapkan melalui kegiatan dakwah, penyuluhan, dan pelatihan penguatan karakter Islami. Tujuannya agar setiap individu mampu menginternalisasi nilai agama dalam kehidupan sosialnya. Dengan demikian, penerapan BKI tidak hanya menyentuh ranah

¹⁷ Amin, S. M, *Bimbingan dan Konseling Islam di Sekolah dan Madrasah*. (Jakarta: Rajawali Pers, 2018), hal. 52.

¹⁸ Rahman, A, *Konsep Bimbingan dan Konseling Islam dalam Pembentukan Akhlak*. (Yogyakarta: Deepublish, 2021), hal. 30.

personal, tetapi juga berkontribusi terhadap pembangunan sosial yang berlandaskan nilai spiritual Islam.

6. Komponen Bimbingan Konseling Islam

Bimbingan Konseling Islam terdiri atas beberapa komponen penting yang saling berhubungan, yakni konselor, konseli, tujuan, metode, media, dan evaluasi.

- a. Konselor adalah seseorang yang memiliki kompetensi untuk memberikan bimbingan dan bantuan profesional kepada individu atau kelompok dalam menyelesaikan masalah mereka.
- b. Konseli adalah individu yang menerima layanan bimbingan dari konselor, baik untuk pencegahan, pemecahan masalah, maupun pengembangan diri.
- c. Tujuan dalam konseling adalah hasil yang ingin dicapai, yaitu membantu konseli memahami diri, menyelesaikan masalah, serta berkembang menjadi pribadi yang lebih baik.
- d. Metode merupakan cara atau pendekatan yang digunakan konselor dalam proses konseling, seperti wawancara, dialog, musyawarah, atau teknik terapeutik tertentu.
- e. Media adalah alat bantu yang dipakai untuk mendukung proses konseling, misalnya buku, audio-visual, lembar kerja, atau media digital. Sementara

f. Evaluasi adalah proses untuk menilai keberhasilan layanan konseling, mencakup sejauh mana tujuan tercapai dan perubahan positif terjadi pada diri konseli.

Konselor berperan sebagai fasilitator yang memiliki kompetensi profesional sekaligus spiritual untuk membantu klien menemukan solusi sesuai nilai Islam. Konseli merupakan individu yang dibimbing agar mampu memahami dirinya dan mengembangkan potensi keimanannya.¹⁹

Komponen tujuan berfungsi sebagai arah dan sasaran kegiatan BKI, yaitu terbentuknya pribadi muslim yang beriman, bertakwa, dan berakhlak mulia. Sementara itu, metode dan media merupakan sarana yang digunakan untuk mempermudah proses bimbingan. Metode yang umum dipakai meliputi ceramah, diskusi, refleksi ayat Al-Qur'an, dan konseling individual dengan pendekatan spiritual.²⁰

Komponen terakhir adalah evaluasi yang digunakan untuk menilai sejauh mana proses bimbingan berhasil mencapai tujuan yang diharapkan. Evaluasi dilakukan secara berkesinambungan dengan memperhatikan perubahan sikap dan perilaku konseli. Melalui komponen-komponen tersebut, BKI dapat berjalan efektif sebagai sistem pelayanan psikospiritual yang utuh dan bernilai ibadah.

¹⁹ Fauzan, A, *Psikoterapi dan Konseling Islam: Konsep dan Praktik*. (Bandung: Alfabeta, 2020), hal. 20.

²⁰ Hasan, M, *Prinsip dan Asas-Asas Bimbingan Konseling Islam*. (Malang: UIN Maliki Press, 2016), hal. 42.

7. Pendekatan dalam Bimbingan Konseling Islam

Pendekatan dalam bimbingan konseling Islam merupakan cara atau strategi yang digunakan konselor untuk membantu individu menyelesaikan masalahnya berdasarkan nilai-nilai Islam. Pendekatan ini berfokus pada pemahaman manusia sebagai makhluk spiritual, rasional, dan sosial yang memerlukan bimbingan sesuai ajaran Allah Swt. Pendekatan ini berbeda dengan konseling konvensional karena lebih menekankan dimensi religius dan pembinaan akhlak. Dengan demikian, proses konseling tidak hanya diarahkan pada pemecahan masalah psikologis, tetapi juga pada peningkatan iman dan ketakwaan klien.²¹

Pendekatan bimbingan konseling Islam dapat dilakukan melalui pendekatan teologis, psikologis, dan edukatif.

- a. Pendekatan teologis adalah pendekatan yang berlandaskan ajaran agama untuk membentuk perilaku dan keyakinan individu melalui nilai-nilai ketuhanan, ibadah, dan moral.
- b. Pendekatan psikologis merupakan pendekatan yang menekankan pemahaman terhadap kondisi mental, emosi, dan perilaku individu untuk membantu mereka menemukan solusi secara lebih personal dan manusiawi.
- c. Pendekatan edukatif adalah pendekatan yang berfokus pada proses pembelajaran, pengarahan, dan pemberian pengetahuan agar

²¹ Al-Qusyairi, A, *Pendekatan dalam Bimbingan dan Konseling Islam*. (Bandung: Alfabeta, 2019), hal. 22.

individu mampu mengembangkan diri, memahami nilai, serta memperbaiki perilaku melalui pendidikan yang terarah.

Pendekatan teologis menekankan hubungan individu dengan Allah, sedangkan pendekatan psikologis membantu memahami kepribadian dan dinamika jiwa klien secara mendalam. Pendekatan edukatif berperan dalam memberikan pengetahuan keislaman yang dapat mengubah perilaku menuju kebaikan. Ketiga pendekatan ini harus diintegrasikan agar tercapai keseimbangan antara kebutuhan spiritual dan psikologis klien.²²

Selain itu, pendekatan yang digunakan dalam bimbingan konseling Islam harus fleksibel dan disesuaikan dengan kondisi klien. Seorang konselor dituntut memahami latar belakang keagamaan, sosial, dan budaya individu yang dibimbing. Pendekatan yang bersifat empatik, komunikatif, dan berorientasi pada nilai Islam menjadi kunci keberhasilan konseling. Dengan demikian, konseling Islam bukan sekadar transfer pengetahuan agama, melainkan proses transformasi spiritual dan moral klien menuju kesempurnaan diri.²³

8. Teknik-teknik dalam Bimbingan Konseling Islam

Teknik bimbingan konseling Islam merupakan metode praktis yang digunakan konselor dalam membantu klien mencapai perubahan positif.

²² Syamsu, A, *Psikologi dan Teologi dalam Pendekatan Konseling Islam*. (Jakarta: Rajawali Pers, 2020), hal. 52.

²³ Munir, M, *Integrasi Pendekatan dalam Bimbingan Konseling Islam*. (Surabaya: UIN Sunan Ampel Press, 2021), hal. 36.

Teknik ini meliputi nasihat (mau'izhah), keteladanan (uswah hasanah), diskusi, dan refleksi diri (muhasabah).

- a. Nasihat (mau'izhah) adalah pemberian arahan, petunjuk, atau peringatan yang berisi kebaikan dan hikmah untuk membantu seseorang memahami mana yang benar dan mana yang harus dihindari.
- b. Keteladanan (uswah hasanah) adalah metode bimbingan melalui contoh perilaku yang baik, di mana konselor atau pendidik menunjukkan sikap positif sehingga dapat ditiru oleh orang yang dibimbing.
- c. Diskusi merupakan proses tukar pikiran antara dua pihak atau lebih untuk menggali pemahaman, memecahkan masalah, serta menemukan kesepakatan bersama secara dialogis. Sementara
- d. Refleksi diri (muhasabah) adalah proses mengevaluasi diri, mengintrospeksi tindakan, dan menyadari kekurangan maupun kelebihan agar seseorang dapat memperbaiki diri dan meningkatkan kualitas spiritual serta moral.

Melalui teknik mau'izhah, konselor memberikan arahan berdasarkan ayat Al-Qur'an dan hadis agar klien menyadari kesalahannya serta berupaya memperbaikinya. Teknik ini efektif karena menyentuh aspek kognitif dan afektif klien secara langsung.²⁴

²⁴ Rahman, F, "Mau'izhah sebagai Teknik Konseling Islam dalam Penyelesaian Masalah Remaja". *Jurnal Ilmu Dakwah*, Vol. 01 2018 Hal. 15(3), 90–101.

Selain itu, teknik *uswah hasanah* menekankan pentingnya keteladanan dari konselor. Klien akan lebih mudah meniru perilaku yang baik jika konselor menunjukkan akhlak Islami dalam tutur kata dan tindakan. Pendekatan ini menumbuhkan kepercayaan serta memperkuat hubungan spiritual antara konselor dan klien. Sementara itu, teknik diskusi memungkinkan klien mengungkapkan perasaan secara terbuka, sehingga proses konseling menjadi interaktif dan solutif.²⁵

Teknik *muhasabah* menjadi salah satu ciri khas dalam konseling Islam karena berfokus pada introspeksi diri. Klien diajak merenungi perbuatannya di masa lalu untuk memperbaiki diri di masa depan. Melalui refleksi ini, individu dapat menemukan ketenangan batin dan kembali pada nilai-nilai keislaman yang hakiki. Dengan demikian, seluruh teknik dalam bimbingan konseling Islam diarahkan untuk membentuk pribadi yang taat, berakhlak mulia, dan seimbang antara dunia serta akhirat.²⁶

9. Proses Pelaksanaan Bimbingan Konseling Islam

Proses pelaksanaan bimbingan konseling Islam merupakan serangkaian tahapan yang sistematis mulai dari identifikasi masalah hingga evaluasi hasil konseling.

- a. Tahap pertama adalah pengumpulan data dan pemahaman terhadap kondisi klien melalui observasi, wawancara, atau angket. Setelah

²⁵ Fauziah, N, “Teknik dan Strategi Konseling Islam dalam Meningkatkan Akhlak Mahasiswa”. *Jurnal Konseling Islami*, Vol. 8(2), hal. 45–56.

²⁶ Hasanah, L, “Refleksi Diri dalam Konseling Islam: Perspektif Spiritualitas”. *Jurnal Dakwah dan Konseling*, Vol. 2 2021 hal. 67–78.

itu, konselor melakukan analisis terhadap permasalahan yang dihadapi untuk menentukan strategi penanganan yang sesuai dengan prinsip-prinsip Islam.²⁷

- b. Tahap kedua adalah pelaksanaan konseling, di mana konselor dan klien melakukan interaksi langsung dalam suasana penuh empati dan keikhlasan. Pada tahap ini, konselor menggunakan pendekatan spiritual seperti pembacaan ayat Al-Qur'an, doa, dan nasihat moral yang relevan dengan kondisi klien. Proses ini bertujuan membangun kesadaran religius agar klien menemukan solusi melalui kedekatan dengan Allah Swt.²⁸
- c. Tahap akhir adalah evaluasi dan tindak lanjut. Konselor menilai keberhasilan proses konseling berdasarkan perubahan perilaku, sikap, dan tingkat ketenangan batin klien. Jika masih terdapat masalah, maka dilakukan konseling lanjutan dengan pendekatan yang lebih mendalam. Dengan demikian, pelaksanaan bimbingan konseling Islam merupakan proses dinamis yang tidak berhenti pada sesi konseling, tetapi berlanjut pada pembinaan moral dan spiritual secara berkesinambungan.²⁹

²⁷ Nasution, R, Langkah-langkah Pelaksanaan Konseling Islam di Lembaga Pendidikan. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, Vol. 4(2), hal. 12–25.

²⁸ Fitriani, S, “Proses Pelaksanaan Bimbingan Konseling Islam di Lingkungan Kampus”. *Jurnal Psikologi Islam*, Vol. 5 2020, hal. 23–34.

²⁹ Yusuf, H. (2021). *Evaluasi Konseling Islam terhadap Perubahan Perilaku Klien*. Bandung: Pustaka Setia.

C. Kajian tentang Terapi Zikir

1. Definisi Terapi Zikir

Terapi zikir merupakan salah satu bentuk pendekatan psikoterapi Islam yang menggunakan aktivitas mengingat dan menyebut nama Allah SWT sebagai sarana untuk membantu individu memperoleh ketenangan jiwa. Zikir tidak hanya dipahami sebagai aktivitas ibadah, tetapi juga dapat menjadi media untuk membantu seseorang mengelola kondisi psikologis, terutama ketika menghadapi tekanan, kecemasan, kegelisahan, dan berbagai persoalan kehidupan. Kamila menjelaskan bahwa psikoterapi zikir dapat memberikan efek ketenangan yang membantu mengurangi kecemasan pada individu.³⁰

Terapi zikir dapat dilakukan melalui pengulangan lafaz-lafaz tertentu yang mengandung pengagungan, pengakuan terhadap kebesaran Allah SWT, permohonan ampun, dan penyerahan diri kepada-Nya. Aktivitas tersebut dilakukan secara sadar dan terarah sehingga individu tidak hanya mengucapkan lafaz zikir, tetapi juga berusaha menghadirkan kesadaran akan kehadiran Allah SWT dalam kehidupannya. Widyastuti dkk. menunjukkan bahwa zikir dapat digunakan sebagai intervensi untuk menurunkan kecemasan dan memberikan rasa nyaman kepada individu.² Hal tersebut menunjukkan bahwa terapi zikir dapat menjadi salah satu bentuk intervensi

³⁰ Tria Widyastuti dan M. Arief Affandi, "Terapi Zikir sebagai Intervensi untuk Menurunkan Kecemasan pada Lansia," *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, Vol. 5, No. 2 (2019), hlm. 147–157.

yang memberikan ruang bagi individu untuk memperoleh ketenangan melalui pendekatan spiritual.³¹

Terapi zikir pada dasarnya diarahkan untuk membantu individu membangun kondisi batin yang lebih positif melalui aktivitas mengingat Allah SWT secara teratur. Pelaksanaan zikir yang dilakukan dengan penuh kesadaran dapat membantu individu mengalihkan perhatian dari pikiran negatif, mengurangi ketegangan emosional, serta meningkatkan rasa dekat kepada Allah SWT. Penelitian Jaelani, Fajar, dan Bahrudin menunjukkan bahwa terapi zikir dapat diterapkan sebagai intervensi untuk membantu menurunkan tingkat kecemasan pada santri.³ Oleh karena itu, terapi zikir dapat dipahami sebagai suatu pendekatan spiritual yang memiliki fungsi terapeutik dalam membantu individu memperoleh ketenangan, meningkatkan pengendalian diri, dan menghadapi permasalahan psikologis secara lebih positif.³²

2. Tujuan Terapi zikir

Terapi zikir bertujuan untuk membantu individu memperoleh ketenangan jiwa dan mengurangi berbagai bentuk ketegangan psikologis yang muncul dalam kehidupan sehari-hari. Melalui aktivitas mengingat Allah SWT secara teratur, individu diarahkan untuk memusatkan perhatian kepada Allah sehingga pikiran yang sebelumnya dipenuhi kekhawatiran

³¹ Harahap, M. A, Siregar, N dan Ritonga, N, “Pengaruh Dzikir terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operatif Bedah Mayor di Ruang Rawat Bedah”. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, Vol 6 2021, hal. 45–51.

³² Rusdin, M. A, Tahiruddin dan Mien, “Perbedaan Efektivitas Terapi Zikir dan Relaksasi Nafas dalam terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Sectio Caesarea”. *Jurnal Ilmiah Karya Kesehatan*, Vol 2 2021.

atau kecemasan dapat menjadi lebih tenang. Dalam konteks psikologis, ketenangan tersebut dapat membantu individu mengendalikan respons emosional dan menghadapi permasalahan secara lebih baik. Penelitian mengenai terapi zikir menunjukkan bahwa intervensi tersebut dapat memberikan pengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan individu.³³

Terapi zikir bertujuan meningkatkan kesadaran spiritual dan mendekatkan individu kepada Allah SWT. Kedekatan spiritual dapat memberikan keyakinan bahwa setiap persoalan kehidupan memiliki jalan penyelesaian dan bahwa individu tidak menghadapi permasalahannya seorang diri. Rozak menjelaskan bahwa agama dan terapi zikir memiliki keterkaitan dengan pembentukan kondisi mental yang sehat karena aktivitas spiritual dapat memberikan penguatan terhadap kondisi psikologis seseorang. Dengan demikian, terapi zikir tidak hanya diarahkan untuk mengurangi gejala psikologis, tetapi juga membangun kekuatan spiritual sebagai sumber ketahanan dalam menghadapi berbagai persoalan.³⁴

Terapi zikir juga bertujuan membantu individu mengembangkan kemampuan mengendalikan diri, mengurangi kegelisahan, serta membentuk sikap yang lebih positif dalam menghadapi tekanan. Pelaksanaan zikir secara teratur dapat menjadi sarana bagi individu untuk melakukan refleksi diri dan menata kembali kondisi emosionalnya. Penelitian Amelya menunjukkan bahwa terapi zikir yang diberikan secara terstruktur dapat

³³ Kamila, A, "Psikoterapi Dzikir Dalam Menangani Kecemasan". *Happiness: Journal of Psychology and Islamic Science*, Vol 4 2020, hal. 40–49.

³⁴ Rozak, P dan Sari, S, "Peranan Agama dan Terapi Dzikir dalam Membentuk Mental Sehat". *Jurnal Ibtida*, Vol 2 2021, hal. 141–154.

efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan individu yang menghadapi tantangan kehidupan.³⁵

3. Macam-macam Terapi Zikir

Terapi zikir memiliki beberapa bentuk yang dapat digunakan sesuai dengan kebutuhan dan kondisi individu. Secara umum, zikir dapat dilakukan melalui zikir lisan, yaitu mengucapkan lafaz-lafaz tertentu secara berulang; zikir hati, yaitu menghadirkan kesadaran dan ingatan kepada Allah SWT dalam hati; serta zikir yang disertai dengan pemahaman dan penghayatan terhadap makna bacaan. Dalam penerapannya sebagai terapi, bentuk zikir dapat disusun secara terstruktur agar individu dapat mengikuti proses secara bertahap. Penelitian mengenai penerapan terapi zikir menunjukkan penggunaan lafaz seperti istighfar, tasbih, tahmid, dan takbir sebagai bagian dari intervensi.³⁶

Bentuk terapi zikir juga dapat dikombinasikan dengan teknik pendukung yang bertujuan menciptakan kondisi psikologis yang lebih tenang. Zikir dapat dilakukan dalam posisi duduk yang nyaman, dengan pengaturan pernapasan, pemusatan perhatian, dan pengulangan lafaz secara perlahan. Dalam konteks psikoterapi Islam, aktivitas tersebut diarahkan agar individu mampu memusatkan perhatian kepada Allah SWT sekaligus mengurangi perhatian terhadap pikiran-pikiran yang menimbulkan

³⁵ Amelya, T. D, “Efektivitas Terapi Zikir dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Individu Menghadapi Tantangan Hidup”. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, Vol 17 2025.

³⁶ Kamila, A, “Psikoterapi Dzikir Dalam Menangani Kecemasan”. *Happiness: Journal of Psychology and Islamic Science*, Vol 4 2020, hal. 40–49.

kecemasan. Kamila menjelaskan bahwa zikir dapat menjadi salah satu bentuk psikoterapi yang digunakan untuk membantu individu menghadapi kecemasan melalui pendekatan spiritual.³⁷

Ragam terapi zikir tersebut dapat disesuaikan dengan karakteristik individu, tujuan intervensi, dan kondisi psikologis yang dihadapi. Zikir dapat dilakukan secara individual maupun bersama-sama, dengan durasi dan frekuensi yang disesuaikan dengan kebutuhan. Pada pelaksanaannya, pemilihan bentuk zikir yang tepat perlu memperhatikan kemampuan individu dalam mengikuti proses, pemahaman terhadap makna zikir, serta kondisi lingkungan tempat terapi dilakukan. Dengan demikian, variasi terapi zikir memberikan fleksibilitas dalam pelaksanaan intervensi sehingga dapat digunakan sebagai pendekatan spiritual yang membantu meningkatkan ketenangan, pengendalian diri, dan kesejahteraan psikologis.³⁸

4. Teknik Penerapan Terapi Zikir dalam Pembelajaran

Pendekatan terapi zikir dalam pembelajaran dapat dilakukan secara terencana dan sistematis dengan menyesuaikan kondisi peserta didik. Pelaksanaan dapat diawali dengan menciptakan suasana yang tenang, mengarahkan peserta didik untuk mengambil posisi yang nyaman, kemudian memberikan penjelasan mengenai tujuan dan tata cara zikir. Setelah peserta didik siap, guru atau pembimbing dapat mengarahkan peserta untuk

³⁷ Jaelani, R, Fajar, D. A dan Bahrudin, “Terapi Dzikir dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Santri”. *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, Vol 7 2024, hal. 87–95.

³⁸ Amelya, T. D, “Efektivitas Terapi Zikir dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Individu Menghadapi Tantangan Hidup”. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, Vol 17 2025.

melakukan zikir secara perlahan dan berulang dengan memusatkan perhatian kepada Allah SWT. Pelaksanaan yang terstruktur diperlukan agar kegiatan zikir tidak hanya menjadi aktivitas verbal, tetapi juga menjadi proses penghayatan spiritual yang dapat memberikan ketenangan.³⁹

Pendekatan terapi zikir dapat dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu persiapan, pemusatan perhatian, pelaksanaan zikir, penghayatan makna zikir, dan evaluasi kondisi setelah terapi. Pada tahap persiapan, peserta diarahkan untuk menciptakan kondisi yang tenang dan nyaman. Selanjutnya, peserta melakukan zikir seperti istighfar, tasbih, tahmid, dan takbir secara perlahan dengan penuh kesadaran. Pendekatan secara bertahap seperti ini sejalan dengan penelitian yang menggunakan terapi zikir sebagai intervensi terstruktur untuk membantu mengurangi kecemasan.⁴⁰

Terapi zikir dalam pembelajaran dapat ditempatkan pada waktu tertentu sesuai dengan kebutuhan peserta didik. Zikir dapat dilakukan sebelum pembelajaran sebagai bentuk persiapan mental dan spiritual, di tengah kegiatan ketika peserta didik mulai mengalami kejenuhan atau ketegangan, maupun setelah pembelajaran sebagai kegiatan refleksi dan penenangan diri. Pendekatan tersebut perlu dilakukan secara konsisten dan disesuaikan dengan karakteristik peserta didik agar tidak mengganggu tujuan utama pembelajaran. Dengan penerapan yang tepat, terapi zikir dapat

³⁹ Jaelani, R, Fajar, D. A dan Bahrudin, "Terapi Dzikir dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Santri". *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, Vol 7 2024, hal. 87–95.

⁴⁰ Syahdiah, U, Fadhliah, M, Nurhidayah, N, Sakni, A. S dan Lutfiah, W, "Efektivitas Terapi Zikir dalam Mengurangi Kecemasan pada Remaja Menjelang Ujian". *Jurnal Penelitian Ilmu Ushuluddin*, Vol 2 2022, hal. 370–380.

menjadi salah satu pendekatan spiritual yang membantu menciptakan suasana belajar yang lebih tenang, meningkatkan kesiapan psikologis, serta mendukung kemampuan peserta didik dalam mengendalikan emosi.⁴¹

5. Pentingnya Terapi Zikir

Terapi zikir memiliki peranan penting sebagai salah satu pendekatan spiritual dalam membantu individu mencapai ketenangan psikologis. Dalam kehidupan sehari-hari, individu dapat menghadapi berbagai tekanan yang menimbulkan kecemasan, ketegangan, kekhawatiran, dan ketidakstabilan emosi. Melalui zikir, individu diarahkan untuk mengingat Allah SWT sehingga perhatian tidak hanya terfokus pada permasalahan yang sedang dihadapi. Penelitian Widyastuti dkk. menunjukkan bahwa terapi zikir dapat digunakan sebagai intervensi untuk menurunkan kecemasan, sedangkan penelitian Amelya menunjukkan efektivitas terapi zikir dalam menghadapi tantangan kehidupan.⁴²

Pentingnya terapi zikir juga terlihat dari kemampuannya dalam memperkuat aspek spiritual dan memberikan rasa kedekatan kepada Allah SWT. Kondisi spiritual yang baik dapat menjadi sumber kekuatan bagi individu ketika menghadapi tekanan dan berbagai persoalan kehidupan. Melalui zikir, individu tidak hanya diarahkan untuk memperoleh ketenangan, tetapi juga membangun kesadaran bahwa segala sesuatu berada

⁴¹ Octavia, L, Jamiatun, Ifadah, E dan Abdurrochim, “Efektivitas Dzikir dalam Mengurangi Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea di Ruang Instalasi Bedah Sentral RSUD Pasar Rebo”. *Jurnal Bidang Ilmu Kesehatan*, Vol 12 2022, hal. 270–280.

⁴² Kamila, A, “Psikoterapi Dzikir Dalam Menangani Kecemasan”. *Happiness: Journal of Psychology and Islamic Science*, Vol 4 2020, hal. 40–49.

dalam kekuasaan Allah SWT. Penelitian mengenai terapi Islam menunjukkan bahwa zikir merupakan salah satu bentuk intervensi berbasis religius yang dapat digunakan dalam layanan konseling untuk membantu mengatasi permasalahan psikologis.⁴³

Terapi zikir juga penting diterapkan karena dapat menjadi salah satu alternatif pendekatan yang sederhana, relatif mudah dilakukan, dan dapat disesuaikan dengan kondisi individu. Pelaksanaannya tidak membutuhkan peralatan khusus, tetapi lebih menekankan pada kesiapan, ketenangan, penghayatan, dan konsistensi individu dalam mengingat Allah SWT. Penelitian mengenai terapi zikir menunjukkan adanya manfaat dalam membantu menurunkan kecemasan serta menciptakan kondisi individu yang lebih tenang.⁴⁴

D. Kecemasan Mahasiswa

Kecemasan mahasiswa merupakan fenomena psikologis yang sering muncul dalam kehidupan akademik di perguruan tinggi. Mahasiswa sebagai individu pada fase dewasa awal dihadapkan pada berbagai tuntutan seperti tugas, ujian, serta tanggung jawab organisasi yang dapat memicu tekanan mental. Kondisi ini sering kali menimbulkan perasaan khawatir, tegang, dan tidak nyaman yang berpengaruh terhadap kondisi emosional maupun kognitif mahasiswa.

⁴³ Rozak, P dan Sari, S, “Peranan Agama dan Terapi Dzikir dalam Membentuk Mental Sehat”. *Jurnal Ibtida*, Vol 2 2021, hal. 141–154.

⁴⁴ Lutfiana, A, Mujiani, S. A dan Mualifah, L, “Penerapan Terapi Dzikir pada Kecemasan Pasien Pre Operasi Kanker Ovarium”. *SBY Proceedings*, Vol 1 2022.

Apabila tidak dikelola dengan baik, kecemasan dapat mengganggu proses belajar serta menurunkan performa akademik secara keseluruhan.⁴⁵

Secara umum, kecemasan mahasiswa tidak hanya berupa perasaan takut sesaat, tetapi merupakan respons psikologis yang kompleks akibat tekanan internal dan eksternal. Faktor internal meliputi kurangnya kepercayaan diri dan kemampuan mengelola stres, sedangkan faktor eksternal mencakup tuntutan akademik yang tinggi dan lingkungan belajar yang kompetitif. Jika kondisi ini berlangsung terus-menerus, kecemasan dapat berkembang menjadi gangguan psikologis yang lebih serius dan berdampak pada kesehatan mental mahasiswa.⁴⁶

1. Pengertian Kecemasan

Kecemasan pada mahasiswa merupakan kondisi emosional yang ditandai dengan munculnya perasaan khawatir, takut, dan tegang terhadap situasi tertentu yang dianggap mengancam. Dalam konteks akademik, kecemasan sering muncul ketika mahasiswa menghadapi ujian, tugas, maupun tuntutan untuk mencapai prestasi tertentu. Perasaan tersebut dapat memengaruhi kesiapan mental mahasiswa dalam mengikuti proses pembelajaran.⁴⁷

⁴⁵ Sarlito Wirawan Sarwono, *Psikologi Remaja* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2016), hlm. 72.

⁴⁶ Desmita, *Psikologi Perkembangan Peserta Didik* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2014), hlm. 189.

⁴⁷ Djaali, *Psikologi Pendidikan* (Jakarta: Bumi Aksara, 2013), hlm. 101.

Dalam kajian psikologi pendidikan, kecemasan dipandang sebagai respons alami individu terhadap tekanan yang berfungsi sebagai mekanisme pertahanan diri. Namun demikian, apabila kecemasan terjadi secara berlebihan, kondisi ini dapat mengganggu fungsi kognitif mahasiswa seperti konsentrasi, daya ingat, serta kemampuan berpikir rasional. Hal ini pada akhirnya berdampak pada menurunnya kualitas hasil belajar.⁴⁸

Selain itu, kecemasan juga berkaitan dengan aspek afektif dan perilaku mahasiswa. Mahasiswa yang mengalami kecemasan cenderung menunjukkan sikap gelisah, mudah panik, serta kurang percaya diri dalam menyelesaikan tugas. Oleh karena itu, pemahaman mengenai kecemasan menjadi penting agar mahasiswa mampu mengelola kondisi emosionalnya secara lebih baik dalam menghadapi tuntutan akademik.⁴⁹

2. Macam-Macam Kecemasan

Kecemasan yang dialami mahasiswa dalam konteks akademik memiliki berbagai bentuk yang berkaitan dengan tuntutan perkuliahan. Salah satu bentuk kecemasan adalah kecemasan realistis, yaitu kecemasan yang muncul akibat tekanan nyata seperti ujian, tugas, dan target akademik. Kecemasan ini bersifat adaptif karena dapat mendorong mahasiswa untuk lebih siap dalam menghadapi tuntutan tersebut.⁵⁰

⁴⁸ Muhibbin Syah, *Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2017), hlm. 136.

⁴⁹ Slameto, *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya* (Jakarta: Rineka Cipta, 2015), hlm. 54.

⁵⁰ Kartini Kartono, *Psikologi Umum* (Bandung: Mandar Maju, 2011), hlm. 142.

Selain itu, mahasiswa juga dapat mengalami kecemasan neurotik yang berasal dari konflik internal dalam diri individu. Kecemasan ini muncul ketika mahasiswa merasa tidak mampu menghadapi tuntutan akademik, meskipun ancaman tersebut tidak sepenuhnya nyata. Kondisi ini berkaitan dengan rendahnya kepercayaan diri serta ketidakmampuan mengelola tekanan yang dihadapi.⁵¹

Jenis kecemasan lainnya adalah kecemasan moral, yaitu kecemasan yang berkaitan dengan nilai dan norma yang dianut. Mahasiswa sering merasa cemas ketika tidak mampu memenuhi harapan orang tua, dosen, atau lingkungan sosialnya. Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan tidak hanya dipengaruhi oleh tuntutan akademik, tetapi juga oleh tekanan sosial yang menyertai kehidupan mahasiswa.⁸

Adapun macam-macam kecemasan mahasiswa adalah sebagai berikut:⁵²

- a. Kecemasan realistik, yaitu kecemasan akibat tuntutan nyata seperti ujian dan tugas kuliah.
- b. Kecemasan neurotik, yaitu kecemasan yang muncul dari konflik internal dan rendahnya kepercayaan diri.
- c. Kecemasan moral, yaitu kecemasan yang berkaitan dengan nilai, norma, dan harapan sosial.

⁵¹ Alex Sobur, *Psikologi Umum* (Bandung: Pustaka Setia, 2016), hlm. 156.

⁵² Desmita, *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*, hlm. 190.

3. Faktor-Faktor Kecemasan

Faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan mahasiswa sangat berkaitan dengan tekanan akademik yang dihadapi dalam proses perkuliahan. Beban tugas yang tinggi, jadwal yang padat, serta tuntutan prestasi menjadi sumber utama munculnya tekanan psikologis. Kondisi ini membuat mahasiswa merasa khawatir tidak mampu memenuhi standar akademik yang ditetapkan.⁵³

Selain itu, lingkungan belajar yang kurang kondusif juga berkontribusi terhadap munculnya kecemasan. Metode pembelajaran yang monoton, kurangnya interaksi antara dosen dan mahasiswa, serta suasana kelas yang tidak mendukung dapat memperburuk kondisi psikologis mahasiswa. Hal ini memperkuat bahwa faktor eksternal memiliki peran penting dalam memengaruhi tingkat kecemasan mahasiswa.⁵⁴

Faktor internal dalam diri mahasiswa juga turut memengaruhi tingkat kecemasan. Rendahnya kepercayaan diri, kemampuan coping yang lemah, serta kurangnya dukungan sosial dari lingkungan sekitar dapat membuat mahasiswa lebih rentan mengalami kecemasan. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki dukungan sosial yang baik cenderung lebih mampu mengelola tekanan akademik secara efektif.¹²

Adapun faktor-faktor kecemasan mahasiswa adalah sebagai berikut:⁵⁵

⁵³ Kartini Kartono, *Psikologi Umum*, hlm. 143.

⁵⁴ Nana Syaodih Sukmadinata, *Landasan Psikologi Proses Pendidikan* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2011), hlm. 88.

⁵⁵ Oemar Hamalik, *Proses Belajar Mengajar* (Jakarta: Bumi Aksara, 2013), hlm. 173.

- a. Beban akademik, seperti tugas menumpuk dan tuntutan prestasi.
- b. Lingkungan belajar, seperti metode pembelajaran dan suasana kelas.
- c. Faktor internal, seperti kepercayaan diri, kemampuan coping, dan dukungan sosial.

4. Upaya Mengatasi Kecemasan yang Dialami Mahasiswa

Upaya mengatasi kecemasan mahasiswa dapat dilakukan melalui pengelolaan diri yang baik, terutama dalam hal manajemen waktu dan pengaturan aktivitas belajar. Mahasiswa perlu menyusun jadwal belajar yang terstruktur agar tidak merasa terbebani oleh tugas yang menumpuk. Dengan pengelolaan waktu yang baik, tekanan akademik dapat dikurangi secara signifikan.⁵⁶

Selain itu, teknik relaksasi dapat digunakan untuk membantu menurunkan tingkat kecemasan. Teknik seperti pernapasan dalam, istirahat yang cukup, serta menjaga keseimbangan antara aktivitas akademik dan non-akademik dapat membantu mahasiswa menjaga kondisi psikologisnya. Upaya ini penting untuk menciptakan keseimbangan antara kondisi fisik dan mental.⁵⁷

⁵⁶ Hamzah B. Uno, *Teori Motivasi dan Pengukurannya* (Jakarta: Bumi Aksara, 2016), hlm. 98.

⁵⁷ Slameto, *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*, hlm. 60.

Dukungan sosial dan lingkungan akademik yang kondusif juga menjadi faktor penting dalam mengatasi kecemasan. Dosen dan teman sebaya dapat memberikan motivasi serta menciptakan suasana belajar yang nyaman. Selain itu, mahasiswa perlu meningkatkan kemampuan coping dan resiliensi agar mampu menghadapi berbagai tekanan akademik dengan lebih positif dan adaptif.⁵⁸

5. Bentuk-Bentuk Kecemasan Mahasiswa

Kecemasan mahasiswa dapat muncul dalam bentuk kecemasan akademik yang berkaitan dengan tugas, ujian, maupun tuntutan pencapaian prestasi. Mahasiswa sering merasa takut gagal, khawatir memperoleh nilai rendah, serta merasa tertekan ketika menghadapi deadline tugas yang banyak dalam waktu bersamaan. Kondisi ini dapat memengaruhi konsentrasi belajar dan menurunkan motivasi akademik mahasiswa.⁵⁹

Bentuk kecemasan lainnya adalah kecemasan sosial, yaitu rasa takut atau gugup ketika harus berinteraksi dengan orang lain di lingkungan kampus. Mahasiswa dapat merasa tidak percaya diri saat presentasi, berdiskusi di kelas, maupun ketika beradaptasi dengan lingkungan pertemanan baru. Kecemasan sosial ini sering menimbulkan perilaku menghindar dan kesulitan dalam menjalin hubungan interpersonal.⁶⁰

⁵⁸ Slameto, *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*, hlm. 61.

⁵⁹ Nevid, Jeffrey S., Spencer A. Rathus, dan Beverly Greene, *Psikologi Abnormal* (Jakarta: Erlangga, 2005), hlm. 163.

⁶⁰ Peter Lauster, *Tes Kepribadian* (Jakarta: Bumi Aksara, 2012), hlm. 87.

Selain itu, terdapat kecemasan emosional yang ditandai dengan perasaan gelisah, mudah marah, takut berlebihan, serta sulit merasa tenang. Mahasiswa yang mengalami kecemasan emosional cenderung mengalami perubahan suasana hati dan sulit mengontrol emosinya ketika menghadapi tekanan akademik maupun masalah pribadi. Jika berlangsung terus-menerus, kondisi ini dapat mengganggu kesehatan mental mahasiswa.⁶¹

Kecemasan juga dapat muncul dalam bentuk gejala fisik atau fisiologis. Mahasiswa yang mengalami kecemasan sering merasakan jantung berdebar, sulit tidur, sakit kepala, berkeringat berlebihan, hingga gangguan pencernaan. Gejala fisik tersebut biasanya muncul ketika mahasiswa menghadapi situasi yang dianggap menekan, seperti ujian atau presentasi penting.⁶²

Bentuk kecemasan berikutnya adalah kecemasan masa depan, yaitu kekhawatiran mahasiswa terhadap karier, pekerjaan, maupun kehidupan setelah lulus kuliah. Persaingan dunia kerja dan tuntutan untuk sukses sering membuat mahasiswa merasa takut tidak mampu memenuhi harapan diri sendiri maupun keluarga. Kondisi ini dapat menyebabkan mahasiswa merasa tidak optimis dan kehilangan rasa percaya diri terhadap masa depannya.⁶³

⁶¹ Gail W. Stuart, *Buku Saku Keperawatan Jiwa* (Jakarta: EGC, 2013), hlm. 214.

⁶² Dadang Hawari, *Manajemen Stres, Cemas, dan Depresi* (Jakarta: Balai Penerbit FKUI, 2011), hlm. 51.

⁶³ Yustinus Semiun, *Kesehatan Mental 2* (Yogyakarta: Kanisius, 2006), hlm. 122.

6. Faktor Penyebab Kecemasan

Kecemasan belajar merupakan kondisi yang sering dialami mahasiswa, terutama pada tingkat akhir yang menghadapi tekanan akademik tinggi, seperti penyusunan skripsi dan persiapan ujian. Menurut Chaplin sebagaimana dikutip oleh Muhibbin Syah, faktor penyebab kecemasan belajar dapat berasal dari dua aspek, yaitu dari luar diri mahasiswa dan dari dalam diri mahasiswa. Faktor eksternal muncul ketika mahasiswa berada dalam situasi akademik yang ketat, menuntut kemampuan intelektual tinggi, dengan durasi belajar yang panjang serta jumlah materi studi yang cukup banyak. Kondisi ini dapat membuat kemampuan konsentrasi dan daya ingat mahasiswa mencapai batas maksimal.⁶⁴

Sementara itu, faktor internal berasal dari kelelahan dan kebosanan mahasiswa sendiri, yang dapat menurunkan motivasi dan menimbulkan rasa malas belajar. Kelelahan mahasiswa dapat dikategorikan menjadi tiga jenis, yaitu kelelahan indera, kelelahan fisik, dan kelelahan mental. Kelelahan indera, seperti mata dan telinga, dapat diatasi dengan istirahat yang cukup. Kelelahan fisik dapat dikurangi melalui tidur nyenyak dan asupan makanan bergizi. Namun, kelelahan mental lebih kompleks dan menjadi faktor utama munculnya kecemasan dan kecemasan akademik, yang dapat dipicu oleh: kecemasan terhadap standar keberhasilan yang tinggi, tekanan kompetitif di lingkungan akademik, dan persepsi diri mengenai kinerja akademik yang

⁶⁴ Muhibbin Syah, *Psikologi belajar*. (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2003), hal. 36, 182.

ideal namun menilai belajar hanya berdasarkan patokan sendiri (self-imposed).⁶⁵

Selain itu, kecemasan belajar juga dapat muncul akibat metode pembelajaran yang monoton, belajar di tempat yang sama tanpa variasi, suasana belajar yang statis, dan kurangnya aktivitas rekreasi atau hiburan. Ketegangan mental yang berkepanjangan dapat menyebabkan mahasiswa enggan belajar, menunda waktu belajar, takut gagal, atau belajar secara mendadak menjelang ujian (cramming). Fabella menekankan bahwa kecemasan belajar merupakan proses bertahap yang dapat merusak psikis, fisik, dan emosi, yang muncul akibat faktor internal maupun eksternal.⁶⁶

7. Upaya Mengatasi Kecemasan

Upaya mengatasi kecemasan mahasiswa dapat dilakukan melalui berbagai strategi praktis. Pertama, mahasiswa perlu melakukan istirahat cukup dan mengonsumsi makanan bergizi (Muhibbin Syah, 2000, hlm. 166). Kedua, menata ulang jadwal belajar agar energi dan fokus lebih optimal. Ketiga, mengubah lingkungan belajar, termasuk posisi meja, kursi, dan perlengkapan belajar, sehingga menciptakan suasana baru yang lebih menyenangkan. Keempat, memberikan motivasi dan stimulasi agar mahasiswa terdorong untuk belajar lebih giat. Kelima, mendorong mahasiswa untuk tetap belajar secara aktif dan konsisten.⁶⁷

⁶⁵ Muhibbin Syah, *Psikologi pendidikan dengan pendekatan baru*. (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2000), hal. 166.

⁶⁶ Fabella, A. T, *Anda sanggup mengatasi stress*. (Jakarta, 1993), hal. 117.

⁶⁷ Tohirin, *Psikologi pembelajaran pendidikan agama Islam*. (Jakarta: Raja Grafindo, 2008), hlm. 141.

Dalam konteks Bimbingan Konseling Islam (BKI), teknik *terapi zikir* menjadi strategi efektif untuk mengurangi kecemasan. *Terapi zikir* dapat berupa permainan ringan, diskusi santai, atau aktivitas interaktif di awal, tengah, maupun akhir sesi pembelajaran atau konseling. Strategi ini membantu mahasiswa melepaskan ketegangan, meningkatkan interaksi sosial, dan menciptakan suasana belajar yang menyenangkan. Hal ini sejalan dengan prinsip BKI yang menekankan keseimbangan antara aspek spiritual, emosional, dan intelektual mahasiswa.⁶⁸

Selain itu, langkah-langkah lain yang dapat dilakukan antara lain: menjaga kebersihan dan kerapian lingkungan belajar, melakukan aktivitas rekreasi ringan, mengonsumsi buah segar, serta mencari hiburan sehat yang bermanfaat. Dengan memberikan selingan pembelajaran secara berkala, mahasiswa lebih mudah menerima materi, mengurangi kelelahan mental, dan mengelola kecemasan dengan lebih baik.⁶⁹

⁶⁸ Hakim, *Bimbingan Konseling*. (Jakarta: Puspa Swara, 2004), hlm. 66–69.

⁶⁹ Hakim, T, *Belajar secara efektif*. (Jakarta: Puspa Swara, 2004), hal. 63, 66-69.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Metode dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif untuk memahami proses penerapan bimbingan konseling Islam menggunakan penerapan zikir dalam mengatasi kecemasan mahasiswa tingkat akhir. Metode ini dipilih karena sesuai untuk menggali fenomena secara mendalam berdasarkan pengalaman langsung subjek penelitian. Pendekatan kualitatif memungkinkan peneliti mendeskripsikan dinamika psikologis dan spiritual mahasiswa secara komprehensif. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya berfokus pada hasil, tetapi juga pada proses pelaksanaan bimbingan konseling Islam yang diberikan. Pemilihan metode ini sejalan dengan pandangan bahwa pendekatan kualitatif efektif memahami perilaku dan pengalaman individu secara alami.

Jenis penelitian ini adalah penelitian lapangan (*field research*) karena data dikumpulkan langsung dari mahasiswa tingkat akhir Prodi Bimbingan Konseling Islam UIN Ar-Raniry. Penelitian ini berorientasi pada pemahaman situasi nyata dalam konteks bimbingan konseling Islam dengan penerapan zikir. Data diperoleh melalui interaksi langsung, pengamatan, serta keterlibatan peneliti dalam proses konseling. Penelitian lapangan memungkinkan peneliti menangkap kondisi psikologis mahasiswa secara autentik. Hal ini sejalan dengan konsep

bahwa penelitian lapangan memberi kesempatan memahami fenomena dalam konteks sebenarnya.¹

Metode deskriptif digunakan untuk menggambarkan secara rinci penerapan penerapan zikir dalam bimbingan konseling Islam dan pengaruhnya terhadap kecemasan mahasiswa. Melalui metode ini, peneliti berupaya menyajikan temuan secara sistematis, faktual, dan akurat mengenai keadaan objek penelitian. Metode deskriptif menekankan pada pengungkapan fakta apa adanya berdasarkan hasil observasi dan wawancara. Penerapan zikir penerapan zikir sebagai bagian dari dinamika konseling juga dianalisis berdasarkan perubahan kondisi emosional mahasiswa. Penggunaan metode deskriptif telah terbukti efektif untuk menjelaskan suatu proses layanan konseling dalam konteks pendidikan Islam.²

B. Subjek Penelitian

Subjek penelitian terdiri dari 6 orang mahasiswa tingkat akhir Prodi Bimbingan Konseling Islam UIN Ar-Raniry yang sedang mengalami kecemasan akademik. Penentuan subjek dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan mempertimbangkan kondisi psikologis dan relevansi pengalaman mereka. Mahasiswa yang menjadi subjek adalah mereka yang masih menyelesaikan skripsi dan menunjukkan gejala kecemasan seperti stres, kekhawatiran, dan penundaan akademik. Pemilihan subjek ini bertujuan agar layanan bimbingan konseling Islam dengan penerapan zikir dapat diterapkan secara tepat sasaran. Teknik

¹ Hadi, S, *Metodologi penelitian lapangan*. (Bandung: Alfabeta, 2018). hal. 71.

² Munawar, M, *Metode deskriptif dalam penelitian konseling Islam*. (Aceh: Pustaka Ar-Raniry, 2019). hal. 32.

purposive sampling sering digunakan dalam penelitian konseling untuk memilih individu dengan karakteristik tertentu.³

Pemilihan subjek penelitian dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan subjek penelitian dengan pertimbangan tertentu yang disesuaikan dengan tujuan penelitian. Teknik ini digunakan agar subjek yang dipilih benar-benar memiliki karakteristik yang relevan dengan fokus penelitian sehingga dapat memberikan informasi yang mendalam mengenai fenomena yang diteliti. Dalam penelitian kualitatif, pemilihan subjek tidak didasarkan pada jumlah populasi yang besar, melainkan pada kemampuan subjek dalam memberikan data yang kaya dan bermakna. Oleh karena itu, peneliti memilih subjek yang dianggap mampu memberikan informasi terkait pengalaman kecemasan yang dialami selama proses bimbingan skripsi. Jumlah subjek dalam penelitian ini sebanyak lima orang mahasiswa yang memenuhi kriteria penelitian. Pengurangan jumlah partisipan bertujuan agar penelitian dapat dilakukan secara lebih intens dan mendalam. Hal ini selaras dengan pendapat bahwa penelitian kualitatif mengutamakan kedalaman data dibandingkan kuantitas partisipan.⁴

Adapun kriteria subjek penelitian yang ditetapkan oleh peneliti adalah sebagai berikut: (1) mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi, yaitu mahasiswa semester 10, (2) mahasiswa yang bersedia mengikuti penerapan zikir yang diberikan dalam proses penelitian, dan (3) mahasiswa yang sedang

³ Safitri, N, *Observasi perilaku konseli dalam konseling Islam*. (Yogyakarta: Deepublish, 2018). hal. 48.

⁴ Rahayu, E, *Pendekatan kualitatif dalam penelitian pendidikan*. (Surakarta: UNS Press, 2017). hal. 32.

mengalami kecemasan dalam proses bimbingan skripsi. Penetapan kriteria tersebut bertujuan agar subjek penelitian benar-benar sesuai dengan fokus penelitian mengenai pengalaman kecemasan mahasiswa selama proses penyusunan skripsi. Dengan kriteria tersebut, data yang diperoleh diharapkan dapat menggambarkan kondisi yang relevan dengan permasalahan penelitian. Pendekatan ini memungkinkan peneliti memperoleh informasi yang lebih mendalam mengenai pengalaman subjek penelitian. Prinsip etika ini sesuai dengan anjuran penelitian kualitatif mengenai pentingnya informed consent dan kerahasiaan data partisipan.⁵

Keikutsertaan mahasiswa sebagai subjek penelitian bersifat sukarela dengan memperhatikan prinsip etika penelitian. Peneliti memastikan bahwa setiap subjek memahami tujuan penelitian serta proses kegiatan yang akan dilakukan selama penelitian berlangsung. Selain itu, peneliti juga menjaga kerahasiaan identitas subjek guna melindungi privasi partisipan. Hal ini penting untuk menciptakan rasa aman dan nyaman bagi subjek selama proses penelitian. Penerapan prinsip etika tersebut sejalan dengan kaidah penelitian kualitatif yang menekankan pentingnya persetujuan partisipan (*informed consent*) serta perlindungan terhadap kerahasiaan data partisipan.

⁵ Wahyuni, F, *Etika penelitian kualitatif*. (Bandung: Alfabeta, 2016). hal. 45.

C. Teknik Pengumpulan Data

1. Observasi

Observasi dilakukan untuk memperoleh gambaran langsung mengenai perilaku, ekspresi emosional, dan respons mahasiswa selama mengikuti bimbingan konseling Islam dengan penerapan zikir. Melalui observasi, peneliti dapat melihat perubahan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah layanan konseling diberikan. Teknik ini memungkinkan peneliti merekam interaksi, aktivitas, dan dinamika proses konseling secara objektif. Observasi juga membantu peneliti memahami situasi nyata yang tidak selalu muncul dalam wawancara. Pendekatan observasi lazim digunakan untuk mempelajari perilaku konseli secara langsung dalam penelitian bimbingan konseling.⁶

Observasi dilakukan secara partisipatif, di mana peneliti terlibat langsung dalam proses konseling sebagai fasilitator. Peneliti mengamati bagaimana penerapan zikir membantu mahasiswa merasa rileks sebelum sesi konseling dimulai. Selain itu, peneliti mencatat gestur, ekspresi, dan tingkat kenyamanan mahasiswa selama intervensi berlangsung. Catatan observasi kemudian dijadikan bahan analisis untuk melihat efektivitas penerapan zikir. Observasi partisipatif sering digunakan untuk menangkap dinamika psikologis dalam penelitian konseling Islam.⁷

⁶ Safitri, N, *Observasi perilaku konseli dalam konseling Islam*. (Yogyakarta: Deepublish, 2018). hal. 56.

⁷ Herlina, D, *Observasi dalam penelitian konseling*. (Jakarta: Rajawali Pers, 2020). hal. 76.

2. Wawancara

Wawancara dilakukan secara mendalam dengan mahasiswa untuk menggali pengalaman mereka terkait kecemasan akademik dan dampak penerapan penerapan zikir dalam proses konseling. Teknik wawancara semi-terstruktur digunakan agar peneliti memiliki pedoman pertanyaan namun tetap fleksibel dalam menggali jawaban. Melalui wawancara, peneliti mendapatkan data subjektif mengenai kondisi emosional mahasiswa, persepsi mereka terhadap konseling, dan perubahan yang dirasakan. Wawancara ini juga memberikan ruang bagi mahasiswa untuk mengungkapkan pengalaman pribadi secara bebas. Penggunaan wawancara semi-terstruktur umum digunakan dalam penelitian konseling untuk memahami pengalaman emosional konseli.⁸

3. Dokumentasi

Dokumentasi digunakan untuk mengumpulkan data pendukung seperti foto kegiatan, catatan proses konseling, dan rekaman hasil wawancara. Teknik ini membantu memperkuat data utama yang diperoleh melalui observasi dan wawancara. Dokumen yang dikumpulkan kemudian dianalisis untuk melihat kesesuaian antara data tertulis dengan temuan lapangan. Melalui dokumentasi, peneliti memperoleh bukti konkret mengenai proses penerapan penerapan zikir dalam konseling. Teknik dokumentasi

⁸ Pratiwi, R, *Wawancara mendalam dalam penelitian sosial*. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2019). hal. 82.

merupakan metode pelengkap yang banyak digunakan dalam penelitian pendidikan dan konseling.⁹

Dokumentasi juga mencakup catatan perkembangan mahasiswa selama mengikuti rangkaian bimbingan konseling. Setiap perubahan perilaku, ekspresi, atau tanggapan mahasiswa dicatat dalam lembar evaluasi. Data dokumentasi ini memberikan gambaran longitudinal mengenai kondisi kecemasan mahasiswa. Selain itu, dokumentasi membantu memastikan keabsahan data melalui triangulasi antar-sumber. Teknik dokumentasi memiliki peran penting dalam memperkuat keandalan penelitian kualitatif.¹⁰

D. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dilakukan secara bertahap mulai dari pengumpulan data, pengorganisasian, hingga penarikan kesimpulan. Peneliti menggunakan analisis kualitatif untuk memahami makna dari data yang diperoleh melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Analisis dilakukan dengan membaca seluruh data secara menyeluruh untuk menemukan pola atau tema penting. Proses analisis ini berlangsung secara terus-menerus selama penelitian berlangsung. Analisis kualitatif sangat sesuai digunakan pada penelitian konseling Islam yang berfokus pada pengalaman subjektif mahasiswa.¹¹

⁹ Ramadhan, F, *Teknik dokumentasi dalam penelitian lapangan*. (Jakarta: Kencana, 2018). hal. 52.

¹⁰ Lestari, S, *Dokumentasi sebagai teknik pengumpulan data*. (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2020). hal. 82.

¹¹ Syamsuddin, M, *Analisis kualitatif dalam penelitian pendidikan Islam*. (Makassar: UIN Alauddin Press, 2017). hal. 63.

Analisis data dilakukan secara interaktif sesuai dengan tahapan dalam model Miles dan Huberman. Peneliti melakukan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan sebagai proses yang saling berhubungan. Ketiga proses ini berlangsung secara simultan selama penelitian di lapangan. Pendekatan interaktif ini memungkinkan peneliti memahami dinamika perubahan kondisi kecemasan mahasiswa secara mendalam. Model analisis interaktif banyak diterapkan dalam penelitian sosial dan pendidikan.¹²

1. Analisis sebelum di lapangan

Analisis sebelum di lapangan dilakukan dengan melakukan studi pendahuluan terhadap konteks penelitian, termasuk identifikasi permasalahan mahasiswa tingkat akhir yang mengalami kecemasan. Peneliti meninjau berbagai literatur untuk memahami konsep bimbingan konseling Islam dan penerapan zikir. Tahap ini juga mencakup penentuan fokus penelitian dan penyusunan pedoman wawancara serta observasi. Analisis awal ini membantu peneliti memperoleh gambaran awal mengenai data yang diharapkan. Tahapan pra-lapangan merupakan bagian penting dalam penelitian kualitatif.¹³

2. Analisis Data di Lapangan dengan Model Miles dan Huberman

Analisis data di lapangan dilakukan secara siklus dengan mengikuti model Miles dan Huberman yang mencakup reduksi data, penyajian data,

¹² Suyanto, , *Metode penelitian sosial kualitatif*. (Surabaya: Unesa University Press, 2019). hal. 34.

¹³ Astuti, R, *Metode penelitian kualitatif dalam pendidikan*. (Jakarta: Prenada Media, 2016). hal. 13.

dan penarikan kesimpulan. Peneliti mengolah data secara terus menerus seiring proses pengumpulan data berlangsung. Model ini memungkinkan peneliti menemukan pola penting dari data mentah dan menghubungkannya dengan teori bimbingan konseling Islam. Pendekatan ini membantu peneliti memberikan makna terhadap perubahan kondisi kecemasan mahasiswa. Model Miles dan Huberman banyak digunakan dalam penelitian pendidikan Islam.¹⁴

a. Reduksi Data

Reduksi data dilakukan dengan memilih, menyederhanakan, dan mengorganisasi data yang relevan dengan fokus penelitian. Proses reduksi dilakukan sejak awal penelitian hingga pengumpulan data selesai. Dalam tahap ini, peneliti menyeleksi informasi penting terkait dinamika kecemasan mahasiswa dan efektivitas penerapan zikir. Reduksi data juga mencakup pengkodean untuk mempermudah analisis lanjutan. Tahapan reduksi data merupakan langkah penting dalam analisis kualitatif.¹⁵

b. Penyajian Data

Penyajian data dilakukan dengan menampilkan informasi dalam bentuk narasi sistematis berdasarkan hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi. Tahap ini bertujuan memudahkan peneliti dalam memahami hubungan antar-temuan. Penyajian data

¹⁴ Nasution, H, *Model analisis Miles dan Huberman*. (Medan: Perdana Publishing, 2018). hal. 43.

¹⁵ Umar, A, *Teknik reduksi data dalam penelitian kualitatif*. (Medan: UMSU Press, 2017). hal. 50.

membantu menggambarkan proses bimbingan konseling Islam yang berlangsung, termasuk perubahan kondisi emosional mahasiswa. Data disusun sedemikian rupa agar pola atau tema penelitian lebih mudah terlihat. Penyajian data menjadi bagian penting dalam analisis interaktif penelitian kualitatif.¹⁶

c. *Conclusion Drawing/Verification*

Penarikan kesimpulan dilakukan dengan menginterpretasikan seluruh data untuk menemukan makna dan temuan utama penelitian. Proses verifikasi dilakukan secara berulang untuk memastikan bahwa kesimpulan yang dihasilkan benar-benar didukung oleh data. Peneliti melakukan pemeriksaan ulang untuk memastikan tidak ada bias dalam penafsiran data. Kesimpulan yang dihasilkan menggambarkan efektivitas penerapan bimbingan konseling Islam dengan penerapan zikir dalam mengurangi kecemasan mahasiswa. Tahap conclusion drawing merupakan bagian akhir dari analisis kualitatif.¹⁷

¹⁶ Putri, A, *Penyajian data kualitatif*. (Bandung: Pustaka Setia, 2018). hal.70.

¹⁷ Herlambang, A, *Analisis data kualitatif*. (Malang: UB Press, 2019). hal. 60.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

1. Profil Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam

Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) merupakan salah satu program studi yang berada di bawah Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry. Secara historis, program studi ini berakar dari Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Masyarakat (BPM) yang didirikan bersamaan dengan berdirinya Fakultas Dakwah dan Komunikasi pada tanggal 3 Oktober 1968.

Pada awal pendiriannya, Fakultas Dakwah dan Komunikasi yang diprakarsai oleh Ali Hasjmy merupakan fakultas dakwah pertama di lingkungan IAIN se-Indonesia. Salah satu jurusan awal yang dibentuk pada saat itu adalah Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Masyarakat (BPM), yang kemudian mengalami perkembangan dan transformasi seiring dengan kebutuhan masyarakat dan perkembangan keilmuan.

Seiring berjalannya waktu, serta adanya penyesuaian terhadap kurikulum nasional dan meningkatnya kebutuhan masyarakat Aceh terhadap tenaga konselor berbasis nilai-nilai Islam, Jurusan BPM kemudian berkembang menjadi Program Studi S1 Bimbingan dan Konseling Islam (BKI). Transformasi ini menunjukkan adanya upaya institusi dalam menjawab tantangan sosial dan kebutuhan layanan

dan kebutuhan layanan konseling yang tidak hanya bersifat psikologis, tetapi juga spiritual.¹

Saat ini, Program Studi BKI berfokus pada pengembangan keilmuan bimbingan dan konseling yang terintegrasi dengan nilai-nilai Islam, serta mengedepankan pendekatan kepesantrenan dan dakwah dalam praktik konseling. Hal ini tercermin dalam kurikulum yang dirancang untuk menghasilkan lulusan yang mampu memberikan layanan konseling secara profesional, baik dalam konteks individu maupun masyarakat.

2. Visi, Misi, dan Tujuan Program Studi BKI

Adapun visi Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam adalah *“Mewujudkan program studi unggul dalam pengembangan ilmu bimbingan dan konseling Islam secara profesional guna memenuhi kebutuhan layanan individual dan komunitas.”*

Untuk mewujudkan visi tersebut, Program Studi BKI memiliki beberapa misi, yaitu:

- a) Menyelenggarakan pendidikan dan pengajaran yang terintegrasi antara Islam dengan ilmu pengetahuan dalam melaksanakan keahlian akademik dan profesional.
- b) Melakukan kegiatan penelitian dalam rangka pengembangan ilmu bimbingan dan konseling Islam yang inovatif dan aplikatif.
- c) Mengembangkan kegiatan pengabdian kepada masyarakat sebagai wujud tanggung jawab keilmuan dan pengamalan ajaran Islam.

¹ Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry Banda Aceh, “Sejarah Fakultas Dakwah dan Komunikasi,” <https://fdk.ar-raniry.ac.id/profil/sejarah/>, diakses pada 20 Juni 2026.

- d) Menjalinkan kerja sama dan kemitraan dengan berbagai pihak, baik pemerintah maupun swasta pada tingkat lokal, nasional, dan internasional.²

Selanjutnya, tujuan Program Studi BKI adalah sebagai berikut:³

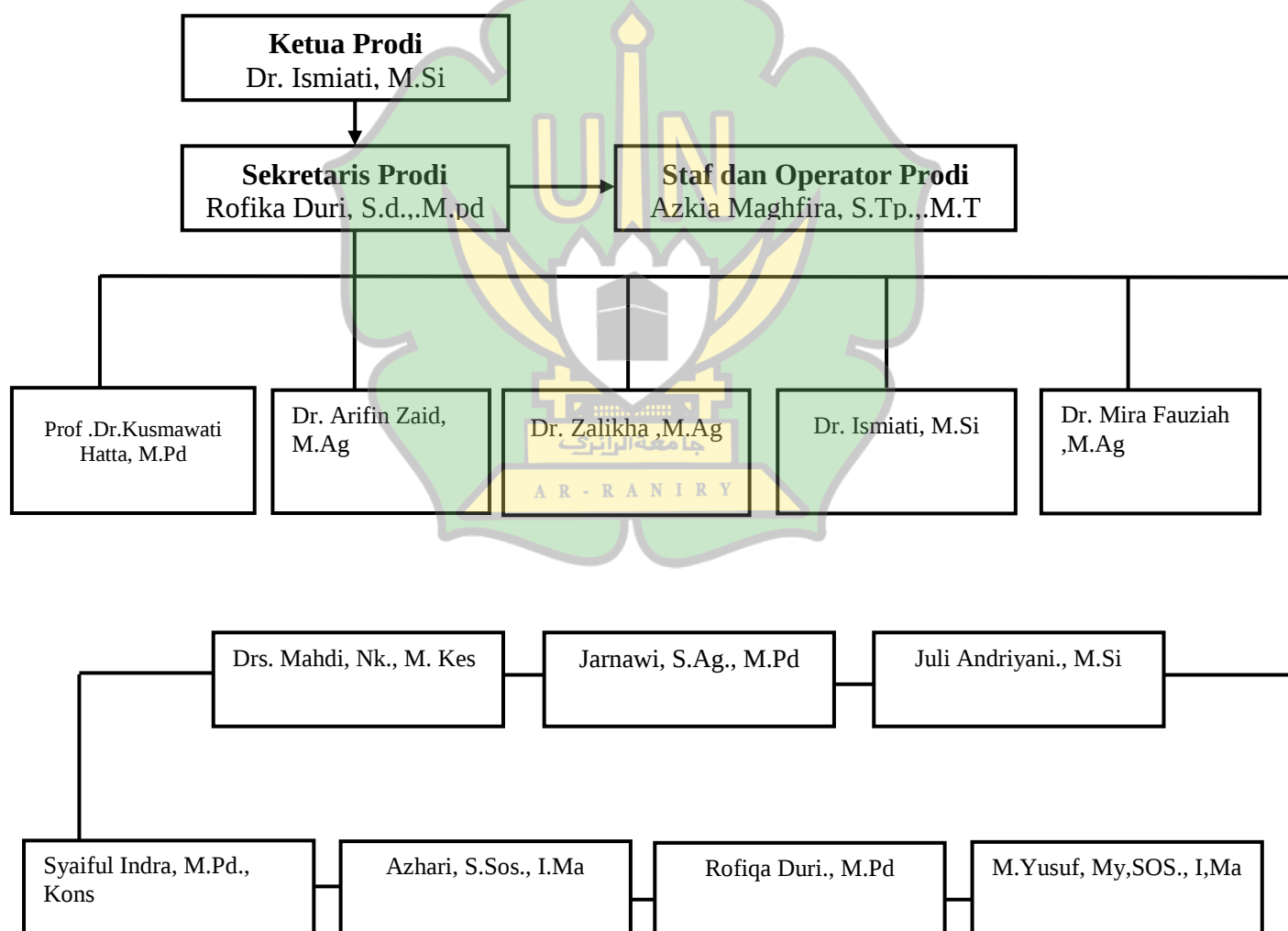
- a) Terwujudnya program studi sebagai pusat penyelenggaraan pendidikan dan pengajaran bimbingan dan konseling yang terintegrasi antara Islam dengan ilmu pengetahuan.
- b) Terlaksananya kegiatan penelitian dalam rangka pengembangan ilmu bimbingan dan konseling Islam yang inovatif dan aplikatif.
- c) Terlaksananya kegiatan pengabdian kepada masyarakat sebagai bentuk tanggung jawab keilmuan dan pengamalan ajaran Islam.
- d) Terjalinnnya kerja sama dan kemitraan dengan berbagai pihak, baik pemerintah maupun swasta pada tingkat lokal, nasional, dan internasional.

Struktur organisasi merupakan bagian penting dalam mendukung tata kelola suatu program studi agar berjalan secara efektif dan terarah. Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) di UIN Ar-Raniry memiliki struktur organisasi yang tersusun secara sistematis guna menunjang pelaksanaan kegiatan akademik dan administratif. Struktur ini mencakup

² Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry Banda Aceh, "Visi dan Misi Prodi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)," Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry, 17 Januari 2026, diakses 24 Juni 2026, <https://fdk.ar-raniry.ac.id/pengumuman/visi-dan-misi-prodi-bimbingan-dan-konseling-fslam-bki/> \

³ Pohan, Rizky Andana, and Erfan Ramadhani. "Miskonsepsi Program Studi BPI/BKI Fakultas Dakwah di PTKIN." *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan* 1.2 (2018): 54-58.

unsur pimpinan fakultas seperti dekan dan wakil dekan yang memiliki tanggung jawab dalam pengambilan kebijakan strategis. Pada tingkat program studi, pengelolaan dipimpin oleh ketua program studi yang dibantu oleh sekretaris dalam menjalankan administrasi akademik. Selain itu, terdapat unsur pendukung seperti kepala laboratorium, staf administrasi, serta gugus penjamin mutu yang berperan dalam meningkatkan kualitas layanan pendidikan. Struktur organisasinya sebagai berikut:



Gambar 4. 1 Struktur Organisasi

3. Jumlah Mahasiswa Program Studi BKI

Berdasarkan data institusi, UIN Ar-Raniry pada tahun 2025 menerima sebanyak 4.647 mahasiswa baru yang tersebar di 54 program studi melalui berbagai jalur seleksi, seperti SNBP, SPAN-PTKIN, UM-PTKIN, dan jalur mandiri. Tingginya minat calon mahasiswa juga terlihat dari jumlah pendaftar yang mencapai 37.202 orang pada tahun yang sama.

Dalam konteks ini, Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) termasuk salah satu program studi dengan tingkat persaingan yang cukup ketat, khususnya pada jalur SPAN-PTKIN. Hal ini menunjukkan bahwa minat masyarakat terhadap program studi BKI cukup tinggi.

Adapun jumlah mahasiswa aktif secara keseluruhan pada Program Studi BKI bersifat dinamis dan berubah setiap semester, mengikuti proses akademik seperti wisuda dan registrasi ulang. Meskipun demikian, secara umum UIN Ar-Raniry memiliki kapasitas untuk menampung puluhan ribu mahasiswa aktif setiap tahunnya, yang menunjukkan skala institusi yang besar dan terus berkembang.⁴

B. Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang telah dilakukan terhadap mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam angkatan 2021, diperoleh hasil bahwa mahasiswa mengalami berbagai bentuk kecemasan dalam proses penyelesaian tugas akhir. Sebagian besar mahasiswa mengaku mengalami tekanan

⁴ Sumber Data: Subbag Akademik dan Kemahasiswaan Fakultas Dakwa dan Komunikasi, UIN Ar-raniry. Diakses tanggal 23 April 2026.

akademik yang cukup tinggi, terutama ketika menghadapi proses bimbingan skripsi, revisi dari dosen pembimbing, serta tuntutan untuk menyelesaikan studi tepat waktu. Selain itu, ditemukan bahwa beberapa mahasiswa merasa takut dan kurang percaya diri saat melakukan konsultasi dengan dosen pembimbing karena khawatir mendapatkan kritik atau revisi yang berulang. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa terdapat mahasiswa yang mampu mengelola kecemasannya dengan baik sehingga tetap aktif mengikuti proses bimbingan, namun terdapat pula mahasiswa yang mengalami kecemasan berlebihan hingga berdampak pada menurunnya motivasi belajar, sering menunda pengerjaan skripsi, sulit berkonsentrasi, mudah panik, dan cenderung menghindari proses bimbingan. Selain faktor akademik, kecemasan mahasiswa juga dipengaruhi oleh faktor psikologis dan sosial seperti tekanan keluarga untuk segera lulus, perbandingan dengan teman sebaya, serta kekhawatiran mengenai pekerjaan setelah wisuda. Berdasarkan hasil observasi, beberapa mahasiswa terlihat gugup ketika membahas perkembangan skripsi, menunjukkan sikap kurang percaya diri saat konsultasi akademik, serta mengalami ketegangan emosional ketika menghadapi deadline penyelesaian tugas akhir, sehingga dapat disimpulkan bahwa kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal yang saling berkaitan selama proses penyusunan tugas akhir.⁵

⁵ Hasil observasi penelitian pada mahasiswi Prodi BKI Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Ar-raniry, Senin 16 Maret 2026.

1. Bentuk Kecemasan yang dialami oleh Mahasiswa Prodi BKI Angkatan 2021 dalam Menyelesaikan Tugas Akhir

Pembahasan pada bagian ini difokuskan pada identifikasi bentuk-bentuk kecemasan yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir (2021) dalam menyelesaikan tugas akhir (skripsi). Analisis diarahkan pada pengungkapan berbagai masalah kecemasan yang meliputi aspek kognitif, emosional, dan fisiologis yang muncul selama proses akademik berlangsung. Data penelitian diperoleh melalui wawancara mendalam terhadap enam mahasiswa semester 10 Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam di UIN Ar-Raniry sebagai informan penelitian. Hasil wawancara tersebut dianalisis untuk mengidentifikasi pola kecemasan serta faktor-faktor yang melatarbelakanginya dalam konteks penyelesaian tugas akhir secara komprehensif.

Berdasarkan hasil wawancara terhadap enam mahasiswa semester 10 Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam di UIN Ar-Raniry, ditemukan bahwa kecemasan merupakan fenomena psikologis yang dominan dialami dalam proses penyelesaian tugas akhir. Kecemasan tersebut muncul sebagai respons terhadap tuntutan akademik yang kompleks serta tekanan penyelesaian studi dalam waktu yang terbatas. Kondisi ini memperlihatkan bahwa mahasiswa berada pada fase krusial yang menuntut kesiapan mental, emosional, dan intelektual secara bersamaan. Variasi pengalaman yang disampaikan oleh informan menunjukkan adanya pola

kecemasan yang bersifat individual namun memiliki kesamaan karakteristik secara umum.

Salah satu mahasiswi N mengungkapkan bahwa kecemasan muncul ketika menghadapi proses revisi skripsi dan interaksi dengan dosen pembimbing. Kondisi tersebut memunculkan gejala psikologis berupa rasa takut melakukan kesalahan, disertai kecenderungan menghindari pertemuan bimbingan.

“Saya sering merasa takut salah saat bimbingan dengan dosen. Perasaan seperti susah tidur, gelisah dan cenderung berpikir berlebihan membuat saya jadi ragu untuk bertemu dan berdiskusi secara langsung. Akibatnya, saya sering menunda untuk melakukan bimbingan.”⁶

Adanya hambatan komunikasi akademik yang dipengaruhi oleh tekanan psikologis. Gejala lain yang dialami meliputi gangguan tidur, kegelisahan, serta kecenderungan berpikir berlebihan yang menghambat fokus dalam menyelesaikan tugas akhir.

M mengalami kecemasan yang berkaitan dengan tekanan waktu penyelesaian skripsi dan tuntutan keluarga untuk segera lulus. Kondisi tersebut berdampak pada munculnya perilaku prokrastinasi akademik yang ditandai dengan penundaan pengerjaan skripsi secara berulang.

“Saya menyadari bahwa tugas tersebut harus dikerjakan. Namun, saya sering merasa malas karena sudah merasa cemas terlebih

⁶ Wawancara dengan N, mahasiswi Prodi BKI Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Ar-raniry, Senin 16 Maret 2026.

dahulu. Akibatnya, saya cenderung menunda untuk mulai mengerjakannya.”⁷

Kecemasan yang dialami telah mempengaruhi motivasi internal. Fenomena ini mengindikasikan adanya hubungan antara tekanan eksternal dan penurunan produktivitas akademik mahasiswa.

I mengungkapkan bahwa kecemasan yang dialami berakar pada rendahnya kepercayaan diri terhadap kemampuan akademik yang dimiliki. Persepsi negatif terhadap kualitas hasil kerja dibandingkan dengan mahasiswa lain memicu perasaan tidak mampu dan keraguan dalam menyelesaikan skripsi.

“Saya merasa skripsi saya tidak sebaik milik teman-teman yang lain. Perasaan tersebut membuat saya menjadi kurang percaya diri. Akibatnya, saya ragu untuk melanjutkan atau mempresentasikan hasil pekerjaan saya.”⁸

Kecenderungan melakukan perbandingan sosial yang berdampak pada kondisi psikologis. Situasi ini memperlihatkan bahwa faktor internal berupa *self-confidence* memiliki peran penting dalam mempengaruhi tingkat kecemasan mahasiswa.

W menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih intens dengan dominasi gejala fisiologis ketika menghadapi ujian sidang. Reaksi seperti jantung berdebar, rasa panik, dan ketegangan yang meningkat menjadi indikator adanya kecemasan tingkat tinggi.

⁷ Wawancara dengan M, mahasiswi Prodi BKI Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Ar-raniry, Senin 10 Maret 2026.

⁸ Wawancara dengan I, mahasiswi Prodi BKI Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, UIN Ar-raniry, Senin 10 Maret 2026.

“Ketika mengingat sidang, saya langsung merasa panik. Perasaan tersebut disertai dengan jantung yang berdebar. Akibatnya, saya menjadi sulit untuk tetap tenang dan fokus.”⁹

Respons tubuh terhadap tekanan akademik yang signifikan. Kondisi tersebut berpotensi mengganggu kesiapan mental mahasiswa dalam menghadapi evaluasi akhir.

D dan A menunjukkan bentuk kecemasan yang berkaitan dengan tekanan sosial dan kekhawatiran terhadap masa depan. D mengungkapkan adanya tekanan dari keluarga yang terus menanyakan penyelesaian studi, sehingga memunculkan perasaan tertekan dan tidak nyaman.

“Saya merasa tertekan karena keluarga terus menanyakan kapan saya akan selesai. Tekanan tersebut membuat saya merasa terbebani secara emosional. Akibatnya, saya menjadi kurang fokus dan sulit menjalani proses dengan tenang.”¹⁰

Ekspektasi sosial dapat memperkuat kecemasan akademik. A mengalami kecemasan yang berorientasi pada masa depan, terutama terkait peluang kerja setelah lulus, sebagaimana diungkapkan dalam pernyataan dinda dan aja,

“Saya merasa takut tidak mendapatkan pekerjaan setelah wisuda. Perasaan tersebut menimbulkan kekhawatiran tentang masa depan saya. Akibatnya, saya menjadi cemas dan kurang percaya diri dalam menghadapi tahap selanjutnya.”¹¹

⁹ Wawancara dengan W, mahasiswi Prodi BKI Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, UIN Ar-raniry, Senin 10 Maret 2026.

¹⁰ Wawancara dengan D, mahasiswi Prodi BKI Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, UIN Ar-raniry, Senin 10 Maret 2026.

¹¹ Wawancara dengan A, mahasiswi Prodi BKI Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, UIN Ar-raniry, Senin 10 Maret 2026.

Secara keseluruhan, temuan penelitian menunjukkan bahwa kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir memiliki karakteristik yang kompleks dan multidimensional, mencakup aspek kognitif, emosional, fisiologis, serta sosial. Kecemasan tidak hanya dipengaruhi oleh faktor akademik seperti revisi skripsi dan interaksi dengan dosen pembimbing, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor internal berupa kepercayaan diri serta faktor eksternal seperti tekanan keluarga dan kekhawatiran terhadap masa depan. Hasil penerapan teknik *icebreaking* untuk mahasiswa dan mahasiswi Prodi BKI tingkat akhir yang dialami oleh keenam informan memperlihatkan adanya keterkaitan antara tekanan akademik dan kondisi psikologis yang berdampak pada perilaku mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir. Kondisi ini menunjukkan bahwa kecemasan merupakan faktor penting yang perlu mendapat perhatian dalam proses pendampingan akademik, khususnya melalui pendekatan bimbingan dan konseling yang sesuai dengan kebutuhan mahasiswa.

2. Hasil Penerapan Terapi Zikir Konseling Islam untuk Mengatasi Kecemasan Mahasiswa BKI Tingkat Akhir.

Berdasarkan hasil wawancara terhadap 6 mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam tingkat akhir, diperoleh hasil bahwa penerapan penerapan zikir dalam konseling Islam membantu mengurangi kecemasan mahasiswa selama proses penyelesaian tugas akhir. Sebelum penerapan teknik tersebut, mahasiswa cenderung merasa tegang, gugup, kurang percaya diri, dan sulit mengungkapkan permasalahan yang dialami. Setelah

mengikuti proses konseling dengan penerapan zikir, mahasiswa merasa lebih rileks, nyaman, dan terbuka dalam menyampaikan keluhan serta lebih termotivasi untuk menyelesaikan skripsi. Hasil observasi juga menunjukkan adanya perubahan sikap mahasiswa menjadi lebih tenang, aktif berkomunikasi, dan mampu mengontrol kecemasan ketika menghadapi proses bimbingan tugas akhir.¹²

Manusia merupakan makhluk yang memiliki dua dimensi penting dalam kehidupannya, yaitu jasmani dan rohani. Keduanya saling berkaitan dan membutuhkan perhatian serta perawatan secara seimbang. Dalam Islam, keseimbangan ini sangat ditekankan, baik melalui ajaran menjaga kesehatan fisik seperti berolahraga dan makan-makanan halal dan thayyib, maupun menjaga kesehatan rohani dengan memperkuat hubungan spiritual kepada Allah Swt. serta mengamalkan nilai-nilai moral. Pada era digital saat ini, tantangan terhadap keseimbangan tersebut semakin besar, salah satunya adalah meningkatnya tingkat kecemasan penerapan zikir berbasis nilai-nilai Islam perlu dikuatkan dalam bimbingan konseling Islam untuk mengatasi kecemasan. Analisis diarahkan pada pengungkapan bagaimana penerapan zikir berperan dalam mencairkan suasana, menurunkan ketegangan psikologis, serta memfasilitasi keterbukaan mahasiswa dalam proses konseling. Data penelitian diperoleh melalui wawancara mendalam terhadap enam mahasiswa semester 10 Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry sebagai informan

¹² Hasil observasi penelitian pada mahasiswi Prodi BKI Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Ar-raniry, Senin 16 Maret 2026.

penelitian. Hasil wawancara dianalisis untuk melihat pola respons mahasiswa terhadap penerapan zikir dan dampaknya terhadap kesiapan mereka menerima intervensi konseling berbasis nilai-nilai Islam.

Berdasarkan hasil wawancara, ditemukan bahwa penerapan zikir menjadi strategi penting untuk mengurangi hambatan komunikasi akademik yang dipicu oleh kecemasan. Mahasiswa yang cemas cenderung tertutup, tegang, dan sulit mengungkapkan masalah, sehingga penerapan zikir berfungsi sebagai jembatan awal untuk menciptakan suasana yang lebih nyaman dan aman. N mengungkapkan bahwa pikiran yang berlebihan muncul ketika menghadapi proses revisi skripsi dan interaksi dengan dosen pembimbing.

“Ketakutan saya sering sekali datang Ketika ingin melakukan konsultasi dengan dosen pembimbing skripsi saya. Ketika saya ingin berjumpa dengan dosen pembimbing saya, ada perasaan seperti takut disalahkan, takut akan diceramahi dan berbagai hal yang membuat saya berpikir secara berlebihan, sehingga saya selalu merasa tidak mau untuk melakukan bimbingan dengan dosen saya. Setelah mengikuti penerapan zikir saya merasa lebih tenang dan berani untuk membuka diri”¹³

Setelah diberikan penerapan zikir berupa relaksasi ringan dan permainan sederhana, N merasa lebih tenang dan mulai berani membuka diri dalam proses konseling. Hal ini menunjukkan bahwa penerapan zikir dapat menurunkan hambatan komunikasi akibat tekanan psikologis.

M mengalami ketakutan yang berkaitan dengan tekanan waktu penyelesaian skripsi dan tuntutan keluarga untuk segera lulus.

¹³ Wawancara dengan N, mahasiswi Prodi BKI Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Ar-raniry, Senin 10 Maret 2026.

“Saya menyadari bahwa tugas tersebut harus dikerjakan. Namun, saya sering merasa malas, takut dan pikiran berlebihan akhirnya saya sudah merasa cemas terlebih dahulu. Akibatnya, saya cenderung menunda untuk mulai mengerjakannya. Setelah mengikuti ice breking saya merasa lebih rilek dan tidak takut lagi untuk menyelesaikan tugas akhir”¹⁴

Penerapan penerapan zikir dalam bentuk humor edukatif dan interaksi ringan membantu M mengurangi ketegangan emosional serta meningkatkan motivasi dalam menyelesaikan tugas akhir.

I mengungkapkan bahwa kecemasan yang dialami berakar pada rendahnya kepercayaan diri terhadap kemampuan akademik yang dimiliki.

“Saya merasa skripsi saya tidak sebaik milik teman-teman yang lain. Perasaan tersebut membuat saya menjadi kurang percaya diri. Akibatnya, saya ragu untuk melanjutkan atau mempresentasikan hasil pekerjaan saya. Setelah mengikuti penerapan zikir saya menjadi rileks, tenang dan menjadi percaya diri”¹⁵

Setelah sesi konseling dengan penerapan zikir, Inta menjadi lebih rileks dan mampu menerima pendekatan spiritual seperti dzikir dan motivasi Islami.

W menunjukkan tingkat kecemasan yang tinggi dengan dominasi gejala fisiologis ketika menghadapi ujian sidang.

“Ketika mengingat sidang, saya langsung merasa panik. Perasaan tersebut disertai dengan jantung yang berdebar. Akibatnya, saya menjadi sulit untuk tetap tenang dan fokus.”¹⁶

¹⁴ Wawancara dengan M, mahasiswi Prodi BKI Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, UIN Ar-raniry, Senin 10 Maret 2026.

¹⁵ Wawancara dengan I, mahasiswi Prodi BKI Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Ar-raniry, Senin 10 Maret 2026.

¹⁶ Wawancara dengan M, mahasiswi Prodi BKI Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Ar-raniry, Senin 10 Maret 2026.

Penerapan zikir berupa latihan pernapasan dan permainan ringan membantu menurunkan ketegangan awal sehingga kondisi fisik dan mental menjadi lebih stabil sebelum sesi konseling inti.

D dan A menunjukkan kecemasan yang berkaitan dengan tekanan sosial dan kekhawatiran terhadap masa depan. D mengungkapkan adanya tekanan dari keluarga yang terus menanyakan penyelesaian studi, sehingga memunculkan perasaan tertekan dan tidak nyaman.

“Saya merasa tertekan karena keluarga terus menanyakan kapan saya akan selesai. Tekanan tersebut membuat saya merasa terbebani secara emosional. Akibatnya, saya menjadi kurang fokus dan sulit menjalani proses dengan tenang. Setelah mengikuti penerapan zikir saya menjadi lebih tenang”

A menambahkan bahwa dia mengalami kecemasan terkait peluang kerja setelah wisuda.

“Saya merasa takut tidak mendapatkan pekerjaan setelah wisuda. Perasaan tersebut menimbulkan kekhawatiran tentang masa depan saya. Akibatnya, saya menjadi cemas dan kurang percaya diri dalam menghadapi tahap selanjutnya. Setelah mengikuti penerapan zikir saya menjadi lebih semangat”¹⁷

Penerapan penerapan zikir dan pendekatan Bimbingan Konseling Islam membuat D dan A lebih tenang, terbuka, dan mampu memahami konsep spiritual seperti tawakal dan ikhtiar.

¹⁷ Wawancara dengan W, mahasiswi Prodi BKI Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, UIN Ar-raniry, Senin 10 Maret 2026.

Secara keseluruhan, temuan penelitian menunjukkan bahwa penerapan zikir dalam Bimbingan Konseling Islam memiliki penerapan yang tinggi. Teknik ini tidak hanya berfungsi untuk mencairkan suasana dan menurunkan kecemasan, tetapi juga meningkatkan keterbukaan mahasiswa serta mempersiapkan mereka menerima intervensi konseling berbasis nilai-nilai Islam. Variasi bentuk respons mahasiswa memperlihatkan penerapan zikir menjadi strategi efektif yang relevan untuk mengatasi kecemasan akademik pada mahasiswa tingkat akhir.

3. Penerapan Teknik Terapi Zikir Berbasis Nilai Islam Perlu Dilakukan dalam Konseling Islam untuk Bimbingan Konseling untuk Mengatasi Kecemasan Mahasiswa

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang dilakukan, diperoleh hasil bahwa penerapan zikir berbasis nilai Islam memiliki Penerapan dalam proses konseling Islam untuk membantu mengatasi kecemasan mahasiswa. Penerapan teknik tersebut dinilai mampu menciptakan suasana konseling yang lebih nyaman, tenang, dan menyenangkan sehingga mahasiswa lebih mudah terbuka dalam menyampaikan perasaan serta permasalahan yang dihadapi selama penyelesaian tugas akhir. Selain membantu mengurangi ketegangan dan rasa takut, penerapan zikir berbasis nilai Islam juga memberikan penguatan spiritual melalui nilai-nilai keislaman seperti kesabaran, tawakal, dan motivasi diri, sehingga mahasiswa menjadi lebih

percaya diri, lebih tenang, dan mampu mengontrol kecemasan yang dialami selama proses akademik.¹⁸

Penerapan zikir berbasis nilai-nilai Islam memiliki peran penting dalam pelaksanaan konseling Islam. Kecemasan mahasiswa merupakan permasalahan yang sering muncul dalam lingkungan akademik. Kondisi tersebut dapat memengaruhi proses belajar dan interaksi sosial mahasiswa. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang tidak hanya bersifat psikologis tetapi juga spiritual. Teknik ini hadir sebagai salah satu alternatif yang mampu menjawab kebutuhan tersebut.

Kecemasan yang dialami mahasiswa sering kali dipicu oleh tekanan akademik dan masalah pribadi. Hal ini menyebabkan mahasiswa mengalami ketegangan emosional yang berkepanjangan. Jika tidak ditangani dengan baik, kondisi ini dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental. Konseling Islam menjadi salah satu solusi yang relevan untuk mengatasi permasalahan tersebut. Pendekatan ini menekankan keseimbangan antara aspek psikologis dan spiritual.

Dalam proses konseling, suasana awal sangat menentukan keberhasilan interaksi antara konselor dan klien. Mahasiswa yang mengalami kecemasan cenderung sulit untuk membuka diri. Oleh karena itu, diperlukan teknik yang mampu mencairkan suasana. Penerapan zikir dapat membantu menciptakan kondisi yang lebih santai dan nyaman. Hal ini menjadi langkah awal yang penting dalam proses konseling.

¹⁸ Hasil observasi penelitian pada mahasiswi Prodi BKI Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Ar-raniry, Senin 16 Maret 2026.

Penggunaan penerapan zikir berbasis nilai-nilai Islam memberikan nilai tambah dalam konseling. Teknik ini tidak hanya menciptakan suasana yang menyenangkan tetapi juga mengandung pesan spiritual. Nilai-nilai Islam seperti dzikir dan motivasi Islami dapat memberikan ketenangan batin. Mahasiswa menjadi lebih siap secara mental untuk mengikuti proses konseling. Dengan demikian, proses konseling dapat berjalan lebih efektif.

Berdasarkan hasil penelitian, mahasiswa menunjukkan respons positif terhadap teknik ini. Mereka merasa lebih rileks dan tidak tegang saat mengikuti sesi konseling. Suasana yang nyaman membuat mahasiswa lebih mudah mengungkapkan perasaan. Hal ini menunjukkan bahwa teknik tersebut memiliki efektivitas yang baik. Temuan ini memperkuat pentingnya penerapan penerapan zikir dalam konseling Islam.

Hasil wawancara dengan informan juga mendukung temuan penelitian. Salah satu informan menyatakan bahwa teknik tersebut membantu mengurangi kecemasan yang dirasakan. Informan merasa lebih tenang setelah mengikuti kegiatan pembuka yang bernuansa Islami. Hal ini menunjukkan adanya pengaruh positif terhadap kondisi emosional mahasiswa. Teknik ini mampu menciptakan rasa aman dalam proses konseling.

Salah satu informan N mengungkapkan,

*“Menurut saya penerapan zikir dapat bermanfaat dan sangat bermanfaat untuk mahasiswa akhir”*¹⁹

¹⁹ Wawancara dengan N, Mahasiswi Prodi BKI Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Ar-raniry, Senin 10 Maret 2026.

Pernyataan ini menunjukkan bahwa pendekatan tersebut efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan. Informan juga merasa lebih nyaman untuk berbicara mengenai permasalahan yang dihadapi. Hal ini menjadi indikasi bahwa suasana konseling menjadi lebih kondusif. Dengan demikian, teknik ini memiliki nilai praktis dalam pelaksanaan konseling.

Informan M menyampaikan pengalaman yang serupa dengan redaksi yang berbeda. Ia menyatakan :

“Menurut saya penerapan zikir sangat penting dilakukan terhadap mahasiswa akhir ”²⁰

Pernyataan tersebut memperlihatkan adanya perubahan kondisi emosional. Mahasiswa menjadi lebih siap untuk mengikuti proses konseling. Hal ini menunjukkan konsistensi temuan dalam penelitian. Teknik ini mampu memberikan dampak yang signifikan.

Informan W mengungkapkan bahwa kecemasan yang dirasakan berkaitan dengan ketidakpastian masa depan setelah menyelesaikan studi. Ia merasa khawatir tidak mendapatkan pekerjaan yang sesuai dengan harapan. Kondisi tersebut membuatnya menjadi kurang percaya diri dalam menghadapi tahap selanjutnya. Kecemasan ini juga mempengaruhi kesiapan dirinya dalam menghadapi dunia kerja.

“Menurut saya penerapan zikir itu itu sangat bermanfaat untuk mengatasi kecemasan mahasiswa akhir.”²¹

²⁰ Wawancara dengan W, Mahasiswi Prodi BKI Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Ar-raniry, Senin 10 Maret 2026.

²¹ Wawancara dengan M, mahasiswi Prodi BKI Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, UIN Ar-raniry, Senin 10 Maret 2026.

Kondisi ini menunjukkan bahwa kecemasan yang berkaitan dengan masa depan dapat mempengaruhi kesiapan mental mahasiswa dalam menghadapi perubahan kehidupan. Perasaan khawatir yang berlebihan cenderung menurunkan kepercayaan diri dan memperkuat pikiran negatif. Melalui penerapan penerapan zikir yang dipadukan dengan nilai-nilai Islami, mahasiswa menjadi lebih mampu mengelola kecemasan tersebut. Pendekatan ini membantu membangun ketenangan batin serta meningkatkan penerimaan terhadap kondisi yang dihadapi.

Selain itu, integrasi aspek spiritual dalam penerapan zikir memberikan dampak yang lebih mendalam dibandingkan pendekatan konvensional. Mahasiswa tidak hanya merasa rileks, tetapi juga memperoleh pemaknaan baru terhadap konsep tawakal dan ikhtiar. Hal ini berkontribusi dalam membentuk pola pikir yang lebih adaptif terhadap ketidakpastian. Dengan demikian, teknik ini efektif dalam memperkuat kesiapan psikologis mahasiswa.

Informan I menyampaikan bahwa tekanan dari keluarga menjadi salah satu faktor utama yang memicu kecemasan. Ia merasa terbebani oleh pertanyaan terkait penyelesaian studi yang terus berulang. Kondisi tersebut membuatnya sulit untuk fokus dalam menyelesaikan tugas akhir. Tekanan ini juga menimbulkan beban emosional yang cukup besar dalam dirinya.

“Menurut saya penerapan zikir sangat perlu karna dapat membantu mahasiswa dalam mengelola kecemasan secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari.”²²

Hal ini menunjukkan bahwa tekanan sosial dari lingkungan keluarga dapat memperburuk kondisi psikologis mahasiswa. Beban emosional yang terus

²² Wawancara dengan I, mahasiswi Prodi BKI Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, UIN Ar-raniry, Senin 10 Maret 2026.

menerus dapat menurunkan konsentrasi dan motivasi belajar. Penerapan pendekatan zikir membantu mengurangi ketegangan tersebut dengan menciptakan suasana yang lebih nyaman. Mahasiswa menjadi lebih mampu mengelola emosi yang muncul selama proses konseling.

Pendekatan yang digunakan juga memberikan ruang bagi mahasiswa untuk mengekspresikan perasaan secara lebih terbuka. Suasana yang santai dan aman mendorong terbentuknya komunikasi yang lebih efektif. Dengan demikian, mahasiswa dapat memahami permasalahan yang dihadapi secara lebih objektif. Teknik ini berperan penting dalam meningkatkan kualitas interaksi dalam konseling.

Informan D mengungkapkan bahwa kecemasan yang dialami sering muncul dalam bentuk reaksi fisik. Ia merasakan jantung berdebar dan kesulitan untuk tetap tenang ketika menghadapi situasi seperti sidang. Kondisi tersebut membuatnya sulit untuk fokus dan berpikir jernih. Gejala fisik ini muncul secara spontan ketika memikirkan situasi yang menegangkan.

“Menurut saya penerapan zikir itu sangat membantu untuk menenangkan pikiran dan menyentu arah spiritual yang kuat, sehingga mampu mengatasi tekanan pikiran .”²³

Kondisi ini menunjukkan bahwa kecemasan tidak hanya berdampak pada aspek psikologis, tetapi juga fisiologis. Respon tubuh seperti jantung berdebar merupakan bentuk reaksi terhadap tekanan yang dialami. Penerapan zikir dalam bentuk relaksasi terbukti mampu membantu menstabilkan kondisi tersebut. Teknik ini memberikan efek langsung terhadap penurunan ketegangan fisik.

²³ Wawancara dengan D, mahasiswi Prodi BKI Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, UIN Ar-raniry, Senin 10 Maret 2026.

Selain itu, latihan yang diberikan membantu mahasiswa dalam mengontrol respon tubuh secara lebih baik. Kemampuan ini penting dalam menghadapi situasi yang menegangkan seperti ujian atau sidang. Dengan kondisi yang lebih stabil, mahasiswa dapat berpikir lebih fokus dan rasional. Hal ini menunjukkan bahwa penerapan zikir memiliki manfaat yang bersifat menyeluruh.

Informan A menyatakan bahwa kecemasan yang dialami sering menyebabkan munculnya rasa malas dan penundaan dalam mengerjakan tugas. Ia menyadari pentingnya menyelesaikan tugas, namun perasaan cemas membuatnya sulit untuk memulai. Kondisi tersebut berdampak pada rendahnya motivasi dalam menyelesaikan skripsi. Hal ini juga memicu perilaku menunda pekerjaan secara berulang.

“Menurut saya melalui penerapan zikir berbasis nilai Islam itu sangat penting dilakukan karena dapat dapat mneembalikan tujuan hidup yang luas.”²⁴

Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan memiliki keterkaitan dengan perilaku prokrastinasi pada mahasiswa. Perasaan cemas yang muncul lebih awal dapat menghambat tindakan untuk memulai pekerjaan. Penerapan zikir membantu mengurangi hambatan tersebut dengan menciptakan suasana yang lebih ringan. Mahasiswa menjadi lebih siap secara mental untuk mengambil tindakan.

Selain itu, peningkatan motivasi yang dirasakan menunjukkan bahwa teknik ini tidak hanya berdampak pada emosi, tetapi juga perilaku. Mahasiswa menjadi lebih aktif dan memiliki dorongan untuk menyelesaikan tugas akademik. Kondisi

²⁴ Wawancara dengan A, mahasiswi Prodi BKI Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, UIN Ar-raniry, Senin 10 Maret 2026.

ini sangat penting dalam mendukung keberhasilan studi. Dengan demikian, penerapan zikir berperan dalam meningkatkan produktivitas mahasiswa.

Secara keseluruhan, temuan penelitian menunjukkan bahwa penerapan zikir berbasis nilai Islam memiliki Penerapan yang tinggi dalam pelaksanaan konseling. Teknik ini terbukti mampu menciptakan suasana yang lebih kondusif sehingga mahasiswa merasa lebih nyaman dan tidak tertekan. Kondisi tersebut mendorong mahasiswa untuk lebih terbuka dalam mengungkapkan permasalahan yang dihadapi. Keterbukaan ini menjadi faktor penting dalam menentukan keberhasilan proses konseling. Dengan demikian, penerapan zikir berperan sebagai langkah awal yang strategis dalam membangun komunikasi yang efektif.

Selain itu, penerapan teknik ini juga berkontribusi dalam meningkatkan kualitas interaksi antara konselor dan mahasiswa. Hubungan yang terjalin menjadi lebih hangat, sehingga proses komunikasi berlangsung lebih lancar dan bermakna. Mahasiswa merasa lebih dihargai dan dipahami dalam setiap sesi konseling yang dijalankan. Hal ini secara tidak langsung meningkatkan rasa percaya terhadap konselor. Kepercayaan tersebut menjadi landasan penting bagi keberlangsungan proses konseling yang optimal.

Berdasarkan keseluruhan hasil analisis, dapat disimpulkan bahwa penerapan zikir sangat penting untuk diterapkan dalam praktik bimbingan dan konseling. Teknik ini tidak hanya berfungsi sebagai pembuka suasana, tetapi juga memiliki nilai terapeutik yang mampu menurunkan kecemasan mahasiswa. Integrasi antara aspek psikologis dan spiritual menjadikan pendekatan ini lebih komprehensif. Hal ini menunjukkan relevansinya dalam konteks konseling Islam. Oleh karena itu,

penerapan dan pengembangan teknik ini perlu terus dilakukan untuk meningkatkan efektivitas layanan konseling.

C. Pembahasan Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian dan observasi yang telah dilakukan pada mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam angkatan 2021, ditemukan bahwa bentuk kecemasan yang dialami mahasiswa dapat dikategorikan ke dalam kecemasan realistis dan kecemasan neurotik. Dari keseluruhan informan penelitian, sebanyak 4 mahasiswa cenderung mengalami kecemasan realistis, yaitu kecemasan yang muncul akibat tekanan nyata dalam proses penyelesaian tugas akhir seperti tuntutan akademik, revisi dosen pembimbing, sidang skripsi, dan kekhawatiran terhadap masa depan. Bentuk kecemasan ini terlihat dari rasa takut melakukan kesalahan saat bimbingan, tekanan keluarga untuk segera lulus, serta kekhawatiran mengenai pekerjaan setelah wisuda. Sementara itu, sebanyak 3 mahasiswa menunjukkan kecenderungan mengalami kecemasan neurotik, yaitu kecemasan yang muncul secara berlebihan dan sulit dikendalikan meskipun situasi yang dihadapi belum tentu mengancam secara nyata. Hal ini tampak dari adanya perasaan panik berlebihan, rendahnya kepercayaan diri, ketakutan menghadapi penilaian dosen, hingga kecenderungan menghindari proses bimbingan. Temuan tersebut diperkuat oleh hasil observasi yang menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa sering terlihat gugup, kurang percaya diri saat konsultasi akademik, menunda pengerjaan skripsi, serta mengalami ketegangan emosional ketika membahas tugas akhir. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kecemasan mahasiswa tidak hanya dipengaruhi oleh faktor akademik, tetapi juga

dipengaruhi oleh tekanan psikologis dan sosial yang berkembang selama proses penyelesaian tugas akhir.²⁵

1. Bentuk Kecemasan yang dialami Oleh Mahasiswa Prodi BKI Angkatan 2021 dalam Menyelesaikan Tugas Akhir

Kecemasan akademik merupakan kondisi psikologis yang sering dialami mahasiswa ketika menghadapi penyelesaian tugas akhir. Kecemasan pada mahasiswa dapat timbul akibat tekanan akademik dan ketidakpastian terhadap kemampuan diri dalam memenuhi tuntutan tugas akhir.²⁶

Hal tersebut terlihat dalam pengalaman mahasiswa program studi Bimbingan Konseling Islam yang menunjukkan adanya rasa takut dan keraguan saat berinteraksi dengan dosen pembimbing. Mahasiswa cenderung merasa khawatir melakukan kesalahan ketika menjalani proses bimbingan, sehingga muncul keraguan untuk bertemu dan berdiskusi secara langsung. Kondisi ini mendorong perilaku penundaan dalam melakukan bimbingan. Fenomena tersebut mencerminkan adanya kecemasan kognitif yang muncul sebagai respons terhadap evaluasi akademik yang dipersepsikan sebagai ancaman terhadap kemampuan diri. Kecemasan semacam ini berpotensi menghambat proses komunikasi yang efektif antara mahasiswa dan dosen pembimbing, sehingga berdampak negatif terhadap kemajuan penyusunan skripsi.

²⁵ Hasil observasi penelitian pada mahasiswi Prodi BKI Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Ar-raniry, Senin 16 Maret 2026.

²⁶ Rahmawati, D., *Integrasi Nilai-Nilai Islam dalam Bimbingan Konseling* (Jakarta: Rajawali Pers, 2021), hal. 110–115.

Variasi bentuk kecemasan juga tampak pada kecenderungan prokrastinasi akademik yang dialami beberapa mahasiswa. Kecemasan dapat berkaitan erat dengan perilaku menunda-nunda pekerjaan karena mahasiswa merasa kewalahan dengan tugas yang harus diselesaikan. Sikap penundaan ini sering kali merupakan manifestasi dari kecemasan yang belum terselesaikan.²⁷ Kondisi ini menunjukkan bahwa kesadaran mahasiswa terhadap tanggung jawab akademik tidak selalu diikuti dengan kemampuan dalam mengelola kecemasan yang muncul. Perasaan cemas yang muncul lebih awal justru mendorong terbentuknya perilaku prokrastinasi sebagai bentuk penghindaran terhadap tekanan tugas. Mahasiswa cenderung menunda pengerjaan bukan karena kurangnya pemahaman terhadap kewajiban, tetapi karena kecemasan yang melemahkan inisiatif untuk memulai. Hal ini mengindikasikan bahwa kecemasan kognitif tidak hanya berdampak pada aspek emosional, tetapi juga mempengaruhi perilaku akademik secara nyata. Dengan demikian, prokrastinasi dapat dipahami sebagai manifestasi dari ketidakmampuan mahasiswa dalam mengelola kecemasan secara adaptif.

Selain aspek perilaku, kecemasan mahasiswa juga berkaitan dengan rendahnya kepercayaan diri terhadap kualitas pekerjaan akademik mereka. Mahasiswa dengan *self-efficacy* rendah cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi ketika menghadapi evaluasi akademik. Hal ini sejalan dengan pengalaman salah satu informan yang merasakan keraguan

terhadap kualitas skripsinya.²⁸ Hal tersebut tercermin dalam pengalaman mahasiswa yang menunjukkan adanya perasaan bahwa hasil skripsi yang disusun tidak sebaik milik mahasiswa lain, sehingga memunculkan penurunan kepercayaan diri. Kondisi ini menyebabkan mahasiswa menjadi ragu untuk melanjutkan maupun mempresentasikan hasil pekerjaannya. Kurangnya kepercayaan diri ini memperlihatkan bahwa kecemasan kognitif sering kali berakar pada proses perbandingan sosial serta adanya standar internal yang tinggi. Fenomena ini menggarisbawahi bahwa kecemasan dalam konteks penyusunan tugas akhir tidak hanya berkaitan dengan ketakutan terhadap kegagalan, tetapi juga erat kaitannya dengan persepsi diri yang cenderung negatif. Selain itu, manifestasi kecemasan juga dapat dilihat dari reaksi fisiologis yang dialami mahasiswa ketika mengingat atau menghadapi situasi evaluatif seperti sidang. Kecemasan akademik tidak hanya berpengaruh secara kognitif dan emosional, tetapi juga dapat memicu respons fisiologis seperti jantung berdebar dan ketegangan tubuh. Hal tersebut tercermin dalam pengalaman mahasiswa yang menunjukkan adanya respons panik ketika mengingat sidang, yang disertai dengan reaksi fisiologis seperti jantung berdebar. Kondisi ini menyebabkan mahasiswa mengalami kesulitan untuk tetap tenang dan mempertahankan fokus. Fenomena ini menunjukkan bahwa kecemasan tidak hanya bersifat kognitif, tetapi juga dapat memengaruhi kondisi fisik secara langsung. Respons

²⁸ Nugroho, S. T, Prastiwi, D dan Apriliani, R. P, “Aplikasi Terapi Dzikir untuk Menurunkan Kecemasan pada Pasien Hipertensi di Ruang Penyakit Dalam RSUD Kardinah Kota Tegal”. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, Vol 7 2023, hal. 40–44.

tersebut tidak hanya berdampak pada kesejahteraan psikologis mahasiswa, tetapi juga berpotensi mengganggu konsentrasi belajar serta kesiapan mental dalam menghadapi evaluasi akademik. Kecemasan akademik juga tidak terlepas dari tekanan sosial yang dialami mahasiswa, khususnya yang berasal dari lingkungan keluarga. Tekanan sosial seperti harapan orang tua dapat memperkuat perasaan cemas mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir. Tekanan eksternal ini menunjukkan bahwa kecemasan bukan hanya bersumber dari dalam diri mahasiswa, tetapi juga dipengaruhi oleh ekspektasi sosial yang tinggi.²⁹ Fenomena ini terlihat pada mahasiswa yang mengalami tekanan dari keluarga terkait tuntutan penyelesaian studi, yang kemudian memunculkan beban emosional. Kondisi ini menyebabkan mahasiswa menjadi kurang fokus dan mengalami kesulitan dalam menjalani proses secara tenang. Situasi tersebut menunjukkan bahwa tekanan eksternal, khususnya dari keluarga, dapat memperburuk kondisi psikologis mahasiswa. Oleh karena itu, keadaan ini mengindikasikan perlunya strategi pengelolaan kecemasan yang lebih komprehensif agar mahasiswa mampu mengelola tekanan secara adaptif dalam proses penyusunan tugas akhir.

Dimensi kecemasan berikutnya berkaitan dengan kekhawatiran terhadap masa depan, khususnya terkait prospek kerja setelah lulus, di mana mahasiswa tingkat akhir sering mengalami kecemasan yang diperparah oleh

²⁹ Nopriani, Y dan Utami, S, “Pengaruh Pemberian Terapi Zikir terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre Operasi Sectio Caesaria”. *Jurnal Kesmas Asclepius*, Vol 5 2023, hal. 67–77.

ketidakpastian terhadap peluang pekerjaan setelah menyelesaikan studi. Fenomena ini tercermin pada pengalaman mahasiswa yang menunjukkan adanya rasa takut tidak mendapatkan pekerjaan setelah wisuda, yang kemudian berkembang menjadi kekhawatiran terhadap masa depan dan berdampak pada munculnya kecemasan serta penurunan kepercayaan diri dalam menghadapi tahap selanjutnya. Kondisi ini menunjukkan bahwa kecemasan yang dialami mahasiswa tidak hanya terbatas pada aspek akademik, tetapi juga meluas ke ranah kehidupan pasca akademik. Kecemasan terhadap masa depan tersebut berpotensi memperkuat reaksi emosional secara keseluruhan dan memengaruhi kesiapan individu dalam menghadapi transisi menuju dunia kerja.

Selain manifestasi emosional dan fisiologis, mahasiswa sering kali mengalami kecemasan yang bercampur dengan perasaan tidak mampu memenuhi tuntutan akademik dan sosial secara bersamaan. Mahasiswa yang merasa tidak mampu memenuhi tuntutan sering menunjukkan gejala kecemasan yang intens dan berulang.³⁰ Hal ini berkaitan dengan ketidakmampuan mahasiswa dalam mengelola tekanan akademik dan ekspektasi sosial secara simultan. Berbagai pengalaman mahasiswa dalam penelitian ini menunjukkan adanya pola kecemasan yang bersifat individual namun memiliki karakteristik umum yang sama. Variasi bentuk kecemasan ini mencerminkan kompleksitas psikologis yang dihadapi dalam konteks penyelesaian tugas akhir.

³⁰ Hidayati, N., *Pendekatan Islami dalam Konseling Mahasiswa* (Yogyakarta: Deepublish, 2021), hal. 67.

Secara keseluruhan, temuan penelitian mengindikasikan bahwa kecemasan yang dialami oleh mahasiswa program studi Bimbingan Konseling Islam dalam menyelesaikan tugas akhir memiliki karakteristik yang kompleks dan multidimensional. Bentuk-bentuk kecemasan ini mencakup aspek kognitif, emosi, fisiologis, serta sosial, dan masing-masing saling terkait dalam mempengaruhi kemampuan mahasiswa menyelesaikan tugas akhir. Penelitian terdahulu memperkuat temuan ini dengan menunjukkan bahwa kecemasan akademik tidak hanya bersumber dari satu faktor tunggal, tetapi merupakan hasil interaksi berbagai faktor internal dan eksternal. Oleh karena itu, pemahaman yang mendalam terhadap bentuk-bentuk kecemasan ini sangat penting sebagai dasar dalam merancang strategi intervensi yang efektif, termasuk melalui pendekatan Bimbingan Konseling Islam yang sesuai.

2. Hasil Penerapan Terapi zikir Untuk Mengatasi Kecemasan Mahasiswa BKI Tingkat Akhir

Penerapan penerapan zikir dalam bimbingan konseling telah terbukti efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa dan memfasilitasi keterbukaan selama sesi konseling. Penerapan zikir dapat menciptakan suasana yang lebih rileks dan aman, sehingga mahasiswa lebih mudah membuka diri dalam mengungkapkan permasalahan akademik maupun personal.³¹ Temuan ini sejalan dengan pengalaman mahasiswa program

³¹ Jaelani, R, Fajar, D. A dan Bahrudin, "Terapi Dzikir dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Santri". *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, Vol 7 2024, hal. 87–95.

studi Bimbingan Konseling Islam yang mengalami kecemasan tinggi sebelum memulai sesi konseling. Nurul mengungkapkan, “Setelah diberikan penerapan zikir berupa relaksasi ringan dan permainan sederhana, saya merasa lebih tenang dan mulai berani membuka diri dalam proses konseling.” Hal ini menunjukkan bahwa penerapan zikir membantu mahasiswa mengurangi hambatan psikologis dan meningkatkan kesiapan untuk menerima intervensi konseling. Selain menurunkan kecemasan, penerapan zikir juga berfungsi untuk meningkatkan motivasi mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akademik. Bahwa interaksi ringan dan humor edukatif pada awal sesi konseling mampu menurunkan ketegangan emosional dan meningkatkan partisipasi aktif mahasiswa. Fenomena ini terlihat pada pengalaman Mutia yang menunjukkan bahwa penerapan penerapan zikir dalam bentuk humor edukatif dan interaksi ringan dapat membantu mengurangi ketegangan serta meningkatkan motivasi. Teknik ini memberikan dampak positif terhadap produktivitas mahasiswa dan mendorong mereka untuk lebih proaktif dalam menyelesaikan tugas akhir. Penerapan zikir berbasis nilai-nilai Islam juga dapat memperkuat aspek spiritual dalam proses konseling, sehingga mahasiswa lebih mampu mengelola kecemasan secara holistik. Nilai-nilai religius dalam kegiatan konseling dapat meningkatkan rasa tenang, fokus, dan penerimaan diri mahasiswa. Kondisi ini tercermin dalam pengalaman Inta yang menunjukkan bahwa setelah mengikuti sesi konseling dengan penerapan penerapan zikir , mahasiswa menjadi lebih rileks dan lebih mampu

menerima pendekatan spiritual seperti dzikir dan motivasi Islami. Temuan ini menegaskan bahwa penerapan zikir tidak hanya berperan dalam menurunkan ketegangan emosional, tetapi juga membantu menghubungkan mahasiswa dengan nilai-nilai spiritual yang dapat memperkuat ketahanan psikologis dalam menghadapi proses penyusunan tugas akhir. Selain itu, penerapan zikir dapat membantu mahasiswa mengatasi kecemasan fisiologis yang muncul saat menghadapi evaluasi akademik, seperti sidang skripsi. Latihan pernapasan dan permainan ringan pada awal sesi konseling dapat menurunkan detak jantung dan ketegangan tubuh mahasiswa.³² Temuan ini terlihat pada pengalaman Wirda yang sebelumnya mengalami kepanikan disertai reaksi fisiologis seperti jantung berdebar ketika mengingat sidang, namun menunjukkan perubahan setelah diterapkannya penerapan zikir berupa latihan pernapasan dan permainan ringan yang membantu menurunkan ketegangan awal sebelum sesi konseling berlangsung. Teknik ini berkontribusi dalam menstabilkan kondisi fisik dan mental mahasiswa, sehingga mereka lebih mampu menghadapi situasi evaluasi akademik dengan sikap yang lebih tenang dan fokus. Penerapan zikir juga berperan dalam mengurangi tekanan sosial yang dialami mahasiswa, terutama terkait ekspektasi keluarga. Aktivitas interaktif dan penyampaian pengalaman positif pada awal sesi konseling dapat mengurangi perasaan tertekan akibat tuntutan lingkungan sosial. Temuan ini tercermin dalam pengalaman mahasiswa yang menunjukkan bahwa penerapan penerapan zikir membantu

³² Lestari, F., "Teknik penerapan zikir dalam Mengurangi Kecemasan Fisiologis Mahasiswa", *Jurnal Konseling Indonesia*, Volume 5(1), 2020, hal. 33.

meningkatkan rasa nyaman dan keterbukaan dalam mengungkapkan permasalahan pribadi, sehingga proses konseling dapat berlangsung secara lebih efektif. Kondisi ini menunjukkan bahwa penerapan zikir berperan dalam memperkuat keterbukaan mahasiswa serta memfasilitasi komunikasi yang lebih baik selama sesi konseling. Manfaat penerapan zikir juga terlihat pada mahasiswa yang mengalami kecemasan terkait masa depan dan karier. Temuan ini menunjukkan bahwa penerapan zikir yang dikombinasikan dengan bimbingan konseling berbasis nilai Islami dapat meningkatkan pemahaman mahasiswa terhadap konsep tawakal dan ikhtiar dalam menghadapi ketidakpastian. Pengalaman mahasiswa memperlihatkan bahwa setelah mengikuti sesi penerapan zikir yang dilanjutkan dengan pendekatan Bimbingan Konseling Islam, muncul perasaan lebih tenang serta peningkatan pemahaman terhadap nilai-nilai spiritual tersebut. Kondisi ini menegaskan bahwa penerapan zikir tidak hanya berperan dalam menurunkan tingkat kecemasan, tetapi juga membantu mahasiswa dalam membangun sikap mental yang lebih positif dan adaptif terhadap masa depan.

Selain itu, penerapan zikir dapat menciptakan suasana emosional yang stabil sehingga konseling berjalan lebih efektif dan mahasiswa lebih siap menerima intervensi lanjutan. Mahasiswa yang diawali dengan kegiatan penerapan zikir memiliki tingkat partisipasi lebih tinggi, serta lebih cepat menyesuaikan diri dengan proses konseling. Pengalaman mahasiswa dalam penelitian ini memperlihatkan bahwa penerapan zikir menjadi strategi awal

yang mempermudah mahasiswa untuk menyampaikan permasalahan secara terbuka, sehingga proses konseling berbasis nilai Islam dapat berlangsung dengan optimal.

Secara keseluruhan, temuan penelitian menunjukkan bahwa penerapan zikir memiliki penerapan tinggi dalam Bimbingan Konseling Islam untuk mengatasi kecemasan mahasiswa tingkat akhir. Teknik ini efektif menurunkan ketegangan emosional, fisiologis, dan sosial, serta memfasilitasi keterbukaan mahasiswa dalam mengungkapkan masalah. Integrasi penerapan zikir berbasis nilai Islam memperkuat dimensi spiritual dan psikologis mahasiswa, sehingga intervensi konseling menjadi lebih komprehensif dan relevan dengan kebutuhan mahasiswa tingkat akhir. Oleh karena itu, penerapan penerapan zikir menjadi strategi penting dalam membangun kesiapan mental dan emosional mahasiswa untuk menghadapi tantangan akademik.

3. Penerapan Terapi zikir Dalam Bimbingan Konseling Islam Untuk Mengatasi Kecemasan

Teknik penerapan zikir berbasis nilai-nilai Islam memiliki penerapan yang tinggi dalam pelaksanaan bimbingan konseling Islam, khususnya dalam mengatasi kecemasan mahasiswa tingkat akhir. Kecemasan mahasiswa tidak hanya berkaitan dengan aspek psikologis, tetapi juga berhubungan dengan kondisi spiritual yang memengaruhi ketenangan batin. Oleh karena itu, pendekatan yang mengintegrasikan nilai-nilai Islam menjadi sangat relevan dalam proses konseling. Hal ini sejalan dengan

temuan penelitian yang menunjukkan bahwa integrasi nilai religius mampu meningkatkan ketenangan emosional individu. Salah satu informan menyatakan, “Saya merasa lebih tenang ketika konseling diawali dengan kegiatan yang mengandung nilai keislaman.”³³ Dalam praktiknya, penerapan zikir berbasis nilai Islam mampu menciptakan suasana konseling yang lebih nyaman dan tidak menegangkan. Mahasiswa yang awa.³⁴ Kondisi ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang sebelumnya merasa cemas menjadi lebih rileks ketika sesi konseling diawali dengan aktivitas ringan yang bernuansa Islami. Aktivitas seperti dzikir dan pemberian motivasi Islami memberikan efek relaksasi yang signifikan terhadap kondisi psikologis mahasiswa. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian yang menyatakan bahwa pendekatan spiritual memiliki peran dalam menurunkan tingkat stres dan kecemasan, sehingga dapat mendukung kestabilan emosi dalam menghadapi tuntutan akademik.

Selain itu, teknik ini juga berperan dalam meningkatkan keterbukaan mahasiswa dalam proses konseling. Mahasiswa yang merasa nyaman secara emosional cenderung lebih mudah mengungkapkan permasalahan yang dihadapi. Keterbukaan ini menjadi kunci keberhasilan dalam proses

³³ Rahmawati, S., “Pendekatan Spiritual dalam Mengurangi Kecemasan Mahasiswa”, *Jurnal Psikologi Islam*, Volume 7(2), 2021, hal. 45.

³⁴ Hidayati, N., “Efektivitas Dzikir dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan”, *Jurnal Konseling Religi*, Volume 6(1), 2022, hal. 28.

konseling. Penelitian menunjukkan bahwa suasana yang kondusif dapat meningkatkan komunikasi terapeutik antara konselor dan klien.³⁵

Penerapan teknik ini juga terlihat dalam kemampuannya mengurangi kecemasan kognitif mahasiswa. Pikiran negatif, rasa takut gagal, dan keraguan diri dapat diminimalisir melalui pendekatan spiritual. Nilai-nilai Islam seperti tawakal dan sabar membantu mahasiswa mengelola pola pikir yang lebih positif. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa pendekatan religius efektif dalam mengurangi distorsi kognitif.

Selain aspek kognitif, teknik penerapan zikir berbasis nilai Islam juga mampu menurunkan kecemasan emosional mahasiswa. Perasaan gelisah dan takut dapat berkurang melalui aktivitas yang menenangkan. Pendekatan ini memberikan rasa damai yang lebih mendalam dibandingkan teknik biasa. Hal ini sesuai dengan penelitian yang menyatakan bahwa nilai religius mampu meningkatkan stabilitas emosi.³⁶

Kecemasan fisiologis mahasiswa juga dapat dikurangi melalui teknik ini. Latihan pernapasan yang dikombinasikan dengan dzikir mampu menurunkan ketegangan tubuh. Mahasiswa menjadi lebih rileks dan mampu mengontrol respons fisik terhadap kecemasan. Penelitian menunjukkan

³⁵ Sari, D., "Komunikasi Terapeutik dalam Konseling Mahasiswa", Jurnal Bimbingan Konseling, Volume 5(2), 2021, hal. 39.

³⁶ Putri, A., "Peran Religiusitas terhadap Kecemasan Kognitif", Jurnal Psikologi Modern, Volume 8(1), 2023, hal. 51.

bahwa teknik relaksasi berbasis spiritual efektif dalam menurunkan detak jantung dan ketegangan otot.³⁷

Selain itu, teknik ini juga membantu mahasiswa dalam menghadapi tekanan sosial. Ekspektasi keluarga sering menjadi sumber kecemasan yang signifikan. Pendekatan nilai Islam membantu mahasiswa dalam menerima kondisi dengan lebih bijak. Penelitian menyebutkan bahwa dukungan spiritual dapat meningkatkan ketahanan terhadap tekanan sosial.³⁸

Penerapan teknik ini juga terlihat dalam membantu mahasiswa menghadapi kecemasan terhadap masa depan. Ketidakpastian karier sering menjadi beban psikologis mahasiswa. Pendekatan Islam yang menekankan tawakal dan ikhtiar memberikan ketenangan dalam menghadapi masa depan. Penelitian menunjukkan bahwa konsep religius mampu meningkatkan optimisme individu.³⁹

Teknik ini juga memperkuat hubungan antara konselor dan mahasiswa. Hubungan yang baik akan meningkatkan efektivitas konseling. Mahasiswa yang merasa dipahami secara spiritual akan lebih percaya kepada konselor. Penelitian menunjukkan bahwa hubungan terapeutik yang kuat meningkatkan keberhasilan konseling.⁴⁰

³⁷ Lestari, F., "Penerapan zikir dalam Mengurangi Kecemasan Fisiologis Mahasiswa", *Jurnal Konseling Indonesia*, Volume 5(1), 2020, hal. 33.

³⁸ Wijaya, R., "Relaksasi Berbasis Spiritual untuk Mengatasi Stres", *Jurnal Psikologi Terapan*, Volume 9(2), 2021, hal. 60

³⁹ Ananda, M., "Pengaruh Dukungan Spiritual terhadap Tekanan Sosial Mahasiswa", *Jurnal Psikologi Sosial*, Volume 6(2), 2022, hal. 47.

⁴⁰ Fauzi, H., "Konsep Tawakal dalam Mengurangi Kecemasan Masa Depan", *Jurnal Studi Islam*, Volume 10(1), 2023, hal. 22.

Integrasi nilai Islam dalam penerapan zikir menunjukkan relevansi dengan prinsip bimbingan konseling Islam. Pendekatan ini menekankan keseimbangan antara aspek psikologis dan spiritual. Nilai religius menjadi bagian penting dalam proses penyembuhan. Penelitian menegaskan bahwa konseling berbasis Islam lebih efektif bagi individu dengan latar belakang religius. Hal ini memperkuat penerapan penerapan teknik ini.⁴¹

Secara keseluruhan, teknik penerapan zikir berbasis nilai Islam mampu memberikan dampak yang komprehensif. Teknik ini tidak hanya menurunkan kecemasan tetapi juga meningkatkan kesiapan mental mahasiswa. Integrasi aspek spiritual menjadi keunggulan utama dalam pendekatan ini. Penelitian terbaru mendukung efektivitas pendekatan holistik dalam konseling. Hal ini menunjukkan bahwa teknik ini sangat relevan untuk diterapkan.⁴²

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa teknik penerapan zikir berbasis nilai-nilai Islam memiliki penerpaan yang sangat tinggi dalam bimbingan konseling Islam. Teknik ini mampu mengatasi kecemasan mahasiswa secara menyeluruh. Pendekatan ini juga memperkuat dimensi spiritual dan psikologis mahasiswa. Oleh karena itu, penerapan teknik ini

⁴¹ Zahra, L., "Efektivitas Konseling Berbasis Nilai Islam", Jurnal Pendidikan Islam, Volume 8(2), 2022, hal. 40.

⁴² Pratama, R., "Pendekatan Holistik dalam Konseling Mahasiswa", Jurnal Psikologi Pendidikan, Volume 9(1), 2023, hal. 36.

perlu dikembangkan lebih lanjut. Hal ini sesuai dengan rekomendasi penelitian terkini dalam bidang konseling Islam.⁴³



⁴³ Yusuf, A., “Pengembangan Model Konseling Islam Modern”, Jurnal Ilmu Konseling, Volume 10(2), 2024, hal. 58.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Bentuk kecemasan yang dialami oleh mahasiswa Prodi Bimbingan Konseling Islam angkatan 2021 dalam menyelesaikan tugas akhir meliputi aspek kognitif, emosional, fisiologis, dan sosial. Kecemasan tersebut ditandai dengan munculnya rasa takut, kekhawatiran terhadap penyelesaian tugas akhir, kurang percaya diri, kesulitan berkonsentrasi, perilaku menunda penyelesaian tugas, tekanan dari keluarga, serta kekhawatiran terhadap masa depan. Kondisi tersebut berdampak terhadap kondisi psikologis mahasiswa dan dapat menghambat proses penyelesaian tugas akhir.
2. Penerapan Bimbingan Konseling Islam dengan pendekatan zikir untuk mengatasi kecemasan mahasiswa BKI tingkat akhir dilakukan melalui kegiatan bimbingan yang diarahkan untuk menciptakan kondisi tenang, nyaman, dan kondusif bagi mahasiswa. Penerapan pendekatan zikir dilakukan melalui pengondisian mahasiswa, pemberian arahan dan motivasi, pemusatan perhatian, pembacaan lafaz-lafaz zikir secara terarah, penghayatan terhadap makna zikir, serta refleksi setelah kegiatan. Pendekatan zikir yang dipadukan dengan nilai-nilai Islam membantu mahasiswa mengurangi ketegangan, menenangkan pikiran

3. dan perasaan, meningkatkan keyakinan kepada Allah SWT, serta membangun kesiapan diri dalam menghadapi kecemasan selama proses penyelesaian tugas akhir.
4. Pendekatan zikir perlu dilakukan dalam Bimbingan Konseling Islam untuk mengatasi kecemasan mahasiswa karena kecemasan mahasiswa tingkat akhir tidak hanya berkaitan dengan aspek psikologis, tetapi juga berkaitan dengan kondisi spiritual. Integrasi nilai-nilai Islam melalui zikir, doa, tawakal, motivasi keislaman, dan penguatan keyakinan kepada Allah SWT dapat membantu mahasiswa mengelola kecemasan secara lebih menyeluruh. Pendekatan tersebut sesuai dengan karakteristik Bimbingan Konseling Islam yang memadukan aspek psikologis dan spiritual, sehingga dapat membantu mahasiswa memperoleh ketenangan batin, meningkatkan optimisme, memperkuat pengendalian diri, dan meningkatkan kesiapan dalam menyelesaikan tugas akhir.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat beberapa saran antara lain sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa mahasiswa, khususnya mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) tingkat akhir, diharapkan mampu mengelola kecemasan selama penyusunan tugas akhir melalui penguatan spiritual, manajemen waktu yang baik, serta komunikasi aktif dengan dosen pembimbing dan teman sebaya. Mahasiswa juga disarankan

memanfaatkan layanan konseling kampus untuk memperoleh dukungan psikologis dan membantu mengatasi kendala akademik.

2. Bagi Dosen, Dosen Pembimbing, dan Konselor
 - a. Dosen diharapkan menciptakan suasana pembelajaran yang nyaman dan mendukung kesehatan mental mahasiswa.
 - b. Dosen pembimbing diharapkan menerapkan pendekatan yang komunikatif, suportif, dan memotivasi selama proses bimbingan tugas akhir.
 - c. Konselor diharapkan mengintegrasikan teknik penerapan zikir berbasis nilai-nilai Islam dalam layanan konseling untuk membantu mengurangi kecemasan mahasiswa.
3. Bagi Program Studi Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam diharapkan mengembangkan layanan konseling dan program pendampingan akademik-psikologis yang mengintegrasikan pendekatan psikologis dan nilai-nilai Islam guna membantu mengurangi kecemasan mahasiswa tingkat akhir.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya Peneliti selanjutnya disarankan mengembangkan penelitian tentang teknik penerapan zikir berbasis nilai-nilai Islam dengan metode, desain, atau subjek yang berbeda agar diperoleh hasil yang lebih komprehensif dan memperluas kajian pada berbagai permasalahan psikologis mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi Soenarno, *Ice Breaker Permainan Atraktif-Edukatif*, Yogyakarta: Andi Offset, 2005.
- Al-Qawiy, A., *Mengatasi Kecemasan*, Jakarta: Khalifa, 2004.
- Al-Qusyairi, A., *Pendekatan dalam Bimbingan dan Konseling Islam*, Bandung: Alfabeta, 2019.
- Amelya, T. D, "Efektivitas Terapi Zikir dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Individu Menghadapi Tantangan Hidup". *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, Vol 17 2025.
- Amin, S. M., *Bimbingan dan Konseling Islam di Sekolah dan Madrasah*, Jakarta: Rajawali Pers, 2018.
- Anwar Sutoyo, *Bimbingan dan Konseling Islami (Teori dan Praktek)*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014.
- Anwar, M. F., *Landasan Bimbingan dan Konseling Islam*, Yogyakarta: Deepublish, 2019.
- Astuti, R., *Metode Penelitian Kualitatif dalam Pendidikan*, Jakarta: Prenada Media, 2016.
- Azhari, M., *Bimbingan Konseling Islam untuk Mengatasi Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Menyelesaikan Skripsi*, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh, 2024.
- Bahrer Kohler, S., *Burnout for Expert: Prevention in the Context of Living and Working*, London: Springer Science & Business Media, 2012.
- Berceli, D., "Trauma Releasing Exercises (TRE): A Revolutionary Approach to Healing Trauma," *Jurnal Psychosom Med Res*, 2015.
- Brockbank, A. dan McGill, I., *Fakultas Pengembangan: Sebuah Panduan untuk Praktisi*, Kogan Page, 2007.
- Carole Wade dan Carol Tavris, *Psikologi Edisi Kesembilan Jilid 2*, Jakarta: Erlangga, 2007.
- Dewi, A. R, *Pengaruh Terapi Dzikir terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi di FIKES UNSIQ [Skripsi]*. (Universitas Sains Al-Qur'an Wonosobo, 2024).
- Erhamwilda, *Konseling Islami*, Yogyakarta: Graha Ilmu, 2009.

- Erlianti, D., Hijeriah, E. M., Suryani, L., Wahyuni, L., Sari, N., & Hartutik, D. (2024). *Metodologi Penelitian: Teori dan Perkembangannya*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Fabella, A. T., *Anda Sanggup Mengatasi Stress*, Ofset, 1993.
- Fauzan, A., *Psikoterapi dan Konseling Islam: Konsep dan Praktik*, Bandung: Alfabeta, 2020.
- Fauziah, N., "Teknik dan Strategi Konseling Islam dalam Meningkatkan Akhlak Mahasiswa," *Jurnal Konseling Islami*, Vol. 8, No. 2, 2020.
- Fendi, R. M, *Bimbingan Konseling Islam dengan Teknik Self Talk dan Dzikir untuk Mengurangi Kecemasan pada Seorang Mahasiswa Semester Akhir di Jombang* [Skripsi]. (UIN Sunan Ampel Surabaya, 2022).
- Fitriani, N., *Teknik Sampling dalam Penelitian Kualitatif*, Yogyakarta: Deepublish, 2020.
- Fitriani, S., "Proses Pelaksanaan Bimbingan Konseling Islam di Lingkungan Kampus," *Jurnal Psikologi Islam*, Vol. 5, No. 1, 2019.
- Harahap, M. A, Siregar, N dan Ritonga, N, "Pengaruh Dzikir terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operatif Bedah Mayor di Ruang Rawat Bedah". *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, Vol 6 2021, hal. 45–51.
- Hadi, S., *Metodologi Penelitian Lapangan*, Bandung: Alfabeta, 2018.
- Hakim, T., *Belajar Secara Efektif*, Jakarta: Puspa Swara, 2004.
- Hardiyanto, E., *Kecemasan Belajar dan Cara Mengatasinya: Studi terhadap Pelaksanaan Pembelajaran Tarikh di SMP Muhammadiyah 3 Depok*, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, 2009.
- Hasan, M., *Prinsip dan Asas-Asas Bimbingan Konseling Islam*, Malang: UIN Maliki Press, 2016.
- Hasanah, L., "Refleksi Diri dalam Konseling Islam: Perspektif Spiritualitas," *Jurnal Dakwah dan Konseling*, Vol. 10, No. 1, 2021.
- Hawari, Dadang, *Psikologi Islami*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2009.
- Herlambang, A., *Analisis Data Kualitatif*, Malang: UB Press, 2019.
- Herlina, D., *Observasi dalam Penelitian Konseling*, Jakarta: Rajawali Pers, 2020.

- Hidayati, N., "Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kecemasan Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi," *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, Vol. 7, No. 2, 2019.
- Hunsaker, P. L., *Teknik-Teknik Pelatihan*, Prenhallin, 2005.
- Jaelani, R, Fajar, D. A dan Bahrudin, "Terapi Dzikir dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Santri". *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, Vol 7 2024, hal. 87–95.
- Jaelani, R, Fajar, D. A dan Bahrudin, "Terapi Dzikir dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Santri". *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, Vol 7 2024, hal. 87–95.
- Kamila, A, "Psikoterapi Dzikir Dalam Menangani Kecemasan". *Happiness: Journal of Psychology and Islamic Science*, Vol 4 2020, hal. 40–49.
- Lutfiana, A, Mujiani, S. A dan Mualifah, L, "Penerapan Terapi Dzikir pada Kecemasan Pasien Pre Operasi Kanker Ovarium". *SBY Proceedings*, Vol 1 2022.
- Purwati, S dan Pamugit, F, "Bersolawat dan Dzikir sebagai Metode Terapi untuk Menurunkan Kecemasan Mahasiswa Semester Akhir di UMSU". *Proceeding International Seminar of Islamic Studies*, Vol 6 2025.
- Nugroho, S. T, Prastiwi, D dan Apriliani, R. P, "Aplikasi Terapi Dzikir untuk Menurunkan Kecemasan pada Pasien Hipertensi di Ruang Penyakit Dalam RSUD Kardinah Kota Tegal". *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, Vol 7 2023, hal. 40–44. جامعة الزاوي
- Syahdiah, U, Fadhliah, M, Nurhidayah, N, Sakni, A. S dan Lutfiah, W, "Efektivitas Terapi Zikir dalam Mengurangi Kecemasan pada Remaja Menjelang Ujian". *Jurnal Penelitian Ilmu Ushuluddin*, Vol 2 2022, hal. 370–380.
- Octavia, L, Jamiatun, Ifadah, E dan Abdurrochim, "Efektivitas Dzikir dalam Mengurangi Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea di Ruang Instalasi Bedah Sentral RSUD Pasar Rebo". *Jurnal Bidang Ilmu Kesehatan*, Vol 12 2022, hal. 270–280.
- Rusdin, M. A, Tahiruddin dan Mien, "Perbedaan Efektivitas Terapi Zikir dan Relaksasi Nafas dalam terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Sectio Caesarea". *Jurnal Ilmiah Karya Kesehatan*, Vol 2 2021.
- Rozak, P dan Sari, S, "Peranan Agama dan Terapi Dzikir dalam Membentuk Mental Sehat". *Jurnal Ibtida*, Vol 2 2021, hal. 141–154.

Waluyo, R. A, *Pengaruh Terapi Dzikir terhadap Kecemasan Mahasiswa dalam Melaksanakan Studi di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta* [Skripsi]. (Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, 2023).



LAMPIRAN

PEDOMAN WAWAANCARA

Penerapan Bimbingan Konseling Islam Dengan Pendekatan Zikir Untuk Mengatasi Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Bimbingan Konseling Islam Uin Ar-Raniry

KUESIONE PENELITIAN

Nama
Jenis Kelamin
Usia
Angkatan Perkuliahan
Status Penyusunan Tugas Akhir
Domisili
Kontak (opsional)

- A. Untuk menjawab pertanyaan yang berkaitan dengan apa saja bentuk kecemasan yang dialami oleh mahasiswa Prodi BKI angkatan 2021 dalam menyelesaikan tugas akhir, oleh karena itu disusunla pertanyaan sebagai berikut :
1. Dalam proses menyusun tugas akhir, bentuk kecemasan apa saja yang paling sering Anda alami?
 2. Bagian atau tahapan mana dari penyusunan tugas akhir yang paling memicu kecemasan Anda?
 3. Menurut Anda, apa faktor utama yang menyebabkan kecemasan muncul saat menyusun tugas akhir?
 4. Apakah ada tekanan dari lingkungan (dosen, teman, keluarga) yang turut memengaruhi kecemasan Anda?
 5. Bagaimana kecemasan tersebut memengaruhi aktivitas kuliah, ibadah, atau kehidupan sehari-hari Anda?
 6. Apakah kecemasan tersebut berdampak pada kualitas fokus atau semangat Anda dalam mengerjakan tugas akhir?

7. Situasi apa yang paling sering memicu kecemasan Anda (misalnya bimbingan, revisi, pengerjaan bab tertentu)? Jelaskan.
8. Bagaimana Anda merespons situasi yang memicu kecemasan tersebut?
9. Upaya apa saja yang pernah Anda lakukan untuk mengatasi kecemasan selama menyusun tugas akhir?
10. Bagaimana menurut Anda efektivitas dari upaya-upaya tersebut?

B. Untuk menjawab pertanyaan yang berkaitan dengan bagaimana penerapan teknik pendekatan zikir berbasis nilai-nilai Islam dalam Bimbingan Konseling Islam untuk mengatasi kecemasan tersebut, oleh karena itu disusunla pertanyaan sebagai berikut :

1. Apakah Anda pernah mengikuti sesi bimbingan atau konseling yang menggunakan teknik pendekatan zikir ? Jika pernah, bagaimana pengalaman Anda?
2. Kegiatan pendekatan zikir apa yang menurut Anda paling membantu mencairkan suasana?
3. Menurut Anda, bagaimana teknik pendekatan zikir dapat membantu mengurangi kecemasan dalam proses penyusunan tugas akhir?
4. Dalam situasi apa pendekatan zikir paling efektif untuk menurunkan kecemasan Anda?
5. Nilai-nilai Islam apa yang menurut Anda penting untuk dimasukkan dalam kegiatan pendekatan zikir agar lebih efektif?
6. Mengapa nilai-nilai tersebut dianggap dapat mendukung ketenangan atau penguatan diri Anda?
7. Bagaimana perasaan atau respon Anda ketika konselor melakukan pendekatan zikir sebelum memasuki sesi konseling utama?
8. Apakah pendekatan zikir sangat penting bagi Anda sehingga membuta anda lebih siap untuk berkomunikasi dalam sesi konseling?
9. Menurut Anda, seperti seberapa penting penerapan pendekatan zikir yang paling tepat dalam Bimbingan Konseling Islam untuk membantu mahasiswa mengatasi kecemasan?

10. Aktivitas pendekatan zikir seperti apa yang ingin Anda harapkan dalam sesi konseling?

C. Untuk menjawab pertanyaan yang berkaitan dengan mengapa teknik pendekatan zikir berbasis nilai-nilai Islam perlu dilakukan dalam Bimbingan Konseling Islam untuk mengatasi kecemasan mahasiswa, oleh karena itu disusunlah pertanyaan sebagai berikut:

1. Menurut Anda, mengapa teknik pendekatan zikir penting diterapkan dalam proses konseling bagi mahasiswa yang mengalami kecemasan?
2. Bagaimana pengaruh teknik pendekatan zikir terhadap kenyamanan dan keterbukaan Anda saat mengikuti sesi konseling?
3. Mengapa nilai-nilai Islam perlu dimasukkan dalam kegiatan pendekatan zikir pada proses konseling?
4. Nilai-nilai Islam apa yang paling membantu Anda merasa lebih tenang dan percaya diri saat menghadapi kecemasan?
5. Menurut Anda, apakah penerapan pendekatan zikir berbasis nilai Islam dapat membantu mengurangi rasa takut, gugup, atau tekanan selama menyusun tugas akhir? Jelaskan.
6. Bagaimana perasaan Anda setelah mengikuti kegiatan pendekatan zikir yang disertai dengan motivasi atau pesan-pesan Islami?
7. Menurut Anda, apa perbedaan pendekatan zikir biasa dengan pendekatan zikir yang berbasis nilai-nilai Islam?
8. Apakah teknik pendekatan zikir berbasis nilai Islam dapat membantu meningkatkan semangat dan motivasi Anda dalam menyelesaikan tugas akhir?
9. Seberapa penting penerapan teknik pendekatan zikir berbasis nilai Islam dalam Bimbingan Konseling Islam bagi mahasiswa tingkat akhir?
10. Apa harapan Anda terhadap penerapan teknik pendekatan zikir berbasis nilai Islam dalam layanan konseling di kampus?

SURAT KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI UIN AR-RANIRY
Nomor: B.511/Un.08/FDK/Kp.00.4/7/2026

Tentang
PEMBIMBING SKRIPSI AKHIR MAHASISWA FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
Semester Genap Tahun Akademik 2025/2026

DEKAN FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

- Menimbang** : a. Bahwa untuk kelancaran bimbingan skripsi akhir mahasiswa pada Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry, maka dipandang perlu menunjuk Pembimbing Skripsi yang dituangkan ke dalam Surat Keputusan Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry.
- b. Bahwa yang namanya tercantum dalam Surat Keputusan ini dipandang mampu dan cakap serta memenuhi syarat untuk diangkat dalam jabatan sebagai Pembimbing Skripsi.
- Mengingat** : 1. Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional;
2. Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005, tentang Guru dan Dosen;
3. Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012, tentang Pendidikan Tinggi;
4. Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005, tentang Standar Pendidikan Nasional;
5. Peraturan Pemerintah Nomor 37 Tahun 2009, tentang Dosen;
6. Peraturan Pemerintah Nomor 4 Tahun 2014, tentang Penyelenggara Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi;
7. Peraturan Pemerintah Nomor 53 Tahun 2010, tentang Disiplin Pegawai Negeri Sipil;
8. Peraturan Presiden RI Nomor 64 Tahun 2013, tentang Perubahan IAIN Ar-Raniry Banda Aceh menjadi UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
9. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 12 Tahun 2014, tentang organisasi dan tata kerja UIN Ar-Raniry;
10. Keputusan Menteri Agama No.89 Tahun 1963, tentang Penetapan Pendirian IAIN Ar-Raniry;
11. Keputusan Menteri Agama No. 153 Tahun 1968, tentang Penetapan Pendirian Fakultas Dakwah IAIN Ar-Raniry;
12. Keputusan Menteri Agama Nomor 40 tahun 2008 tentang Statuta IAIN Ar-Raniry;
13. Surat Keputusan Rektor UIN Ar-Raniry No. 01 Tahun 2015 tentang Pendelegasian Wewenang kepada Dekan dan Direktur PPs dalam Lingkungan UIN Ar-Raniry;
14. DIPA UIN Ar-Raniry Nomor. 025.04.2.432992/2026, Tanggal 01 Desember 2025;
- MEMUTUSKAN**
- Menetapkan** : Surat Keputusan Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry sebagai Pembimbing Skripsi Mahasiswa.
- Pertama** : Menunjuk Sdr. 1) **Dr. Mira Fauziah, M. Ag.** (Sebagai Pembimbing Utama)
- 2) **Azhari, MA** (Sebagai Pembimbing Kedua)
- Untuk Membimbing Skripsi:
- Nama : Anna Athafun Nisa
- NIM/Prodi : 210402082/Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)
- Judul : Urgensi Bimbingan Konseling Islam dengan Teknik Ice Breaking untuk Mengatasi Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Bimbingan Konseling Islam UIN Ar-Raniry
- Kedua** : Kepada Pembimbing yang tercantum namanya di atas diberikan honorarium sesuai dengan peraturan yang berlaku;
- Ketiga** : Pembiayaan akibat keputusan ini dibebankan pada dana DIPA UIN Ar-Raniry Tahun 2026;
- Keempat** : Segala sesuatu akan diubah dan ditetapkan kembali apabila di kemudian hari ternyata terdapat kekeliruan di dalam Surat Keputusan ini.
- Kutipan** : Surat Keputusan ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dapat dilaksanakan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di: Banda Aceh
 Pada Tanggal: 2 Juli 2026
 18 Muharram 1447 H

an. Rektor UIN Ar-Raniry Banda Aceh
 Dekan,


 Kusmawati Hatta

Tembusan:

1. Rektor UIN Ar-Raniry;
2. Kabag. Keuangan dan Akuntansi UIN Ar-Raniry;
3. Pembimbing Skripsi;
4. Mahasiswa yang bersangkutan;

Keterangan: SK berlaku sampai dengan tanggal: 31 Desember 2026



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY BANDA ACEH
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI**

Jl. Syekh Abdur Rauf Kopelma Darussalam Banda Aceh Telp/Fax. : 0651-752921

Nomor : B.1841/Un.08/FDK.I/PP.00.9/08/2026

Lamp : -

Hal : **Penelitian Ilmiah Mahasiswa**

Kepada Yth,

Ketua Prodi bimbingan konseling Islam uin ar-raniry

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Ar-Raniry dengan ini menerangkan bahwa:

NIM : 210402082

Nama : ANNA ATHAFUN NISA

Program Studi/Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam

Alamat : Banda Aceh-Medan Gampong siren Meunasah siren

Saudara yang tersebut namanya diatas benar mahasiswa Fakultas Dakwah Dan Komunikasi bermaksud melakukan penelitian ilmiah di lembaga yang Bapak/Ibu pimpin dalam rangka penulisan Skripsi dengan judul **PENERAPAN BIMBINGAN KONSELING ISLAM DENGAN PENDEKATAN ZIKIR UNTUK MENGATASI KECEMASAN MAHASISWA TINGKAT AKHIR PRODI BIMBINGAN KONSELING ISLAM UIN AR-RANIRY**

Banda Aceh, 26 Agustus 2026

An. Dekan

Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kelembagaan



Dr. Mahmuddin, M.Si.

Berlaku sampai : 31 Desember 2026

NIP. 197210201997031002



**KEMENTERIAN AGAMA RI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
PRODI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM**

Jl. Syekh Abdur Rauf Kopelma Darussalam Banda Aceh
Website: www.pmbki.uin-ar-raniry.ac.id

SURAT KETERANGAN

Nomor: B.80 /Un.08/BKL/PP.00.9/07/2026

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dr. Ismiati, M. Si
NUK : 197201012007102001
Jabatan : Ketua Prodi Bimbingan dan Konseling Islam

Dengan ini kami menerangkan bahwa :

Nama : Anna Athafun Nisa
Nim : 210402082
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi
Universitas : UIN Ar-Raniry Banda Aceh

Benar mahasiswa tersebut berasal dari fakultas dakwah dan komunikasi UIN Ar-Raniry Banda Aceh dan telah melakukan penelitian ilmiah di Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam dalam rangka penulisan skripsi dengan judul "Urgensi Bimbingan Konseling Islam dengan Teknik Ice Breaking untuk Mengatasi Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Bimbingan Konseling Islam UIN Ar-Raniry".

Demikian surat keterangan ini kami sampaikan atas perhatian kami ucapkan terimakasih.

Banda Aceh, 07 Juli 2026

Ketua Prodi Bimbingan dan Konseling Islam


Ismiati

LEMBAR OBSERVASI

**PENERAPAN BIMBINGAN KONSELING ISLAM DENGAN
PENDEKATAN ZIKIR UNTUK MENGATASI KECEMASAN
MAHASISWA TINGKAT AKHIR PRODI BIMBINGAN KONSELING
ISLAM
UIN AR-RANIRY**

No	Indikator	Aspek yang Diamati	Ya	Tidak
1	Kecemasan dalam menyelesaikan tugas akhir	Mahasiswa terlihat gelisah saat membahas skripsi	✓	
		Mahasiswa sering mengeluh terkait penyelesaian tugas akhir	✓	
		Mahasiswa tampak takut ketika dosen menanyakan perkembangan skripsi	✓	
2	Kurang percaya diri	Mahasiswa ragu menyampaikan pendapat saat diskusi	✓	
		Mahasiswa terlihat minder dengan kemampuan akademiknya	✓	
3	Kesulitan berinteraksi sosial	Mahasiswa cenderung menyendiri dari teman seangkatan	✓	
		Mahasiswa kurang aktif dalam kegiatan kelompok	✓	
4	Gejala emosional kecemasan	Mahasiswa mudah panik saat membahas masa depan atau kelulusan	✓	
		Mahasiswa terlihat mudah tersinggung ketika diberi masukan	✓	
5	Dampak kecemasan terhadap aktivitas akademik	Mahasiswa sering menunda pengerjaan skripsi	✓	
		Mahasiswa jarang mengikuti bimbingan akademik secara rutin	✓	
	Respons terhadap layanan bimbingan konseling Islam	Mahasiswa menunjukkan ketertarikan mengikuti layanan BK Islam	✓	
		Mahasiswa lebih tenang setelah diberikan arahan atau motivasi Islami	✓	
6	Penerapan teknik pendekatan zikir	Mahasiswa terlihat lebih rileks setelah kegiatan pendekatan zikir	✓	
		Mahasiswa mulai aktif berbicara dan berinteraksi setelah pendekatan zikir	✓	
		Mahasiswa menunjukkan ekspresi lebih ceria selama kegiatan berlangsung	✓	
7	Perubahan perilaku setelah layanan	Mahasiswa lebih percaya diri dalam menyampaikan masalahnya	✓	

		Mahasiswa tampak lebih semangat menyelesaikan tugas akhir	✓	
		Mahasiswa mampu mengontrol kecemasan dengan lebih baik	✓	



LAMPIRAN

Wawancara dengan responden N



Wawancara dengan responden M



Wawancara dengan responden D



Wawancara dengan responden W



Wawancara dengan responden I



Wawancara dengan responden A



Praktek *terapi zikir* dengan mahasiswa akhir Prodi BKI



DAFTAR RIWAYAT HIDUP

1. Nama : Anna Athafun Nisa
2. Tempat/Tgl. Lahir : Beureunuen , 05 Juli 2003
3. Jenis kelamin : Perempuan
4. Agama : Islam
5. NIM : 210402082
6. Kebangsaan : Indonesia
7. Alamat : Gampong Meunasah Sire
 - a. Kelurahan : Sire
 - b. Kecamatan : Banda Baru
 - c. Kabupaten : Pidie Jaya
 - d. Provinsi : Aceh
8. No. Telp/HP : 085182436120

Riwayat Pendidikan

9. SD Negeri Satu Lueng Putu : Tahun Lulus 2015
10. SMP Negeri 1 Lueng Putu : Tahun Lulus 2018
11. Yayasan Pendidikan Islam Darussadah : Tahun Lulus 2021

Orang Tua/Wali

12. Nama Ayah : Syamsuddin
13. Pekerjaan : Pensiunan PNS
14. Nama Ibu : Sakdiah
15. Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga/ IRT
16. Alamat Orang Tua : Gampong Meunasah Sire

Banda Aceh, 17 Juli 2026

Peneliti

(Anna Athafun Nisa)