

Pemberian Konseling Islam Terhadap Penurunan Kecemasan

Anniez Rachmawati Musslifah, Faqih Purnomosidi, Dhian Riskiana Putri, Sri Ernawati

Prodi Psikologi Universitas Sahid Surakarta, Indonesia

Program Doktor Psikologi Pendidikan Islam Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Indonesia

* *rachmawatianniez@gmail.com*

Article Information: Received Feb 2, 2022, Accepted March 5, 2022, Published March 15, 2022

Abstract

Islamic counselling plays an important role in anticipating various potential problems in the world of education. This paper aims to determine the effect of providing Islamic counselling on reducing anxiety in Sahid University Surakarta students. This study uses a quantitative approach with the Quasi Experiment Non Equivalent Control Group method. The population was 28 students who were divided into 2 (two) classes. The research instrument in this study used an observation sheet. Normality test; homogeneity test; and hypothesis testing were conducted in data analysis. The results showed that there was a significant effect of using Islamic counselling with reduced anxiety.

Keywords: *Anxiety; Islamic Counselling; Learning*

Abstrak

Konseling Islam memegang peran penting dalam mengantisipasi berbagai potensi problematika di dunia pendidikan. Tulisan ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian konseling Islam terhadap penurunan kecemasan pada mahasiswa Universitas Sahid Surakarta. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode Quasi Experiment Non Equivalent Control Group. Populasi sebanyak 28 mahasiswa yang terbagi menjadi 2 (dua) kelas. Instrumen penelitian dalam penelitian ini menggunakan lembar observasi. Uji normalitas; uji homogenitas; dan uji hipotesis dilakukan dalam analisis data. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan penggunaan konseling Islam dengan penurunan kecemasan.

Kata kunci: Konseling Islam; Kecemasan; Pembelajaran

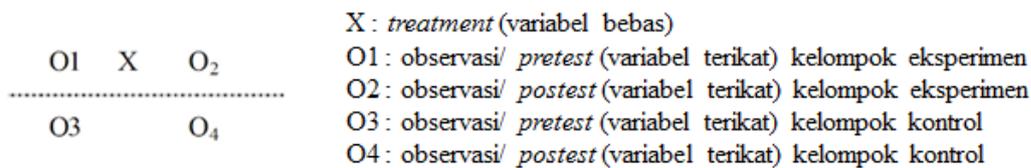
Pendahuluan

Pembelajaran daring mengakibatkan kecemasan terhadap mahasiswa karena tugas pembelajaran yang berat dan juga kecemasan terhadap prestasi belajar selama perkuliahan jarak jauh mahasiswa mengalami kesulitan dalam memahami pelajaran yang diberikan. Pembelajaran yang monoton melalui daring membuat mahasiswa cepat merasa bosan dan juga mengantuk yang menyebabkan mahasiswa mengalami penurunan minat dan konsentrasi dalam belajar (Febrianti et al., 2021).

Penurunan minat dan konsentrasi pada mahasiswa tersebut menyebabkan informasi atau pelajaran tidak sepenuhnya dapat diterima dengan baik. Hal tersebut dapat menimbulkan stress pada mahasiswa dan juga kecemasan jika tidak dapat menyelesaikan tugas atau menjawab pertanyaan dari dosen dengan tepat (Akbar Kaban & Hawadi, 2020). Problema kecemasan atau anxiety membutuhkan penyelesaian, baik oleh dirinya maupun orang lain melalui layanan perbantuan (konseling). Dalam kehidupan masyarakat beragama, konseling agama (islam) mendorong masyarakat dalam melakukan sesuatu, penentu arah dan tujuan, penyeleksi perbuatan yang akan dilakukan, dan sebagai penguji sikap masyarakat dalam berbuat. Agama sebagai bentuk keyakinan terhadap sesuatu yang bersifat supernatural akan menyertai masyarakat dalam ruang dan lingkup kehidupannya, menjadi nilai-nilai bermakna dan memberi dampak bagi kehidupan sehari-hari. Agama dapat berfungsi sebagai motif intrinsik yang berguna, diantaranya untuk terapi mental dan motif ekstrinsik dalam rangka menangkis bahaya negatif arus era global (Fitria, L., & Ifdil, 2020). Konseling menjadi sesuatu yang penting dalam penurunan kecemasan (Said Alwi, 2018). Berdasar uraian tersebut, maka penelitian ini berupaya menjelaskan pengaruh pemberian konseling Islam terhadap penurunan kecemasan dan stres pada mahasiswa Universitas Sahid Surakarta.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan Quasi Experiment Non Equivalent Control Group. Terdapat 2 (dua) kelompok sampel yang tidak dipilih secara random. Treatment dilakukan pada hanya 1 (satu) kelompok (pemberian konseling Islam), sementara kelompok lain tidak mendapat treatment, sebagaimana digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1. Design Penelitian Quasi Experiment Non Equivalent Control Group

Populasi penelitian ini meliputi 2 (dua) kelas, masing-masing berjumlah 14 mahasiswa. Keduanya dibagi menjadi kelas eksperimen dan kelas kontrol. Observasi

diperlukan dalam eksperimen ini untuk mengetahui perubahan dalam kurun waktu tertentu. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji t dalam menguji hipotesis komparatif, serta untuk mengetahui diterima atau tidaknya asumsi homogenitas data. Prasyarat analisis diuji menggunakan uji normalitas.

Hasil dan Pembahasan

Konseling Islami adalah suatu proses konseling yang berorientasi pada ketentraman hidup manusia dunia akhirat. Pencapaian rasa tentram (sakinah) itu melalui pendekatan diri pada lindungan Allah. Terapi sakinah itu akan menghantarkan individu untuk mampu menyelesaikan masalah kehidupannya (Afifa & Abdurrahman, 2021). Tegasnya konseling Islami adalah suatu proses yang menuju aktualisasi kebahagiaan hidup dunia dan akhirat. Prinsip-prinsip inilah yang sekaligus membedakan konsep konseling Islam dengan konsep konseling yang dihasilkan dari pengetahuan dan empirik Barat (Yuliani, 2018).

Islam yang melekat pada kata konseling bukan sekedar label yang tanpa makna, melainkan suatu kata yang melengkapi serta menyempurnakan konseling itu sendiri (Akhmadi, 2016). Konseling islami itu adalah memberikan kesadaran kepada konseli agar tetap menjaga eksistensinya sebagai ciptaan dan makhluk Allah, dan tujuan yang ingin dicapai bukan hanya sekedar untuk kemaslahatan dan kepentingan hidup duniawi semata, tetapi lebih jauh dari itu adalah untuk kepentingan ukhrawi yang lebih kekal dan abadi (Kuliyatun, 2020b).

Konseling Islami merupakan kegiatan yang dilakukan oleh seseorang dalam rangka memberikan bantuan kepada orang lain yang mengalami kesulitan-kesulitan rohaniah dalam lingkungan hidupnya agar orang tersebut mampu mengatasinya sendiri karena timbul kesadaran atau penyerahan diri terhadap kekuasaan Tuhan Yang Maha Esa, sehingga timbul pada diri pribadinya suatu cahaya harapan kebahagiaan hidup saat sekarang dan dimasa yang akan datang (S Alwi, 2018).

Kegiatan yang dilakukan oleh individu untuk meningkatkan kemampuan dirinya dan kodratnya sebagai umat muslim meningkatkan bakatnya, oleh karena itu Allah memberikan manusia berupa akal, hati dan kemauan manusia untuk berubah sesuai dengan syariat islam agar manusia berada di jalan kebenaran (Akbar Kaban & Hawadi, 2020). Dasar normatik atau landasan teori konseling Islam adalah landasan berpijak yang benar tentang bagaimana proses konseling itu dapat berlangsung baik dan menghasilkan perubahan-perubahan positif pada klien. Seperti mengenai cara dan paradigma berfikir, cara menggunakan potensi hati nurani, cara berperasaan, cara berkeyakinan dan bertingkah laku berdasarkan wahyu Ilahi dan paradigma kenabian, yaitu al-Qur'an dan al-Hadis (Hartato et al., 2017).

Hasil penelitian dapat dijelaskan sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Pretest dan Posttest

Statistik	Pretest Kelompok		Posttest Kelompok	
	Eksperimen	Kontrol	Eksperimen	Kontrol
N	14	14	14	14
Jumlah Skor	184	179	184	179
Rata-rata	13.08	12.8	13.08	12.8
Varian	3.35	0.97	3.35	0.97
Standar deviasi	1.84	0.975	1.84	0.975
Nilai minimum	11	11	11	11
Nilai maksimum	18	16	18	16

Berdasar perbandingan nilai kelompok posttest dan pretest, selanjutnya dilakukan uji normalitas, sebagai berikut:

Tabel 2. Uji Normalitas

Kelompok	Pretest		Posttest	
	Lo	Ltabel	Lo	Ltabel
Eksperimen	-0.017	0.228	-0.012	0.228
Kontrol	-0.008	0.228	-0.014	0.228

Uji Normalitas menggunakan rumus Liliefors, dimana didapatkan bahwa sebaran data hasil penelitian berdistribusi normal.

Tabel 3. Uji Homogenitas

	Varian besar	Varian kecil	Fhitung	Ftabel
Pretest	3.5	0.95	3.64	4.76
Posttest	4.2	3.95	1.08	4.76

Tabel tersebut menunjukkan baik pretest maupun posttest sama-sama mempunyai sampel dari populasi yang homogen.

Tabel 4. Uji Hpotesis

Statistik	Kelompok		Thitung	Ttabel
	Eksperimen	Kontrol		
N	14	14		
Rata-rata	21.65	17.21	15.04	1.704
Standar deviasi	1.99	2.04		
Varian	3.94	4.9		

Tabel tersebut di atas menunjukkan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak mengingat t hitung $>$ t tabel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan penggunaan konseling Islam dengan penurunan kecemasan. Hal ini selaras dengan pendapat bahwa konseling islam memiliki kaidah-kaidah tersendiri, menyikapi permasalahan individu lebih diarahkan kepada

nilai-nilai islam dengan mendalami ilmu agama, dengan begitu individu akan merasakan ketenangan didalam jiwa dan hati nya sehingga akan menghasilkan pola pikir yang tepat untuk masalahnya (Kuliyatun, 2020a). Konseling islam mengupayakan setiap individu yang menjadi klien dapat mengembangkan kemampuannya dalam hal pola pikir, menanggapi permasalahan, memikirkan dan menyusun masa depan yang terarah sesuai dengan petunjuk dari Allah agar selalu mendapatkan kemudahan didunia dan di akhirat

Kesimpulan

Konseling Islam dapat berpengaruh pada penurunan kecemasan mahasiswa, khususnya kecemasan yang diakibatkan oleh berbagai perubahan sistem pembelajaran. Hal ini ditunjukkan dengan nilai rata-rata pretest sejumlah 13.07, dan nilai rata-rata posttest sejumlah 21.64. Thitung pada 14 mahasiswa berada pada angka 15.408 dengan ttabel sejumlah 1.705. Dengan demikian, mengingat thitung > ttabel maka dapat dikatakan bahwa Ho ditolak, dan Ha diterima.

Daftar Pustaka

- Afifa, A., & Abdurrahman, A. (2021). Peran Bimbingan Konseling Islam dalam Mengatasi Kenakalan Remaja. *Islamic Counseling : Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 5(2), 175. <https://doi.org/10.29240/jbk.v5i2.3068>
- Akbar Kaban, A. M., & Hawadi, L. F. (2020). Kerangka Kerja untuk Mencapai Human Excellence: Studi Pemikiran Al-Ghazali. *Jurnal Middle East and Islamic Studies*, 7(2), 196–220.
- Akhmadi, A. (2016). pendekatan Konseling Islam Dalam Mengatasi Problema Psikologis Masyarakat. *Jurnal Diklat Keagamaan*, 10(4).
- Alwi, S. (2018). Pendekatan Dan Metode Konseling Islami. *ITQAN: Jurnal Ilmu-Ilmu Kependidikan*, 9(2), 143–159. <https://ejournal.iainlhokseumawe.ac.id/index.php/itqan/article/view/220>
- Febrianti, T., Wibowo, M. E., Aliyah, U., & Susilawati, S. (2021). Relationship between psychological well-being and altruistic behaviour in students during the COVID-19 pandemic. *KONSELI : Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 8(2), 145–150. <https://doi.org/10.24042/kons.v8i2.8967>
- Fitria, L., & Ifdil, I. (2020). Kecemasan Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal EDUCATIO (Jurnal Pendidikan Indonesia)*, 6(1).
- Hartato, I., Basaria, D., & Patmonodewo, S. (2017). Terapi Well-Being Untuk Meningkatkan Psychological Well-Being Pada Remaja Yang Tinggal Di Panti Sosial Bina Remaja X. *Jurnal Psikologi Psibernetika*, 10(1).
- Kuliyatun. (2020a). Bimbingan Dan Konseling Islam Dalam Meningkatkan Religiusitas Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA). *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, 2(1).
- Kuliyatun, K. (2020b). Bimbingan Dan Konseling Islam Dalam Meningkatkan Religiusitas Siswa Sekolah Menengah Atas (Sma). *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, 2(1), 91. <https://doi.org/10.32332/jbpi.v2i1.2064>
- Yuliani, I. (2018). Counseling konsep psychological well-being. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, 2(2), 51–56.