

**MODEL KONSELING KELOMPOK DENGAN METODE QUR'AN
HEALING SEBAGAI UPAYA MENGATASI KECEMASAN SOSIAL
PADA SANTRI PONDOK PESANTREN HIDAYATUL INSAN
PALANGKA RAYA**

Skripsi

Diajukan untuk Memenuhi sebagian Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Sosial



Oleh:

FENI NOR

NIM.1803120041

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PALANGKA RAYA
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
JURUSAN DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
TAHUN 2022 M/ 1443 H**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Feni Nor

NIM : 1803120041

Jurusan/Program Studi : Dakwah/Bimbingan Konseling Islam

Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul "MODEL KONSELING KELOMPOK DENGAN METODE QUR'AN HEALING SEBAGAI UPAYA MENGATASI KECEMASAN SOSIAL PADA SANTRI PONDOK PESANTREN HIDAYATUL INSAN PALANGKA RAYA" yang saya tulis ini adalah benar-benar tulisan saya, dan bukan merupakan plagiasi baik sebagian atau seluruhnya.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil plagiasi, baik sebagian atau seluruhnya, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Palangka Raya, 13 Juni 2022
Yang membuat pernyataan



Feni Nor
NIM.1803120041

PERSETUJUAN SKRIPSI

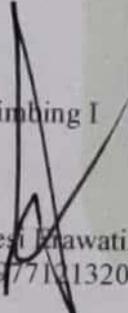
Judul : MODEL KONSELING KELOMPOK DENGAN METODE QUR'AN
HEALING SEBAGAI UPAYA MENGATASI KECEMASAN SOSIAL
PADA SANTRI PONDOK PESANTREN HIDAYATUL INSAN
PALANGKA RAYA

Nama : Feni Nor
NIM : 1803120041
Jenjang : Strata I (S1)
Prodi : Bimbingan Konseling Islam
Jurusan : Dakwah
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah

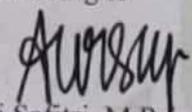
Palangka Raya, 13 Juni 2022

Menyetujui

Pembimbing I

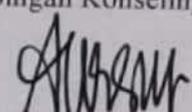

Dr. Desi Erawati, M.Ag
NIP.197712132003122003

Pembimbing II


Arini Safitri, M.Psi., Psikolog
NIP.199102262016091222

Mengetahui

Ketua Prodi
Bimbingan Konseling Islam


Arini Safitri, M.Psi., Psikolog
NIP.199102262016091222

Wakil Dekan I


H. Fiqer Liadi, M.Pd
NIP.196003181982031002



NOTA DINAS

Hal : Mohon Diuji Skripsi

Palangka Raya, 13 Juni 2022

Saudari Feni Nor

Kepada

Yth. Ketua Program Studi

Sejarah Peradaban Islam

FUAD IAIN Palangka Raya Di-

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakaatuh.

Setelah membaca, memeriksa dan mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami berpendapat bahwa skripsi saudara:

Nama : Feni Nor

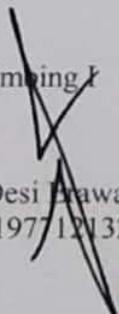
NIM : 1803120041

Judul Skripsi : Model Konseling Kelompok Dengan Metode Qur'an Healing Sebagai Upaya Mengatasi Kecemasan Sosial Pada Santri Pondok Pesantren Hidayatul Insan Palangka Raya

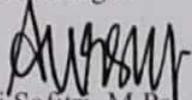
Sudah dapat diujikan pada sidang ujian skripsi untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos). Demikian, atas perhatiannya diucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakaatuh.

Pembimbing I


Dr. Desi Prawati, M. Ag
NIP. 197712132003122003

Pembimbing II


Arini Safitri, M.Ps., Psikolog
NIP.199102262016091222

PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi dengan judul "MODEL KONSELING KELOMPOK DENGAN METODE QUR'AN HEALING SEBAGAI UPAYA MENGATASI KECEMASAN SOSIAL PADA SANTRI PONDOK PESANTREN HIDAYATUL INSAN PALANGKA RAYA" yang ditulis oleh Feni Nor NIM.1803120041 telah diujikan pada sidang ujian skripsi (Munaqasah) yang diselenggarakan oleh Tim Penguji Skripsi Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah (FUAD) IAIN Palangka Raya, pada:

Hari : Sabtu

Tanggal : 11 Juni 2022

Palangka Raya, 13 Juni 2022

Tim Penguji:

1. H. Fimeir Liadi, M.Pd
(Ketua Sidang/Penguji)
2. Drs. H. Abd. Rahman, M.Ag
(Anggota/Penguji I)
3. Dr. Desi Erawati, M.Ag
(Anggota/Penguji II)
4. Arini Safitri, M.Psi., Psikolog
(Sekretaris/Penguji)

Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah (FUAD)



IAIN Palangka Raya

Dr. Desi Erawati, M.Ag
NIP. 197712152003122003

ABSTRAK

Nor, Feni. 2022. Model Konseling Kelompok Dengan Metode Qur'an Healing Sebagai Upaya Mengatasi Kecemasan Sosial Pada Santri Pondok Pesantren Hidayatul Insan Palangka Raya. Skripsi. Program Studi Bimbingan Konseling Islam. Pembimbing: (I) Dr. Desi Erawati, M.Ag, (II) Arini Safitri, M.Psi.,Psikolog

Kata Kunci: Model Konseling Kelompok, Metode Qur'an Healing, Kecemasan Sosial, Santri

Kecemasan sosial adalah kecemasan yang irasional, yang dialami seorang individu ketika berada di lingkungan sosialnya, dimana individu tersebut merasakan ketakutan akan penilaian negatif dari orang lain serta perilaku penghindaran diri dari lingkungan sosial baik terhadap lingkungan baru (asing) maupun yang sudah umum. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui model konseling dengan metode *Qur'an Healing* dapat mengatasi kecemasan sosial pada santri dan mengetahui akseptabilitas model konseling dengan metode *Qur'an Healing* sebagai upaya mengatasi kecemasan sosial pada santri Pondok Pesantren Hidayatul Insan Palangka Raya.

Jenis penelitian ini adalah pengembangan (*Research and Development*) dengan pendekatan kualitatif deskriptif. Penelitian ini merupakan penelitian dengan metode pengembangan (R&D) versi Borg and Gall yang dibatasi pada beberapa tahap saja. Tahap-tahap tersebut meliputi: a) Potensi dan Masalah, b) Pengumpulan Data dan Studi Literatur, c) Desain Produk, d) Validasi Desain, e) Revisi Desain, f) Uji Coba Produk, serta g) Revisi Produk. Sebelum diberikannya model konseling kelompok kepada santri, maka terlebih dahulu di validasi oleh 3 (tiga) validator ahli yaitu M. Andi Setiawan, M.Pd, Dr. M. Fatchurahman, M.Pd.,M.Psi, dan Ummi Qudsiyah, S.Pd, M.Pd. Informan pada penelitian ini adalah santri putri kelas XII Pondok Pesantren Hidayatul Insan Palangka Raya sebanyak 4 orang dalam kriteria memiliki kecemasan sosial.

Hasil penelitian ini yaitu model konseling kelompok dengan metode *qur'an healing* dapat digunakan sebagai panduan untuk mengatasi kecemasan sosial pada santri dan akseptabilitas model konseling kelompok dengan metode *qur'an healing* dinyatakan layak digunakan setelah mengalami beberapa perbaikan dan saran serta masukan dari validator ahli yang berkompeten dibidang bimbingan dan konseling. Model konseling kelompok dengan metode *qur'an healing* ini dapat diterima dan dipahami oleh santri. Hal ini dapat dibuktikan dengan diperolehnya hasil validasi dari validator ahli dan konseli yaitu sebesar 94,4% dan 93,9% serta sesudah diberikan model konseling kelompok dengan metode *qur'an healing*, konseli mengungkapkan bahwa kecemasan sosial yang dialami menurun. Maka dari itu, model konseling kelompok dengan metode *qur'an healing* dapat mengatasi kecemasan sosial yang dialami oleh santri Pondok Pesantren Hidayatul Insan Palangka Raya.

ABSTRACT

Nor, Feni. 2022. Group Counseling Model with Qur'an Healing Method as an Effort to Overcome Social Anxiety on Students at Hidayatul Insan Boarding School Palangka Raya. Thesis, Islamic Counseling Guidance Study Program, Advisors: (I) Dr. Desi Erawati, M.Ag., (II) Arini Safitri, M.Psi., Psikolog.

Key Words: *Group Counseling Model, Healing Qur'an Method, Social Anxiety, Student.*

Social anxiety is irrational anxiety, experienced by an individual when in their social environment, where that individual feels afraid of a negative statement from other and tend to avoid new (strange) or a common environment. The research objective is to know if the counseling model with Qur'an Healing method can overcome the social anxiety of students and to know the acceptability counseling model with the Qur'an Healing method as an effort to overcome the social anxiety to students of Hidayatul Insan Islamic Boarding School Palangka Raya.

This research was R&D acronym from Research and Development with descriptive qualitative method. This research also used R&D method by Borg and Gall which is limited in some phases. Those phases covered a) Potential and Problem, b) Data Collecting and Study the Literature, c) Designing the Product, d) Design Validation, e) Design Revision, f) Product Testing, and g) Product Revision. Before giving the group counseling model to the students, it should be validated by three experts validator, M. Andi Setiawan, M.Pd, Dr. Fatchurrahman, M.Pd, and Ummi Qudsiyah, S.Pd., M.Pd. The informants were four girl students who have social anxiety from the Twelfth Grade of Hidayatul Insan Islamic Boarding School Palangka Raya.

The result showed that the group counseling model with Qu'ran Healing method can be used as a guide to overcoming social anxiety on students and the acceptability of this model was stated very feasible to use after some revision and advice and suggestion from expert validators who are competent in guidance and counseling area. This method can be accepted and understood by students. This thing can be proven in the validation score from expert validators and research subjects that acquired scores of 94.4% and 93.9% also after gave a group counseling model with Qur'an Healing method, the research subject revealed that their social anxiety was decreased. So, the group counseling model with Qur'an Healing method can overcome the social anxiety experienced by students in Hidayatul Insan Islamic Boarding School Palangka Raya

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Syukur *al-hamdulillah*, atas hidayah dan ma`unah Allah *Ta'ala* yang diberikan kepada penulis sehingga bisa menyelesaikan proposal skripsi ini. Shalawat dan salam semoga tercurahkan kepada baginda Muhammad Rasulullah *Shallallahu 'Alaihi Wasallam*, keluarganya, para sahabatnya dan semua pengikutnya.

Penulis menyadari bahwa dalam penyelesaian proposal skripsi ini tidak akan lepas dari berbagai kekurangan dan kesalahan, oleh karena itu penulis dengan senang hati menerima kritikan dan saran dari pembaca sekalian. Penulis juga menyadari bahwa proposal skripsi ini bisa diselesaikan karena banyak pihak yang ikut membantu. Pada kesempatan ini penulis perlu mengucapkan terima kasih kepada

1. Ibu Dr. Desi Erawati, M.Ag sebagai Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah (FUAD) IAIN Palangka Raya. Sekaligus sebagai dosen pembimbing I yang telah memberikan telah memberikan bimbingan dan arahan kepada saya
2. Bapak H. Fimeir Liadi, M.Pd sebagai Wakil Dekan I Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah (FUAD) Palangka Raya.
3. Bapak Dr. Ahmadi, M. S. I sebagai Wakil Dekan II Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah (FUAD) Palangka Raya.
4. Bapak Dr. H. Taufik Warman Mahfuzh, Lc. M.Th. I sebagai Wakil Dekan III Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah (FUAD) Palangka Raya
5. Ibu Arini Safitri, M.Psi, Psikolog sebagai kepala prodi Bimbingan Konseling Islam. Sekaligus sebagai pembimbing II yang telah memberikan saran dan pengarahan kepada saya.

Akhirnya, hanya kepada Allah *Ta'ala* lah penulis menyerahkan segala persoalan dan semoga para pihak yang ikut membantu penyelesaian proposal skripsi ini diterima amal baiknya oleh Allah *Ta'ala* serta semoga proposal skripsi ini bermanfaat. *Aamiin*

Palangka Raya, Mei 2021

Penulis,

Feni Nor

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah skripsi ini dapat terselesaikan, dengan kerendahan hati yang tulus dan hanya mengharap ridho Allah semata, penulis persembahkan skripsi ini kepada:

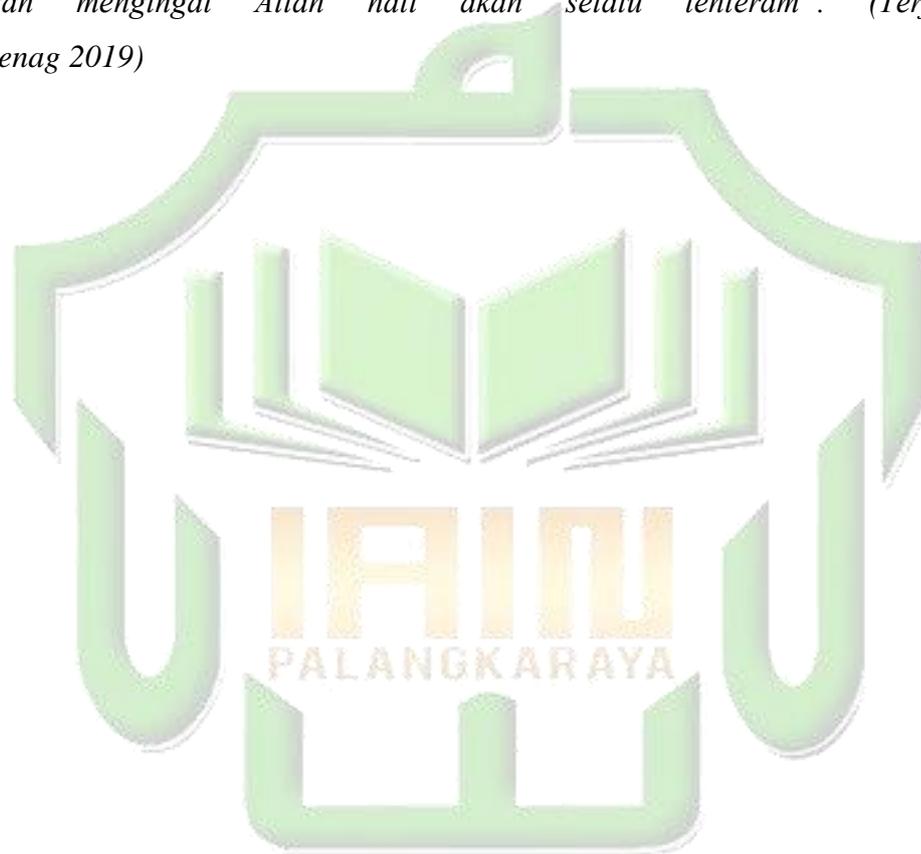
1. Ibunda ku Halijah dan Ayah tercinta Kasmurin sebagai tanda bakti, hormat, dan rasa terima kasih yang tiada terhingga kupersembahkan karya kecil ini kepada ibu dan ayah yang telah memberikan kasih sayang, cinta, pengorbanan, semangat, motivasi, dan do'a yang tiada henti untuk membimbingku menuju kesuksesan dunia akhiratku. Semoga ini menjadi langkah awal untuk membuat ibu dan ayah bahagia karena kusadar, selama ini belum bisa berbuat yang lebih. Untuk ibu dan ayah yang selalu membuatku termotivasi dan selalu menyirami kasih sayang, selalu mendoakanku, selalu menasehatiku menjadi lebih baik.
2. Untuk kakak ku Dewi Purnama Sari, Vivi Puspita Sari dan adikku Ade Saputra yang selalu menyemangati, memberi motivasi dan dukungan.
3. Untuk teman dekat ku yang selalu mensupport dan mendukung setiap langkah ku serta menyemangati ku ketika aku sedang down.
4. Untuk teman satu angkatan Bimbingan Konseling Islam 2018 yang telah membantu dan mensupport.

MOTTO

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ٢٨

**(Allazina amanu wa tatma'innu qulubuhum bizikrillah. Ala bizikrillahi
tat'innul qulub)**

“(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram”. (Terjemah Kemenag 2019)



PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB KE LATIN

Skripsi ini berpedoman pada Surat Keputusan Bersama Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI Nomor 22 Tahun 1998, sebagai berikut:

1. ا	= A	16. ط	= Th
2. ب	= B	17. ظ	= Zh
3. ت	= T	18. ع	= ‘
4. ث	= Ts	19. غ	= Gh
5. ج	= J	20. ف	= F
6. ح	= H	21. ق	= Q
7. خ	= Kh	22. ك	= K
8. د	= D	23. ل	= L
9. ذ	= Dz	24. م	= M
10. ر	= R	25. ن	= N
11. ز	= Z	26. و	= W
12. س	= S	27. ه	= H
13. ش	= Sy	28. ء	= ,
14. ص	= Sh	29. ي	= Y
15. ض	= Dh		

Mad dan Diftong:

1. Fatah Panjang	= AA / aa	4. أو	= Aw
2. Kasrah Panjang	= Ii / ii	5. أي	= Ay
3. Damah Panjang	= Uu / uu		

DAFTAR ISI

PERNYATAAN ORISINALITAS	Error! Bookmark not defined.
PERSETUJUAN SKRIPSI	Error! Bookmark not defined.
NOTA DINAS	Error! Bookmark not defined.
PENGESAHAN SKRIPSI	Error! Bookmark not defined.
Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah (FUAD)...	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK	1
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
PERSEMBAHAN	viii
MOTTO.....	ix
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB KE LATIN.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xiv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. LATAR BELAKANG	1
B. Rumusan Masalah	13
C. Tujuan Penelitian	13
D. Manfaat Penelitian	14
E. Definisi Istilah.....	15
BAB II.....	17
TINJAUAN PUSTAKA.....	17
A. Deskripsi Teori Dasar	17
1. Konseling Kelompok.....	17
2. Qur'an Healing	21
3. Kecemasan Sosial.....	25

4. Akseptabilitas.....	30
B. Kerangka Berpikir.....	31
BAB III.....	33
METODE PENELITIAN.....	33
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	33
B. Kehadiran Peneliti.....	34
C. Lokasi Penelitian.....	34
Penelitian ini dilaksanakan di pondok pesantren Hidayatul Insan Palangkaraya. Lokasi penelitian ini dipilih karena termasuk sekolah Islam swasta yang memiliki jumlah siswa cukup banyak. Selain itu penelitian ini merupakan lanjutan dari penelitian sebelumnya yang mengangkat tentang pengaruh <i>sufi healing</i> dalam meminimalisir kecemasan sosial pada santri pondok pesantren hidayatul insan.....	34
D. Subjek Penelitian.....	34
E. Prosedur Penelitian dan Pengembangan	35
1) Potensi dan Masalah.....	36
2) Pengumpulan Data dan Studi Literatur	36
3) Desain Produk	37
4) Validasi Desain.....	39
5) Revisi Desain.....	52
6) Uji Coba Produk.....	52
7) Revisi Produk	52
F. Instrumen Pengumpulan Data.....	52
1) Observasi	53
2) Wawancara	53
3) Dokumentasi.....	54
G. Teknik Analisis Data.....	54
BAB IV	60
HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN	60
A. Hasil Penelitian	60
1. Gambaran Umum Tentang Latar Penelitian	60
2. Paparan Data Penelitian	62

3. Temuan Penelitian	76
B. Pembahasan Penelitian.....	81
BAB V.....	84
PENUTUP.....	84
A. Simpulan	84
B. Saran.....	84
DAFTAR PUSTAKA	86
LAMPIRAN	Error! Bookmark not defined.
A. Modul Konseling Kelompok Dengan Metode Qur'an Healing Sebagai Upaya Mengatasi Kecemasan Sosial Pada Santri Pondok Pesantren Hidayatul Insan Palangka Raya.....	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR ISI.....	Error! Bookmark not defined.
PENDAHULUAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang	Error! Bookmark not defined.
B. TUJUAN MODUL.....	Error! Bookmark not defined.
C. KUALIFIKASI KONSELOR	Error! Bookmark not defined.
D. PERSYARATAN KONSELI.....	Error! Bookmark not defined.
E. SARANA DAN PRASARANA	Error! Bookmark not defined.
F. LEMBAR EVALUASI DAN TINDAK LANJUT ...	Error! Bookmark not defined.
MODEL KONSELING KELOMPOK DENGAN METODE QURAN HEALING	Error! Bookmark not defined.
SEBAGAI UPAYA MENGATASI KECEMASAN SOSIAL ...	Error! Bookmark not defined.
PADA SANTRI PONDOK PESANTREN HIDAYUTUL INSANPALANGKA RAYA	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN	Error! Bookmark not defined.
Riwayat Hidup	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1	40
Tabel 3. 2	41
Tabel 3. 3	55
Tabel 3. 4	56
Tabel 3. 5	56
Tabel 3. 6	57
Tabel 3. 7	58
Tabel 3. 8	58
Tabel 4. 1	72
Tabel 4. 2	73
Tabel 4. 3	75

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1.....	31
Gambar 3. 1.....	38

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Manusia adalah makhluk sosial, dan itu menyiratkan bahwa manusia pada umumnya memiliki kebutuhan untuk berinteraksi dengan orang lain. Hubungan sosial individu tercipta karena motivasi minat dalam segala hal di lingkungan umum mereka. Pada perkembangannya, setiap individu perlu mengetahui bagaimana cara memiliki hubungan yang baik dan aman dengan lingkungan sekitarnya. Hubungan sosial dicirikan sebagai cara orang menanggapi individu di sekitar mereka dan apa arti hubungan itu bagi diri mereka sendiri (Prawoto, 2010).

Hubungan sosial adalah komunikasi sosial yang dinamis yang meliputi hubungan antar manusia, antar kelompok, atau antar manusia dengan kelompok. Relasi sosial atau interaksi sosial juga merupakan karya manusia untuk menjawab persoalan-persoalan kehidupan, karena manusia adalah makhluk sosial yang tentunya membutuhkan orang lain dalam hidupnya. Hubungan sosial ini dimulai dari lingkungan keluarga, kemudian membentuk lingkungan sekolah, dan berlanjut ke lingkungan yang lebih luas, khususnya tempat berkumpulnya teman sebaya dan lingkungan setempat (Sari, n.d.).

Kehidupan kelompok masyarakat, khususnya siswa di sekolah, banyak sekali permasalahan yang dialami siswa mulai dari permasalahan individu hingga permasalahan kelompok. Isu-isu yang sering dialami oleh siswa adalah isu-isu individu maupun kelompok, mulai dari masalah keluarga, masalah belajar, dan masalah sosial (Ina, n.d., hlm. 1). Masalah sosial yang cenderung dialami siswa adalah kecemasan. Kecemasan pada siswa remaja terjadi ketika siswa bertemu dengan teman baru, guru baru, atau keputusan sekolah baru yang harus dipatuhi, beberapa siswa juga rendah hati saat berhubungan dengan orang lain, dan seringkali siswa dipermalukan hanya untuk berbicara di hadapan mereka. kelas (Bakhtiar et al., 2017, hal. 320). Hal ini didukung oleh hasil penelitian yang dipimpin oleh Essau, et al. Ditemukan informasi bahwa sebanyak 17% remaja mengalami kecemasan tentang berlangsungnya interaksi sosial. Bahkan eksplorasi Henderson dan Zimbardo melacak informasi bahwa sebanyak 61% anak muda mengalami ketegangan sosial di kelas atas. Informasi tersebut menunjukkan bahwa remaja tidak berdaya menghadapi kegugupan sosial yang terjadi di dalam diri mereka (Mutahari, 2016). Didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh

Khairul Hanafi, Pengaruh Metode *Sufi Healing* Dalam Meminimalisir Kecemasan Sosial Pada Santri Pondok Pesantren Hidayatul Insan (Hanafi, 2021)., ditemukan informasi bahwa santri Pondok Pesantren Hidayatul Insan yang mengalami kecemasan sosial berada di klasifikasi rendah hingga 20 siswa (19%). Untuk klasifikasi menengah ada 68 siswa (67%). Sedangkan

klasifikasi tinggi terdiri dari 15 siswa (14%) dari jumlah 103 siswa (Hanafi, 2021).

Selain siswa sekolah menengah pertama, kegugupan juga sering dialami oleh siswa sekolah pondok pesantren atau yang dikenal dengan sebutan santri. Sebagian besar siswa yang mulai bersekolah di Madrasah Ibtidaiyah kelas I ini adalah siswa-siswi yang berusia 12-15 tahun. Sebagian besar siswa yang bersekolah di pondok pesantren sesuai dengan permintaan dan harapan orang agar anak-anak mereka dapat menjadi anak yang patuh serta menjadi anak muslim yang beraktual. Selain itu, karena keterbatasan orang tua dalam mengajarkan agama kepada anak-anaknya, sehingga orang tua menyekolahkan anak-anaknya ke sekolah berbasis islami seperti pondok pesantren.

Pondok pesantren adalah landasan pembinaan ketat Islaman sebagai kompleks tempat tinggal yang menempatkan santri putra dan putri secara mandiri di bawah bimbingan ustadz dan ustadzah serta di bawah prakarsa seorang kyai. Di pondok pesantren, kegiatan pembelajarannya setara dengan di sekolah-sekolah pada umumnya, namun di pondok pesantren lebih ditekankan pada latihan-latihan yang ketat, misalnya sekolah diniyah, menghafal Alquran, hadits, bahasa Arab, serta berdakwah atau dalam istilah pesantren dikenal dengan khitobah di depan kelas. Namun, sebagian besar dari kegiatan ini dapat membuat siswa merasa resah (Aminullah, 2013, hlm. 207). Dalam tinjauan yang dilakukan oleh (Rachmawati et al., 2017, hlm. 54) dari hasil pertemuan dengan beberapa siswa, terungkap bahwa siswa

mengalami kecemasan bicara. Kecemasan dapat terjadi dalam berbagai keadaan, salah satunya adalah kecemasan berbicara di depan umum. Siswa merasa canggung dan tidak nyaman serta merasakan efek samping yang nyata seperti jantung berdebar-debar, gelisah, gemetar dan nafas tidak teratur. Sementara efek samping mental yang dirasakan oleh siswa termasuk sensasi ketakutan, ketegangan dan kesulitan berkonsentrasi saat berbicara di depan umum. Secara umum dalam situasi sosial terjadi kecemasan sosial.

Menurut Richards, kecemasan sosial adalah kecemasan terhadap keadaan sosial dan interaksi dengan orang lain yang secara alami dapat mendorong kesadaran identitas, pemikiran, penilaian, dan analisis. Di samping definisi di atas, Richard juga mengungkapkan bahwa kecemasan sosial adalah kegugupan dan ketakutan yang dinilai secara negatif oleh orang lain, sehingga menimbulkan sensasi kesulitan, kecacauan, rasa malu, dan ketegangan (Prawoto, 2010, hlm. 11). Seperti yang ditunjukkan oleh Steward, G. Kecemasan sosial adalah seseorang yang mengalami ketakutan, kegugupan, dan kegelisahan yang dirasakan saat melakukan hubungan sosial dengan orang lain. Kecemasan sosial "menyerang" kepribadian individu, misalnya dengan asumsi bahwa seorang remaja melakukan sesuatu, remaja akan dicap buruk oleh orang lain atau dianggap akan melakukan sesuatu yang dapat mempermalukan dirinya sendiri di depan orang lain (Riyanti, 2020, hlm. 88). Ada berbagai cara dan strategi untuk mengatasi kecemasan sosial pada siswa, seperti halnya pada penelitian oleh (Ardianty, 2017, hlm. 545) terkait bahwa tingkat kecemasan dalam jangka

waktu singkat dapat dikurangi dengan pengobatan mandiri atau terapi *self healing*.

Terapi *self healing* atau pemulihan diri dapat digunakan sebagai pengobatan elektif dalam mengurangi dan menaklukkan kegugupan. Selain itu, pada penelitian yang dilakukan oleh (Arroisi, 2018, hlm. 344), juga membahas cara atau teknik untuk mengatasi kecemasan sosial yang dialami orang, hanya saja di sini pemeriksaannya lebih tentang memanfaatkan strategi penyembuhan yang mendalam. Hasil penelitian lain oleh (Syukur, 2012, p. 409), bahwa penyembuhan sufi dipandang berhasil dalam memperbaiki, karena para sufi menarik fondasi yang mendasari keakraban manusia dengan realitas mereka sebagai teknik pengobatan. Hal ini dapat dibenarkan, dengan alasan bahwa tasawuf, jika dikaitkan dengan kesejahteraan, garis hubungan jelas bertemu sebagai dua hal yang saling membantu. Peneliti Barat telah menunjukkan hubungan ini melalui pemeriksaan yang berbeda, efek samping yang sangat mencengangkan, mereka mencapai resolusi bahwa tanggung jawab yang ketat (dalam perasaan kekuatan menyelesaikan upacara ketat, baik dzikir dan permohonan), akan benar-benar ingin mencegah penyakit, dan mempercepat perbaikan. Selanjutnya strategi menambal sufi (doa, dzikir, puasa, sedekah, dll) diharapkan bisa menjadi pilihan untuk membantu mengurangi atau meredakan kegugupan yang dialami orang.

Sebagai makhluk sosial, manusia yang hidup di dunia tidak lepas dari bantuan sesama dan saling membutuhkan. Demikian juga dalam memecahkan masalah, manusia terkadang juga membutuhkan orang lain di lingkungannya

untuk membantu mencari jalan keluar dari masalah tersebut. Tidak semua individu mampu menghadapi masalahnya dengan bijak, ada juga yang menghadapi masalahnya dengan gejala emosi yang tidak terkendali. Berbicara dengan orang-orang terdekat Anda biasanya dapat membantu mengurangi beban perasaan. Namun banyak juga yang tidak mau menceritakan masalahnya kepada keluarga atau orang terdekat karena berbagai alasan, antara lain takut membebani perasaan, subjektif, dan terlalu terlibat, dan alasan lainnya. Untuk itu, biasanya mereka akan mencari bantuan dengan mendatangi psikolog atau konselor untuk melakukan proses konseling (Bustan & Halim, 2012, hlm. 158). Seperti halnya Firman Allah dalam Q.S Al-Maidah : 2.

... وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِنِّمِ وَالْعُدُوَانِ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ ۚ

Artinya : *"Tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan permusuhan. Bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah sangat berat siksaan-Nya". (Terjemahan Kemenag 2019)*

Perintah Allah SWT untuk saling tolong menolong dalam kehati-hatian dan ketaqwaan. Hal ini dapat dipahami melalui bait asbab al-nuzul. Asbab al-nuzul bagian tersebut adalah ketika Nabi Muhammad dan para sahabatnya berada di Hudaibiyah dan dilarang pergi ke Baitullah oleh orang-orang kafir Quraisy, melalui perkumpulan musyrik dari Timur yang harus pergi umrah ke Baitullah. Rekan-rekan Nabi berkata: "Kami mencegah mereka (kaum musyrik dari Timur) sama seperti mereka (para skeptis

Quraisy) mencegah kami pergi ke tempat suci. Mengingat kejadian ini, bait itu terungkap. Asbab al-nuzul di Dalam bait tersebut ditegaskan bahwa para sahabat tidak diperbolehkan untuk membalas dendam terhadap perkumpulan yang berbeda berdasarkan kebencian yang sederhana. Para sahabat yang saling membantu untuk mencegah orang musyrik melakukan umrah tidak dapat dihalalkan oleh Allah SWT, mengingat hal itu sejenis permusuhan, maka bait itu ditutup dengan perintah untuk saling tolong menolong dalam kejujuran dan pengabdian dan melarang untuk saling membantu dalam dosa dan kebencian (Kurniawan, 2010, hlm. 29-30).

Seperti yang ditunjukkan oleh Mortensen mengarahkan adalah interaksi relasional, di mana satu individu dibantu oleh orang lain untuk bekerja pada pemahaman dan masalah pelacakan kemampuan (Bustan dan Halim, 2012, hlm. 158). Dengan cara ini, mengarahkan adalah strategi atau teknik yang digunakan oleh seorang individu untuk membantu orang lain menemukan masalah dan membantu orang menemukan jawaban atas keprihatinan mereka. Pembinaan dipisahkan menjadi dua administrasi, yaitu administrasi pengarahan individu khusus dan administrasi bimbingan perkumpulan. Untuk situasi ini, pertemuan konsultasi administrasi akan dibicarakan.

Konseling kelompok adalah siklus relasional yang kuat yang berfokus pada ide dan perilaku sadar dan mencakup kapasitas restoratif seperti toleransi, arah realitas, terapi, kepercayaan bersama, memperlakukan satu sama lain dengan hangat, melihat satu sama lain, toleran dan mendukung satu

sama lain. Bimbingan kelompok adalah siklus relasional yang kuat yang menyoroti atau menyoroti keakraban dengan pemikiran dan perilaku, termasuk kapasitas perbaikan, kenyamanan terletak, ada kepercayaan bersama, pemahaman, pengakuan dan bantuan. Dalam konseling kelompok ada hubungan antara konselor dan para individu yang sarat dengan pengakuan, kepercayaan dan keamanan. Dalam hubungan ini, sekelompok individu (konseli) mencari cara untuk menghadapi, mengekspresikan, dan memahami sentimen atau perenungan yang mengganggu mereka yang menjadi masalah bagi mereka (Arizona et al., 2019, hlm. 127).

Pondok Pesantren Hidayatul Insan Fii Ta'Limiddin Kota Palangka Raya (yang kemudian sering disebut Pondok Pesantren HI Kota Palangka Raya) Berdasarkan data dari seksi Pendidikan keagamaan dan pondok pesantren (PEKAPONTREN) Kementerian Agama kota Palangka Raya tahun 2012 adalah salah satu lembaga Pendidikan Islam dari 7 pondok pesantren yang ada di Kota Palangka Raya, seperti halnya penelitian yang dilakukan oleh Khairul Hanafi, Pengaruh Metode *Sufi Healing* Dalam Meminimalisir Kecemasan Sosial Pada Santri Pondok Pesantren Hidayatul Insan (Hanafi, 2021). Pondok Pesantren Hidayatul Insan berdiri pada tahun 1987 yang merupakan salah satu pondok pesantren terbesar di kota Palangka Raya. Pondok Pesantren Hidayatul Insan berada di pinggiran sungai dan menyatu dengan masyarakat sekitar sehingga tidak ada pembatas yang memisahkan area pondok dengan lingkungan masyarakat. Meskipun begitu kegiatan belajar mengajar maupun kegiatan ekstrakurikuler seperti olahraga,

kesenian dan lain-lain sebagaimana mestinya. Selain itu prestasi yang dicapai cukup banyak terlebih pada bidang Al-Qur'an, prestasi yang didapatkan tak lepas dari proses pendidikan yang cukup ketat. Sehingga cukup menarik perhatian untuk dilakukan penelitian di pondok pesantren tersebut. Seperti halnya penelitian yang dilakukan oleh Khairul Hanafi, Pengaruh Metode *Sufi Healing* Dalam Meminimalisir Kecemasan Sosial Pada Santri Pondok Pesantren Hidayatul Insan (Hanafi, 2021).

Berdasarkan pada penelitian terdahulu, terdapat salah satu metode yang dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan sosial pada siswa atau santri. Seperti halnya pada penelitian yang dilakukan oleh (Mazidah, 2019, p. 73 dan 128), bahwasannya dalam mengatasi kecemasan sosial dapat menggunakan bimbingan rohani melalui metode *Qur'an Healing*.

Qur'an healing menurut Hitami berpendapat bahwa al-Qur'an berfungsi sebagai penyembuhan, baik penyakit fisik maupun psikis. *Qur'an healing* yang berarti terapi dengan al-Qur'an merupakan salah satu terapi penyembuhan penyakit yang diberikan kepada pasien khususnya yang terkait dengan jiwa pasien (Mazidah, 2019, p. 39). Dalam agama Islam terdapat beberapa ayat al-Qur'an yang menunjukkan bahwa seseorang yang menderita sakit dapat sembuh karena pertolongan Allah, karena sesungguhnya yang dapat menyembuhkan penyakit adalah Allah. Seperti dalam Firman Allah Swt. QS Al-Isra' ayat 82

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

Artinya : *"Kami turunkan dari Al-Qur'an sesuatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang mukmin, sedangkan bagi orang-orang zalim (Al-Qur'an itu) hanya akan menambah kerugian". (Terjemahan Kemenag 2019)*

Penafsiran menurut Kementerian Agama, dalam ayat ini menerangkan bahwa Allah SWT menurunkan Al-Qur'an kepada Nabi Muhammad sebagai obat dari penyakit hati, yaitu kesyirikan, kekafiran, dan kemunafikan. Al-Qur'an juga merupakan rahmat bagi kaum muslimin karena memberi petunjuk kepada mereka sehingga mereka masuk surga dan terhindar dari azab Allah. Menurut Hamka dalam tafsir al-azhar, tegas ayat ini bahwa di dalam Al-Qur'an ada obat-obat dan rahmat bagi orang yang beriman. Banyak penyakit yang bisa disembuhkan oleh Al-Qur'an. Dan memang banyak penyakit yang menyerang jiwa manusia, dapat disembuhkan oleh ayat-ayat Al-Qur'an (Sebeli, 2014, p. 75).

Psikoterapi Islam yang sering digunakan untuk mengatasi kecemasan adalah Dzikir, membaca Al-Fatihah serta berdoa dan mendengarkan Murrotal. Psikoterapi Islam sering menggunakan perantara Al-Qur'an sebagai alat atau sarana memperoleh kesembuhan (*Syifa*) untuk permasalahan kesehatan, baik kesehatan fisik maupun psikologis atau pikirannya. Terapi menggunakan Al-Qur'an dibagi menjadi dua yaitu: 1) Fokus yang tinggi saat membaca, memakai pakem atau sesuai aturan yang telah ditentukan. 2) Mampu mengetahui makna yang ada di dalam ayat-ayat tertentu, sesuai atas apa yang dibutuhkan. Adapun secara teknis, seseorang memulai dengan

membaca dan memahami kandungan maknanya (Nugraha, 2020, p. 16). Dalam penelitian ini, santri diarahkan untuk membaca Al-Fatihah untuk menurunkan kecemasan sosial yang dialaminya. Seperti halnya penelitian yang dilakukan oleh (Nugraha, 2020, p. 16) bahwa kecemasan sosial dapat diturunkan dengan membaca Al-Fatihah reflektif intuitif.

Di dalam Al Qur'an banyak ditemui ayat-ayat yang berhubungan dengan dinamika kejiwaan manusia yang secara teoretik dapat dijadikan dasar acuan psikoterapi untuk mengatasi kecemasan. Al-Qur'an menawarkan solusi bagi jiwa yang sedang cemas untuk mendapatkan ketenangan, baik melalui bacaan maupun tulisan yang diambil dari teks al-Qur'an. Berbagai ayat Al-Qur'an juga banyak yang memuat tuntunan bagaimana menghadapi permasalahan hidup tanpa rasa cemas. Bukti empirik melalui hasil penelitian telah membuktikan bahwa dengan terapi menggunakan ayat-ayat al-Qur'an dapat menurunkan berbagai bentuk kecemasan yang dialami individu, Sholeh dalam (Mulyadi et al., n.d.) meneliti tentang korelasi antara keseringan membaca Al-Qur'an dan penurunan kecemasan, hasilnya menunjukkan bahwa orang yang sering membaca al-Qur'an mengalami penurunan kecemasan. Seperti halnya penelitian yang dilakukan oleh (Mar'ati, 2014, p. 46) bahwa pembacaan dan pemaknaan ayat-ayat alQur'an mempunyai pengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan pada santriwati Aliyah Ar-Rohmah yang mengalami kecemasan.

Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu yang menggunakan metode *healing* untuk menurunkan tingkat kecemasan yaitu seperti halnya

penelitian (Mazidah, 2019, p. 39) yang menggunakan metode *healing* secara langsung dan tidak langsung. Secara langsung yaitu pembacaan ayat-ayat Al-Qur'an oleh petugas atau pembimbing rohani, sedangkan secara tidak langsung yaitu dengan mendengarkan rekaman lantunan ayat-ayat Al-Qur'an. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh (Susilawati & Sartika, 2020, p. 37) yaitu dengan menggunakan metode *healing touch* dalam menurunkan tingkat kecemasan, dimana metode *healing touch* ini merupakan cara mengurangi rasa cemas dengan sentuhan atau menyentuh. Kemudian penelitian (Rina Setyani & Maria Theresia, 2020, p. 246) yaitu untuk menurunkan tingkat kecemasan dapat digunakan metode *healing gardens*. Lingkungan yang menyembuhkan (*healing gardens*) adalah suatu manipulasi lingkungan yang memungkinkan pasien bisa istirahat dan rileks. Sedangkan dalam penelitian ini akan lebih berfokus pada metode *healing* dengan memberikan arahan kepada santri dalam mengatasi kecemasan sosial dengan membaca ayat Al-Qur'an. Jadi dalam penelitian ini santri (konseli) yang akan membaca ayat Al-Qur'an, sedangkan konselor hanya memfasilitasi dan mengarahkan saja, dimana hal ini berbeda dengan metode *healing* pada penelitian sebelumnya oleh (Mazidah, 2019, p. 39) yang lebih banyak berfokus pada konselor atau petugas bimbingan rohani yang membaca ayat Al-Qur'annya serta konseli juga hanya mendengarkan lantunan ayat Al-Qur'an. Selanjutnya perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh (Susilawati & Sartika, 2020, p. 37) dan (Rina Setyani & Maria Theresia, 2020, p. 246) yaitu terletak pada ayat Al -Qur'an yang

digunakan dalam metode *healing* yang dimana tidak digunakan dalam penelitian tersebut. Penelitian mengenai metode *quran healing* untuk menurunkan kecemasan sosial masih sangat sedikit, karena hal tersebut maka perlu kiranya mengkaji mengenai “*Model Layanan Kelompok Dengan Metode Qur'an Healing Sebagai Upaya Mengatasi Kecemasan Sosial Pada Santri Pondok Pesantren Hidayatul Insan Palangka Raya*”.

B. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dari penelitian ini yaitu:

1. Bagaimana model konseling kelompok dengan metode *qur'an healing* sebagai upaya mengatasi kecemasan sosial pada santri pondok pesantren hidayatul insan palangka raya?
2. Bagaimana akseptabilitas model konseling kelompok dengan metode *qur'an healing* sebagai upaya mengatasi kecemasan sosial pada santri pondok pesantren hidayatul insan palangka raya?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pada rumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini yaitu:

1. Mengetahui model konseling kelompok dengan metode *qur'an healing* sebagai upaya mengatasi kecemasan sosial yang dialami oleh santri pondok pesantren Hidayatul Insan Palangka Raya.
2. Mengetahui akseptabilitas model konseling kelompok dengan metode *qur'an healing* sebagai upaya mengatasi kecemasan sosial.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang hendak dicapai, maka penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat dalam bidang pendidikan serta bidang bimbingan dan konseling. Adapun manfaat dari penelitian ini yaitu :

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat yaitu :

- a. Menambah ilmu pengetahuan dan wawasan terkhususnya dalam mengatasi kecemasan sosial pada santri dengan metode *qur'an healing* menggunakan layanan kelompok.
- b. Memberikan sumbagan ilmiah dalam ilmu konseling, yaitu membuat inovasi penggunaan metode *qur'an healing* sebagai upaya mengatasi kecemasan sosial pada santri.
- c. Sebagai landasan dan referensi pada penelitian-penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan pengentasan kecemasan sosial dengan metode *qur'an healing* menggunakan layanan konseling kelompok serta menjadi bahan kajian lebih lanjut.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis penelitian ini dapat bermanfaat sebagai berikut :

- a. Bagi Institut Agama Islam Negeri Palangka Raya

Sebagai bahan pertimbangan mengenai alternative atau cara mengatasi kecemasan sosial pada santri, yaitu dengan metode *qur'an healing* menggunakan layanan konseling kelompok.

b. Bagi Peneliti

Dapat menambah ilmu pengetahuan dan wawasan serta pengalaman langsung tentang upaya mengatasi kecemasan sosial pada santri dengan metode qur'an healing menggunakan layanan konseling kelompok.

c. Bagi Santri Hidayatul Insan

Dapat menambah wawasan terkait dengan cara mengatasi kecemasan sosial yang dialami serta dapat diaplikasikan ke kehidupan sehari-hari. Serta dapat mengatasi kecemasan sosial sendiri.

E. Definisi Istilah

Konseling kelompok yaitu suatu proses pemberian layanan layanan yang terprogram dan merupakan bagian dari bimbingan dan konseling mana seorang konselor terlibat dalam hubungan di dalam sebuah kelompok dengan sejumlah konseli yang ideal adalah 7 konseli (Arizona et al., 2019, p. 128).

Qur'an *healing* merupakan terapi pengobatan penyakit melalui al-Qur'an dengan cara membaca maupun mendengarkan bacaan al-Qur'an untuk mengatasi permasalahan psikis maupun fisik seseorang (Mazidah, 2019, p. 41).

Menurut Arkowitz masalah yang sering dialami oleh individu dengan gangguan kecemasan sosial adalah merasa tidak nyaman saat melakukan interaksi sosial. Kecemasan sosial adalah ketakutan atau kekhawatiran untuk berinteraksi dengan orang lain yang disebabkan karena individu tersebut

beranggapan bahwa ia akan mendapatkan kritikan dan hinaan dari orang lain, yang mengakibatkan seseorang tersebut menjadi pemurung, pendiam, dan tidak ada keberanian untuk berbicara didepan umum (Riyanti, 2020, p. 88 dan 89)



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori Dasar

1. Konseling Kelompok

a. Pengertian Konseling Kelompok

Konseling kelompok pada dasarnya adalah layanan konseling perorangan yang dilakukan didalam sebuah kelompok. Didalam sebuah kelompok tersebut terdapat seorang konselor sebagai pemimpin kelompok dan konseli sebagai anggota kelompoknya. Di mana, didalam kelompok tersebut juga terdapat pengungkapan dan pemahaman masalah klien atau konseli, penggalan informasi terkait sebab munculnya permasalahan, upaya pemecahan masalah , penilaian dan latihan tindak lanjut (Fahmi dan Slamet, 2016, hlm. 71). Prayitno mendefinisikan konseling kelompok sebagai konseling yang diselenggarakan dalam sebuah kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok yang terjadi di dalam kelompok tersebut. Isu-isu yang dibicarakan adalah isu-isu individu yang muncul dalam kelompok yang meliputi isu-isu yang terjadi di semua bidang (yaitu pribadi, sosial, studi dan arah kejuruan) (Fitri dan Marjohan, 2017, hlm. 20). Sehingga dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok adalah layanan yang diberikan kepada para individu yang berada

dalam sebuah kelompok. Dalam hal mendiskusikan terkait dengan isu-isu yang umum, yang sedang dihadapi oleh para individu tersebut dengan memanfaatkan dinamika kelompok.

b. Tujuan Konseling Kelompok

Tujuan konseling kelompok dapat ditemukan dalam berbagai tulisan ahli yang mengupas tentang tujuan konseling kelompok, sebagaimana ditulis oleh Corey dalam Wingkel (Widya, 2018, hlm. 20 dan 21) sebagai berikut:

- 1) Setiap siswa dapat memahami dirinya sendiri dengan lebih baik. Dengan pemahaman diri ini, siswa akan mengakui diri mereka sendiri dan lebih terbuka pada bagian positif dari karakter mereka.
- 2) Siswa menumbuhkan kemampuan untuk saling berbagi antara siswa yang satu dengan yang lain, dengan tujuan agar mereka dapat saling membantu dalam menyelesaikan tanggung jawab atau tugas-tugas perkembangan yang khas pada setiap fase-fase perkembangannya.
- 3) Siswa memperoleh kemampuan untuk mengendalikan diri dan mengarahkan kehidupan mereka sendiri, dimulai dari hubungan relasional di dalam kelompok dan dilanjutkan dengan kehidupan sehari-hari di luar suasana kelompok.
- 4) Siswa menjadi lebih peka terhadap persyaratan orang lain dan lebih siap untuk memahami sensasi orang lain. Kesadaran dan

pemahaman ini akan membuat siswa lebih peka terhadap kebutuhan mental diri sendiri maupun orang lain.

- 5) Setiap siswa menetapkan tujuan yang ingin dicapai, yang tampak dalam sikap dan perilaku yang lebih bermanfaat.

c. Asas-Asas Konseling Kelompok

Dalam kegiatan konseling kelompok ada beberapa aturan atau asas-asas yang harus diperhatikan oleh anggota (Fahmi & Slamet, 2016, hlm. 71 dan 72), asas-asas tersebut adalah:

- 1) Asas Kerahasiaan. Asas kerahasiaan ini memegang peranan penting dalam konseling kelompok karena masalah yang dibahas dalam konseling kelompok bersifat pribadi, sehingga setiap anggota kelompok diharapkan mau mengurus semua (bicara atau tindakan) dalam kegiatan konseling kelompok.
- 2) Asas Kesukarelaan. Kehadiran, pendapat, saran, atau tanggapan dari anggota kelompok harus bersifat sukarela, tanpa paksaan.
- 3) Asas Keterbukaan. Keterbukaan dari anggota kelompok sangat diperlukan. Karena jika keterbukaan ini tidak muncul maka akan timbul keraguan atau kekhawatiran dari anggota.
- 4) Asas Kegiatan. Hasil layanan konseling kelompok tidak akan ada artinya jika klien yang dibimbing tidak melakukan kegiatan dalam mencapai tujuan bimbingan. Pemimpin kelompok harus menciptakan suasana agar klien yang dibimbing mampu melakukan kegiatan yang dimaksudkan untuk memecahkan masalah.

- 5) Asas Normatif. Dalam kegiatan konseling kelompok setiap anggota harus dapat menghargai pendapat orang lain, jika ada yang ingin menyampaikan pendapat maka anggota yang lain harus terlebih dahulu mengajaknya atau dengan kata lain tidak ada yang memperebutkan.
- 6) Asas Kontemporer/Kekinian. Artinya, masalah yang dibicarakan adalah masalah yang sedang dialami saat ini yang bersifat urgen, yang mengganggu keefektifan kehidupan sehari-hari, yang memerlukan penyelesaian segera, bukan masalah dari dua tahun yang lalu atau masalah waktu kecil.

d. Tahapan-Tahapan Konseling Kelompok

Menurut Corey, ada tahapan-tahapan dalam pelaksanaan konseling kelompok yaitu sebagai berikut (Jabbar et al., 2019, hlm. 38 dan 39):

- 1) *Initial Stage* (tahap yang mendasari/awal) adalah tahap perkenalan dan membangun hubungan baik antar anggota kelompok, yang bertujuan untuk saling mengenal, memahami dan memperlancar kegiatan layanan konseling kelompok.
- 2) *Trnsition Stage* (tahap transisi/peralihan) adalah tahap memaknai latihan-latihan yang akan dilakukan pada tahap berikutnya. Tawarkan dan lihat apakah orang-orang siap untuk melakukan latihan pada tahap berikutnya, juga berbicara tentang keadaan dan meningkatkan minat kelompok.
- 3) *Working Stage* (tahap kegiatan/inti) adalah tahap di mana individu berpusat pada tujuan yang akan dicapai, mempelajari materi baru, memeriksa poin yang berbeda, menyelesaikan tugas dan berlatih

cara-cara baru berperilaku. Pada tahap ini sensasi simpati, empati, perhatian, dan kedekatan yang mendalam dengan pertemuan perlahan-lahan tercipta. Hal ini karena kerjasama antara individu kelompok dan pemahaman yang unggul dari setiap bagian pertemuan.

- 4) *Terminating Stage* (tahap penutup/pengakhiran) , yaitu tahap akhir dari konseling kelompok. Perhentian terjadi pada dua tingkat: menjelang akhir setiap pertemuan dan menjelang akhir seluruh pertemuan pertemuan. Pada tahap ini pemimpin kelompok menawarkan anggota kelompok untuk menjelaskan pentingnya pertemuan mereka, untuk memperkuat hasil mereka, dan untuk memutuskan kesimpulan tentang perilaku apa yang mereka pertahankan yang harus dilakukan di luar pertemuan dan dalam kehidupan sehari-hari.

2. Qur'an Healing

a. Pengertian Qur'an Healing

Makna penyembuh Al-Qur'an menurut Hitami berpendapat bahwa kapasitas al-Qur'an sebagai penyembuh, baik kelemahan fisik maupun mental. Penyembuhan Al-Qur'an yang mengandung pengertian pengobatan dengan Al-Qur'an merupakan salah satu pengobatan penyembuhan infeksi yang diberikan kepada pasien, khususnya yang berhubungan dengan jiwa pasien (Mazidah, 2019, hlm. 39). Penyembuhan Al-Qur'an adalah proses pembenahan mental yang memberikan ketenangan yang hakiki sehingga benar-benar merasakan ketenangan baik secara tulus maupun mendalam melalui pemulihan Al-Qur'an dan Sunnah Nabi (Mardiyah, 2018, hlm. 28).

Dengan cara ini, cenderung dianggap bahwa Penyembuhan Al-Qur'an adalah strategi atau siklus perbaikan fisik dan mental seseorang yang menggunakan Al-Qur'an.

b. Metode Qur'an Healing

Menurut Basri, ada beberapa hal yang harus diselesaikan oleh dokter spesialis dan pasien dalam pelaksanaan pengobatan ruqyah, khususnya (Mazidah, 2019, hlm. 42):

- 1) Pasien memperhatikan bacaan Al-Qur'an yang diberkahi dengan serius
- 2) Petugas meminta pasien merasakan getaran yang terjadi selama cara paling umum memperhatikan pembacaan Al-Qur'an suci.
- 3) Pejabat itu membaca dengan teliti bagian-bagian surgawi dari Al-Qur'an dengan ekspresif dan suara yang bergema.
- 4) Pejabat memainkan bacaan Al-Qur'an surgawi melalui suara atau penguat suara.

Terlepas dari apa yang dikatakan Basri sehubungan dengan strategi perilaku al-Qur'an, ada beberapa alternatif cara yang mungkin dilakukan, khususnya dengan meneliti, menyelidiki item-itemnya, mengingat dan memahami implikasi bagian melalui tahsir dan takwil. (Mar'ati dan Chaer, 2016, hal. 43). Menurut Mulyadi, dkk. (2012) di dalam Al-Qur'an terdapat banyak bait yang berhubungan dengan unsur akal budi manusia yang secara hipotetis dapat dimanfaatkan sebagai sumber perspektif psikoterapi untuk menaklukkan ketegangan (Mar'ati, 2014).

Seperti yang ditunjukkan oleh Reli Mar'ati dan Moh. Toriqul Chaer dalam penelitiannya telah menunjukkan bahwa membaca dan menguraikan ayat-ayat Al-Qur'an secara bermakna mempengaruhi penurunan tingkat kegelisahan pada mahasiswa Aliyah Ar-Rohmah yang mengalami ketegangan. Nurlilah mengungkapkan bahwa ketenangan sejati dapat diperoleh dengan membaca Al-Qur'an. Semakin banyak Anda membaca Al-Qur'an, semakin tenang hati dan pikiran Anda dan jika Anda membaca Al-Qur'an sedikit saja, ketenangan yang sebenarnya mungkin hanya sebentar (Muflihah, 2018).

Al-Laahim mengungkapkan efek yang dimiliki seseorang saat melihat, membaca dan mendengar bacaan Al-Qur'an memiliki tujuh pandangan yang menggembirakan, yaitu: Kekompakan hati dan otak saat membaca Al-Qur'an dan hadits, bergidik ketika dipanggil dengan nama Allah SWT, menumbuhkan rasa percaya diri ketika membaca bait-bait-Nya, merasa senang dan bahagia (Mazidah, 2019, hlm. 61 dan 62).

c. Manfaat Qur'an Healing

Menurut Amin, ia menjelaskan bahwa manfaat membaca dan mendengarkan Al-Qur'an juga dapat membawa kerukunan dan kerukunan batin, yang sangat bermanfaat bagi kesehatan emosi (Mazidah, 2019, hlm. 43). Oleh karena itu, ketika orang mengalami masalah kegugupan sosial, cara pemukulannya adalah dengan menggunakan strategi menambal Al-Qur'an ini. Dimana strategi ini dapat mendorong mindfulness dan dapat menenangkan jiwa.

d. Ayat-Ayat Yang Dapat Digunakan Untuk Mengatasi Kecemasan

Berikut adalah beberapa ayat Al-Qur'an yang digunakan untuk mengatasi kecemasan:

1) Q.S Taha Ayat 46

قَالَ لَا تَخَافَا إِنِّي مَعَكُمَا أَسْمَعُ وَأَرَى

Artinya: Dia (Allah) berfirman, "Janganlah kamu berdua khawatir! Sesungguhnya Aku bersama kamu berdua. Aku mendengar dan melihat. (Terjemah Kemenag 2019)

2) Q.S Al-Baqarah Ayat 286

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ
أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ
لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

Artinya: Allah tidak membebani seseorang, kecuali menurut kesanggupannya. Baginya ada sesuatu (pahala) dari (kebaikan) yang diusahakannya dan terhadapnya ada (pula) sesuatu (siksa) atas (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdoa,) "Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami salah. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebani kepada orang-orang sebelum kami. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan

rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami. Maka, tolonglah kami dalam menghadapi kaum kafir.” (Terjemah Kemenag 2019)

3) Q.S Ash-Syarh Ayat 6

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

Artinya: Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan.

(Terjemah Kemenag 2019)

4) Q.S At-Taubah Ayat 40

إِلَّا تَنْصُرُوهُ فَقَدْ نَصَرَهُ اللَّهُ إِذْ أَخْرَجَهُ الَّذِينَ كَفَرُوا ثَانِيًا إِذْ هُمَا فِي الْغَارِ إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَيْهِ وَأَيَّدَهُ بِجُنُودٍ لَّمْ تَرَوْهَا وَجَعَلَ كَلِمَةَ الَّذِينَ كَفَرُوا السُّفْلَىٰ وَكَلِمَةُ اللَّهِ هِيَ الْعُلْيَا وَاللَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ

Artinya: Jika kamu tidak menolongnya (Nabi Muhammad), sungguh Allah telah menolongnya, (yaitu) ketika orang-orang kafir mengusirnya (dari Makkah), sedangkan dia salah satu dari dua orang, ketika keduanya berada dalam gua, ketika dia berkata kepada sahabatnya, “Janganlah engkau bersedih, sesungguhnya Allah bersama kita.” Maka, Allah menurunkan ketenangan kepadanya (Nabi Muhammad), memperkuatnya dengan bala tentara (malaikat) yang tidak kamu lihat, dan Dia menjadikan seruan orang-orang kafir itu seruan yang paling rendah. (Sebaliknya,) firman Allah itulah yang paling tinggi. Allah Mahaperkasa lagi Mahabijaksana. (Terjemah Kemenag 2019)

3. Kecemasan Sosial

a. Pengertian Kecemasan Sosial

Dalam pandangan studi ilmu otak, kegugupan sebaliknya disebut kegelisahan, yang memiliki gagasan ketegangan, kegugupan, stres; sejauh ketegangan merupakan masalah yang tidak jelas atau tidak esensial (Nasrudin, 2018, hlm. 17). Ketegangan sosial adalah kegugupan konyol yang dialami seseorang ketika berada dalam iklim sosialnya, di mana individu merasa takut akan keputusan pesimis dari orang lain dan perilaku penghindaran dari iklim sosial baik terhadap kondisi baru (tidak familiar) maupun kondisi normal (Rakhmahappin dan Prabowo, 2014). hal.203 dan 204). Ketegangan sosial adalah ketakutan tunggal tentang keputusan buruk dari orang lain tentang dirinya. Orang yang mengalami kegugupan sosial biasanya menarik diri dari kelompok publik dan memutuskan untuk dipisahkan dari orang lain, karena fakta bahwa individu tersebut takut akan keputusan orang lain tentang dirinya.

Dalam pandangan Islam, dalam Al-Qur'an ada beberapa istilah yang mengisyaratkan beberapa percakapan tentang kegelisahan, antara lain rasa takut, kesusahan, ketipisan jiwa, dan kegugupan (Nasrudin, 2018, hlm. 40).

b. Gejala Kecemasan Sosial

Menurut Ingman, ada tiga efek samping dari kegugupan sosial, yaitu gejala fisik, gejala tingkah laku, dan gejala kognitif (Hutagaol, n.d., hlm. 13 dan 14). Dari ketiga efek samping tersebut dapat dikomunikasikan lebih dari satu cara, yaitu:

1) Gejala Fisik

- (a) Berkeringat
- (b) Jantung berdebar-debar
- (c) Muka merah
- (d) Bergetar
- (e) Perut sakit
- (f) Mati rasa
- (g) Kebingungan

2) Gejala Tingkah Laku

- (a) Tidak mencoba/sedikit hubungan mata ke mata
- (b) Penundaan
- (c) Cara bicara tidak lancar
- (d) Gelisah
- (e) Menolak interaksi sosial

3) Gejala Kognitif

- (a) Perhatian yang tinggi
- (b) Merasa dirinya dilihat dan dinilai oleh orang lain
- (c) Kewaspadaan yang ekstrim
- (d) Mempertimbangkan devaluasi diri

c. Aspek-Aspek Kecemasan Sosial

Menurut La Greca dan Lopez, ada tiga bagian dari kegelisahan sosial (Prawoto, 2010, hlm. 12), yaitu:

- (a) Perasaan takut terhadap penilaian pesimis.

- (b) Penghindaran sosial dan masalah dalam keadaan baru atau berurusan dengan orang luar atau keanehan.
- (c) Penghindaran sosial dan masalah yang dialami secara keseluruhan atau dengan individu yang dapat dikenali.

d. Indikator Kecemasan Sosial

Penanda kegelisahan yang digunakan dalam penelitian ini adalah petunjuk menurut Suharyadi (Hadi et al., 2020, hlm. 64) antara lain:

- (a) Mental Viewpoint, penandanya adalah kemampuan diri, keberanian, kesulitan fokus dan perasaan takut terhadap kekecewaan.
- (b) Perspektif Emosional, petunjuknya adalah khawatir, kurang ceria dan cemas.
- (c) Perspektif fisiologis, petunjuknya adalah mual, keringat dingin, jantung berdebar dan migrain.

e. Tingkat dan Karakteristik Kecemasan

Setiap derajat kecemasan memiliki kualitas dan tanda yang tidak sama satu sama lain. Penampilan yang terjadi bergantung pada perkembangan individu, pemahaman dalam menghadapi kesulitan, kepercayaan diri, dan cara menghadapi kesulitan atau stres yang digunakan (Setiyadi, 2019, hlm. 33-34). Tingkat kecemasan yaitu:

- (a) Kecemasan ringan terkait dengan tekanan dalam kehidupan sehari-hari dan membuat seseorang menjadi siap dan membangun bidang kebijaksanaannya. Kegelisahan dapat memacu belajar dan menghasilkan perkembangan dan imajinasi.

- (b) Kecemasan sedang memungkinkan seseorang untuk memusatkan perhatian pada apa yang penting dan mengesampingkan hal-hal lain, sehingga seseorang menghadapi pertimbangan tertentu namun dapat mencapai sesuatu yang lebih menarik.
- (c) Kecemasan berat sangat mengurangi bidang pandangan terang seseorang. Seorang individu pada umumnya akan membidik pada seluk-beluk, detail dan tidak memikirkan apa-apa lagi, semua cara berperilaku ditampilkan untuk mengurangi ketegangan.
- (d) Panik berhubungan dengan terperangah ketakutan dan error. Orang yang panik tidak mampu melakukan sesuatu walaupun dengan pengarahan, panik melibatkan disorganisasi kepribadian. Dengan panik terjadi aktifitas motorik, penurunan kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain, persepsi yang menyimpang, dan kehilangan pemikiran yang rasional.

f. Faktor-Faktor Penyebab Kecemasan

Seperti yang ditunjukkan oleh pandangan Islam, variabel-variabel yang menyebabkan kegelisahan itu antara lain adalah yang menyertainya (Athena, 2014):

- (a) Lemahnya keyakinan dan keyakinan kepada Allah SWT.
- (b) Tidak adanya keyakinan kepada Allah SWT.

- (c) Berkali-kali merenungkan kebesaran masa depan dan apa yang akan terjadi di masa depan dengan pandangan dan sudut pandang negatif terhadap dunia dan segala isinya.
- (d) Daya pikat rendah mereka tentang alasan penciptaan mereka.
- (e) Secara konsisten mengandalkan diri sendiri dan orang lain dalam usaha di planet ini, dengan tujuan agar mereka lalai mengandalkan Allah SWT untuk hidup mereka.
- (f) Dengan mudah dipengaruhi oleh kerakusan, ketamakan, keinginan, kekanak-kanakan yang tidak perlu.
- (g) Menerima bahwa prestasi adalah milik orang yang tidak sepenuhnya ditentukan secara mandiri.

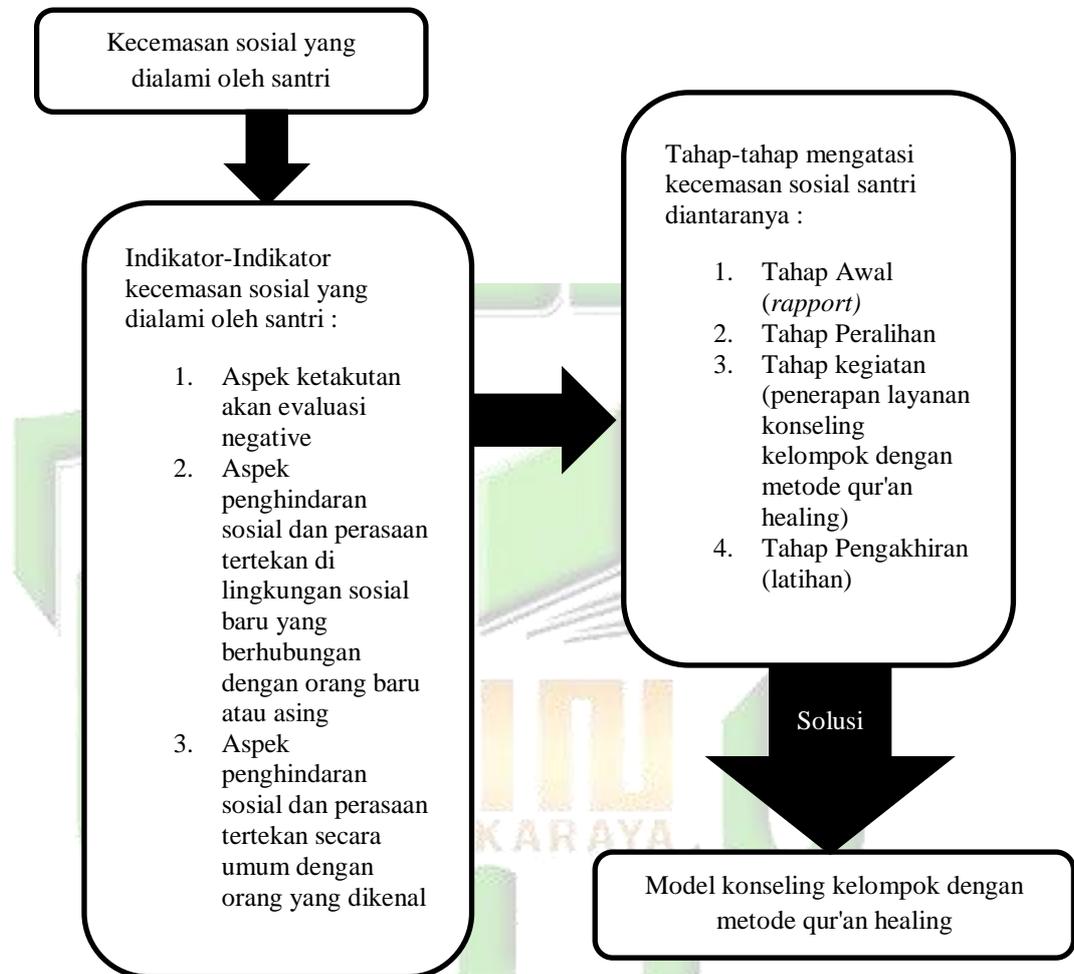
Akseptabilitas

Menurut Elina Renko dkk akseptabilitas yaitu sebagai konstruk *multi-faceted* yang mencerminkan sejauh mana orang memberikan atau menerima intervensi menganggapnya tepat, berdasarkan antisipasi atau pengalaman tanggapan kognitif dan emosional terhadap intervensi (Renko, Knittle, Palsola, Lintunen, & Hankonen, p. 5). Ausserer dan Risser mendefinisikan akseptabilitas sebagai fenomena yang mencerminkan sejauh mana pengguna potensial bersedia menggunakan sistem tertentu. sedangkan Nielsen menggambarkan akseptabilitas sebagai pertanyaan apakah system cukup baik untuk memenuhi semua kebutuhan dan persyaratan pengguna dan pemangku kepentingan potensial lainnya (Vlassenroot, Marchau, & Witlox, 2008, p. 2).

B. Kerangka Berpikir

Gambar 2. 1

Kerangka Berpikir



Berdasarkan table 2.2, dapat dijelaskan bahwa kecemasan sosial yang dialami oleh santri di pondok pesantren Hidayatul Insan Palangka Raya dapat berdampak buruk bagi diri santri itu sendiri. Kecemasan sosial merupakan rasa takut atau khawatir mengenai sesuatu hal yang mana itu belum tentu terjadi. Kecemasan sosial adalah ketakutan akan penilaian maupun kritik dari orang lain mengenai diri seorang individu yang mengalami

kecemasan sosial itu sendiri. Maka dari itu, untuk mengatasi kecemasan sosial tersebut dapat digunakan layanan konseling kelompok dengan metode *qur'an healing*.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian Konseling Kelompok Dengan Metode Qur'an Healing Sebagai Upaya Mengatasi Kecemasan Sosial Pada Santri Hidayatul Insan Palangka Raya mengacu pada jenis penelitian pengembangan (*Research and Development*). Menurut Borg and Gall bahwa penelitian *Research and Development* adalah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu dan menguji keefektifan produk tersebut (Nurlaela, 2018, p. 40). Penelitian ini merupakan penelitian pengembangan dari penelitian yang dilakukan oleh Khairul Hanafi tahun 2021.

Penelitian Konseling Kelompok Dengan Metode Qur'an Healing Sebagai Upaya Mengatasi Kecemasan Sosial Pada Santri Pondok Pesantren Hidayatul Insan Palangka Raya mengacu pada pendekatan kualitatif deskriptif. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif (*qualitative approach*), menjelaskan bahwa melalui penelitian kualitatif dapat mengenali subjek, merasakan apa yang dialami subjek dalam kehidupan sehari-hari. Setiap fenomena merupakan sesuatu yang unik, yang berbeda dengan lainnya karena berbeda konteksnya. Tujuan dari penelitian kualitatif ini adalah untuk memahami kondisi suatu konteks dengan mengarahkan pada pendeskripsian secara rinci dan mendalam mengenai potret kondisi dalam suatu konteks yang alami (*natural setting*), tentang apa yang sebenarnya terjadi menurut apa adanya di lapangan studi (Nugrahani, 2014, p. 3).

B. Kehadiran Peneliti

Dalam penelitian ini, Peneliti mengangkat Penelitian Konseling Kelompok Dengan Metode Qur'an Healing Sebagai Upaya Mengatasi Kecemasan Sosial Pada Santri Pondok Pesantren Hidayatul Insan Palangka Raya mengacu pada jenis penelitian pengembangan (*Research and Development*).

Menurut Borg and Gall bahwa penelitian *Research and Development* adalah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu dan menguji keefektifan produk tersebut (Nurlaela, 2018, p. 40). Penelitian ini merupakan penelitian pengembangan dari penelitian yang dilakukan oleh Khairul Hanafi tahun 2021.

C. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di pondok pesantren Hidayatul Insan Palangkaraya. Lokasi penelitian ini dipilih karena termasuk sekolah Islam swasta yang memiliki jumlah siswa cukup banyak. Selain itu penelitian ini merupakan lanjutan dari penelitian sebelumnya yang mengangkat tentang pengaruh *sufi healing* dalam meminimalisir kecemasan sosial pada santri pondok pesantren hidayatul insan.

D. Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah santri pondok pesantren Hidayatul Insan kelas XII Madrasah Aliyah. Adapun jumlah santri laki-laki yang tinggal di asrama berjumlah 107 santri dan yang putri ada 120 santri. Dalam

menentukan subjek, penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik *purposive sampling* yaitu teknik pengumpulan sampel dengan pertimbangan tertentu. Adapun ketentuan subjek dalam penelitian ini adalah mengambil empat orang santri dari kelas XII dan penelitian ini lebih kepada santri putri yang tinggal di asrama pondok pesantren Hidayatul Insan Palangka Raya. Dikarenakan untuk memudahkan peneliti dalam mengumpulkan data yang dibutuhkan. Jadi, subjek dalam penelitian ini terdapat 4 orang santri putri kelas XII.

E. Prosedur Penelitian dan Pengembangan

Pada penelitian dan pengembangan ini akan menggunakan 7 dari 10 tahap, seperti halnya yang dikemukakan oleh Sugiyono. Adapun ke-7 tahap tersebut yaitu potensi dan masalah, pengumpulan data dan studi literature, desain produk, validasi desain, revisi desain, uji coba produk, serta revisi produk.

Pada pengembangan model konseling kelompok dengan metode qur'an healing dalam penelitian ini, peneliti hanya melaksanakan sampai tahap ke-7 yaitu mendapatkan hasil produk akhir berupa model layanan konseling kelompok dengan metode qur'an healing sebagai upaya mengatasi kecemasan pada santri pondok pesantren Hidayatul Insan Palangka Raya. Prosedur pengembangan model layanan konseling kelompok dengan metode qur'an healing ini, dilaksanakan sesuai dengan tahap-tahap pengembangan berikut :

1) Potensi dan Masalah

Langkah pertama dalam penelitian dan pengembangan ini yaitu menggali potensi dan masalah melalui wawancara. Wawancara dilakukan pada tanggal 1 Maret 2021 oleh peneliti kepada pengurus asrama pondok pesantren Hidayatul Insan Palangka Raya serta wawancara dengan beberapa santri yang mengalami kecemasan sosial.

2) Pengumpulan Data dan Studi Literatur

Peneliti mengumpulkan data dan informasi terkait penelitian pengembangan yang akan dilakukan oleh peneliti. Data dan informasi berupa masalah yang ada ditemukan dari hasil wawancara di pondok pesantren Hidayatul Insan Palangka Raya. Yang dilakukan pada tanggal 1 Maret 2021 kepada pengurus asrama dan santri yang mengalami kecemasan sosial. Dan melakukan wawancara kepada pengurus asrama pondok pesantren Hidayatul Insan Palangka Raya terkait dengan jumlah santri yang ada di asrama pondok pesantren Hidayatul Insan Palangka Raya. Dalam menentukan subjek pada penelitian ini yaitu menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Menurut Sugiyono *Purposive Sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Kesimpulannya *Purposive Sampling* adalah pengambilan sampel didasarkan pada kriteria-kriteria yang dirumuskan terlebih dahulu. Sampel diambil bukan secara acak, melainkan ditentukan sendiri dengan pertimbangan atau kriteria tertentu.

Studi literatur yang dilakukan peneliti yaitu dengan melakukan pencarian terhadap berbagai sumber atau referensi, baik berupa buku, jurnal, skripsi, atau dokumen-dokumen yang relevan dengan permasalahan yang dikaji, sehingga informasi yang didapatkan dari studi literature tersebut dapat dijadikan rujukan untuk memperkuat argumentasi-argumentasi yang ada.

3) Desain Produk

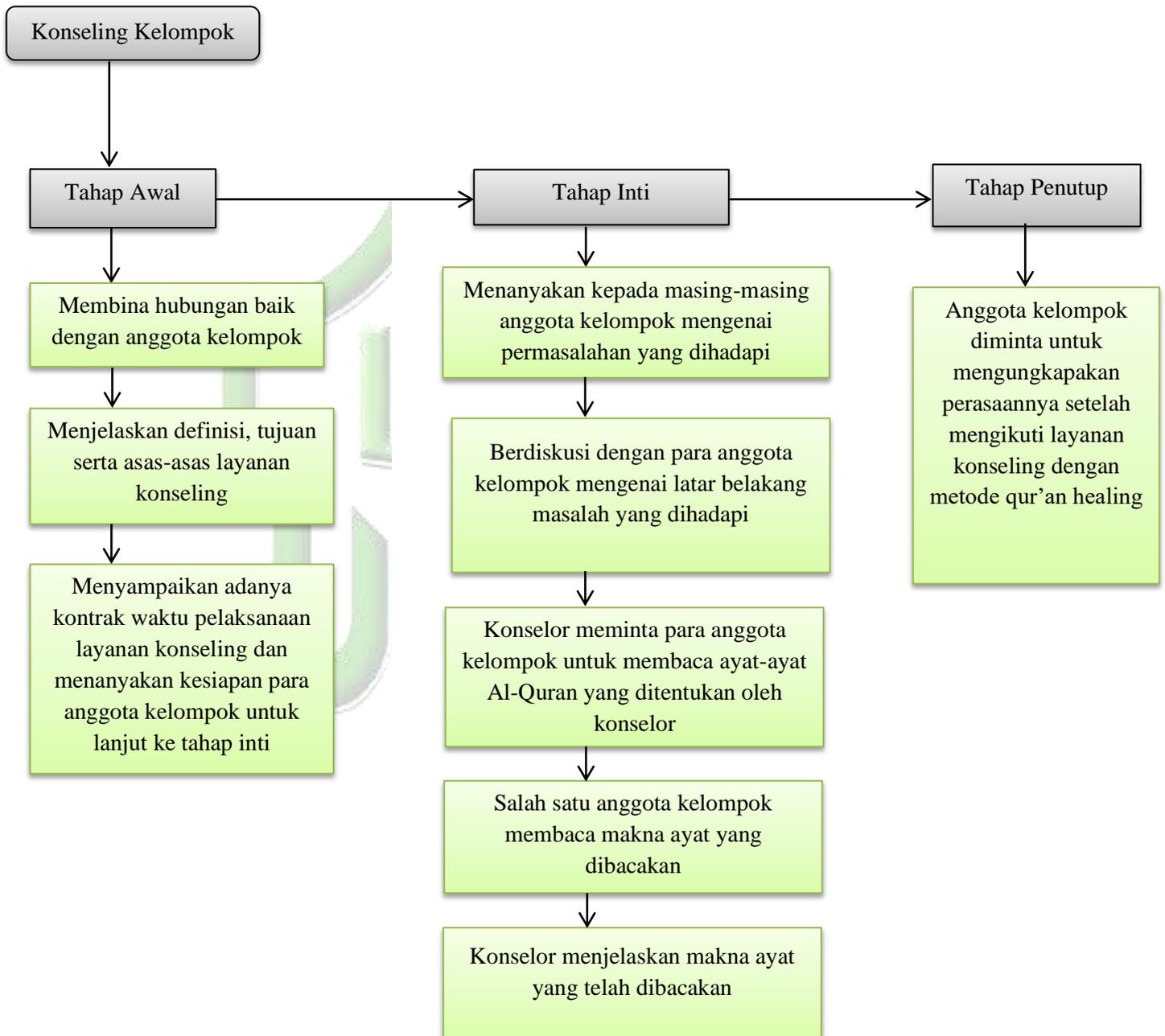
Produk yang dihasilkan dalam penelitian dan pengembangan sangat beragam, produk-produk yang dihasilkan diharapkan dapat mengatasi kecemasan sosial pada santri pondok pesantren Hidayatul Insan Palangka Raya. Penelitian ini akan menghasilkan model layanan konseling kelompok dengan metode *qur'an healing* sebagai upaya mengatasi kecemasan sosial pada santri pondok pesantren Hidayatul Insan Palangka Raya.

Pada tahap ini peneliti mengembangkan model konseling kelompok dengan metode *qur'an healing* dan menyimpulkan hasil evaluasi dari model *qur'an healing* yang ada. Peneliti mendapat ide untuk mengembangkan model *qur'an healing* yang bertujuan untuk mengatasi kecemasan sosial pada santri pondok pesantren Hidayatul Insan Palangka Raya.

Berikut adalah tabel rancangan model konseling kelompok dengan metode *qur'an healing* sebagai upaya mengatasi kecemasan sosial pada santri pondok pesantren hidayatul insan palangka raya.

Gambar 3. 1

Rancangan Model Koseling Kelompok Dengan Metode Qur'an Healing



4) Validasi Desain

Menurut Sugiyono (Anwar, 2016, p. 29 dan 30) validasi desain merupakan proses kegiatan untuk menilai apakah rancangan produk, dalam hal ini metode mengajar secara rasional akan lebih efektif dari yang lama atau tidak. Dengan demikian model ini pun harus dinilai tentang keakseptabilitasnya, dalam hal ini untuk menilai model ini validasi produkpun dilakukan oleh para pakar, seperti yang dikemukakan oleh Sugiyono bahwa validasi produk dapat dilakukan dengan cara menghadirkan beberapa pakar atau tenaga ahli yang sudah berpengalaman untuk menilai produk. Dalam penelitian ini, peneliti meminta pendapat dari dosen pembimbing skripsi dan tiga ahli dibidang bimbingan dan konseling untuk validasi model yang akan digunakan.

Validasi ahli dilakukan melalui penilaian para ahli dibidang bimbingan dan konseling yang dilakukan melalui tahap uji akseptabilitas yang mencakup: kegunaan, kelayakan serta isi model konseling kelompok dengan metode *qur'an healing* sebagai upaya mengatasi kecemasan sosial pada santri Pondok Pesantren Hidayatul Insan Palangka Raya.

Validasi dilakukan dengan menggunakan cara FGD (*Focus Grup Discussion*). Setiap validator ahli diminta untuk bekerja sama melakukan penilaian terkait desain dari model konseling kelompok dengan metode *qur'an healing*, sehingga dapat diketahui kekurangan dan kelemahan dari model ini. Kekurangan dan kelemahan yang telah diidentifikasi

selanjutnya diperbaiki agar dapat menghasilkan produk yang layak dan sesuai dengan kebutuhan. Berikut kisi-kisi instrument dan skala **akseptabilitas:**

Tabel 3. 1

Kisi-Kisi Instrument Penilaian Akseptabilitas/Keberterimaan Validator Ahli

No	Aspek Yang Dinilai
1	Kontribusi model konseling kelompok terhadap pencapaian tujuan
2	Peluang keterlaksanaan
3	Kemampuan konselor menerapkan model konseling kelompok
4	Kesesuaian model dengan karakteristik konseli
5	Model konseling kelompok mudah dipahami
6	Tahap-tahap dalam pelaksanaan model konseling kelompok dengan metode qur'an healing sebagai upaya mengatasi kecemasan sosial (tahap awal,tahap perlihan, tahap inti/kegiatan, tahap penutup)
7	Peluang keterjalinan proses terapeutik pada konseli melalui konseling kelompok dengan metode qur'an healing
8	Panduan pelaksanaan model konseling kelompok (kejelasan dan kesesuaian pelaksanaan konseling kelompok dengan tujuan, asumsi, target intervensi, dan komponen konseling kelompok)

Tabel 3. 2

**Skala Akseptabilitas Konseling Kelompok Dengan Metode Qur'an Healing
Sebagai Upaya Megatasi Kecemasan Sosial Pada Santri Pondok Pesantren
Hidayatul Insan Palangka Raya**

Dimensi	No	Kegiatan	Tujuan	Nilai				Catatan
				1	2	3	4	
SESI 1: Tahap Awal	1	Konselor memperkenalkan diri kepada anggota kelompok	Menjalin hubungan baik dengan para konseli					
	2	Konselor menjelaskan pengertian, asas-asas konseling kelompok dan tujuan dari konseling kelompok dengan metode qur'an healing	Memberikan pemahaman terkait konseling kelompok yang akan dilaksanakan					
	3	Konselor menjelaskan teknis pelaksanaan konseling kelompok dengan metode qur'an healing	Memberikan gambaran dan langkah-langkah yang akan dilakukan pada sesi konseling					
	4	Konselor menjelaskan kontrak waktu konseling kelompok dengan metode qur'an	Memberikan batas jangka waktu atau tanda berakhirnya kegiatan konseling					

		healing						
	5	Konselor mengarahkan perkenalan antar anggota kelompok	Mengenal lebih jauh dan menjalin hubungan baik antar anggota kelompok					
Ice Breaking 1	1	Konselor akan memberikan permainan yang berjudul “Zip Zap” (Selengkapnya pada lampiran I)	Tujuan <i>ice breaking</i> ini adalah untuk mengawali kegiatan konseling kelompok agar peserta akan merasa gembira dan bersemangat untuk mengikuti sesi konseling					
Tahap Peralihan	1	Konselor mengarahkan para konseli untuk menceritakan permasalahan yang sedang dihadapi satu persatu. Kemudian konselor mengarahkan para konseli untuk memilih permasalahan siapa yang akan didiskusikan atau diselesaikan terlebih dahulu.	Mengidentifikasi dan memfokuskan pada permasalahan yang akan diselesaikan					
Tahap Inti/Kegiatan	1	Konseli menceritakan permasalahan nya,	Membantu konseli menyelesaikan					

		<p>kemudian konselor mengarahkan para konseli yang lain untuk berdiskusi bagaimana solusi untuk permasalahan konseli . selanjutnya konselor memberikan solusi untuk konseli yaitu mencari salah satu Ayat Al-Qur'an yang dapat membantu konseli dalam menghadapi permasalahannya, setelah itu konselor meminta konseli untuk membaca, mendengar dan memahami makna dari ayat tersebut selanjutnya mengaitkan dengan pengalamannya</p>	<p>permasalahannya</p>				
<p>Tahap Penutup</p>	1	<p>Konselor menyimpulkan hasil dari kegiatan konseling kelompok pertemuan pertama Konselor meminta konseli untuk memberi tanggapan selama mengikuti kegiatan konseling</p>	<p>Mengetahui kegiatan konseling kelompok yang dilakukan efektif dan berjalan sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai</p>				

		kelompok dari tahap awal hingga tahap akhi/penutup. Konselor mengevaluasi kegiatan konseling kelompok yang dilakukan.					
	2	Mengingatn kembali mengenai kontrak waktu	Menandakan bahwa konseling kelompok telah berakhir				
SESI 2 : Tahap awal	1	Konselor menanyakan kabar anggota kelompok	Mengetahui kondisi kesehatan anggota dan mencairkan suasana konseling				
	2	Melakukan review kembali terkait hasil kegiatan pada sesi konseling sebelumnya	Mengingatn kembali terkait kegiatan konseling sesi 1				
Ice Breakin g 2	1	Konselor memberikan permainan yang berjudul “ <i>Tepuk Anggota Badan</i> ” (Selengkapnya pada lampiran II)	Tujuan dari permainan “ <i>Tepuk Anggota Badan</i> ” ini adalah untuk melatih konsentrasi dan ingatan anggota kelompok.				
Tahap Peraliha		Konselor mengarahkan para konseli untuk menceritakan permasalahan yang sedang dihadapi satu persatu.	Mengidentifikasi dan memfokuskan pada permasalahan yang akan diselesaikan				

n		Kemudian konselor mengarahkan para konseli untuk memilih permasalahan siapa yang akan didiskusikan atau diselesaikan.						
Tahap Inti/Kegiatan	1	Konseli menceritakan permasalahan nya, kemudian konselor mengarahkan para konseli yang lain untuk berdiskusi bagaimana solusi untuk permasalahan konseli . selanjutnya konselor memberikan solusi untuk konseli yaitu mencari salah satu Ayat Al-Qur'an yang dapat membantu ia dalam menghadapi permasalahannya, setelah itu konselor meminta konseli untuk membaca, mendengar dan memahami makna dari ayat tersebut selanjutnya mengaitkan dengan pengalamannya.	Membantu konseli menyelesaikan permasalahannya					

Tahap Penutup	1	Konselor menyimpulkan hasil dari kegiatan konseling kelompok pertemuan kedua. Konselor meminta konseli untuk memberi tanggapan selama mengikuti kegiatan konseling kelompok dari tahap awal hingga tahap penutup. Konselor mengevaluasi kegiatan konseling kelompok yang dilakukan.	Mengetahui kegiatan konseling kelompok yang dilakukan efektif dan berjalan sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai				
	2	Selanjutnya konselor mengucapkan terima kasih dan berdoa sebelum mengakhiri kegiatan dan menutup kegiatan konseling	Menandakan bahwa konseling kelompok telah berakhir				
SESI 3: Tahap awal	1	Konselor menanyakan kabar anggota kelompok	Mengetahui kondisi kesehatan anggota dan mencairkan suasana konseling				
	2	Melakukan review kembali terkait hasil kegiatan pada sesi konseling	Mengingat kembali terkait kegiatan konseling sesi 2				

		sebelumnya					
Ice Breakin g 3	1	Konselor memberikan permainan yang berjudul “ <i>Mengulang Petunjuk</i> ” (Selengkapnya pada lampiran III)	Tujuan permainan ini adalah untuk melatih anggota berpikir cepat dan konsentrasi.				
Tahap Peralihan	1	Konselor mengarahkan para konseli untuk menceritakan permasalahan yang sedang dihadapi satu persatu. Kemudian konselor mengarahkan para konseli untuk memilih permasalahan siapa yang akan didiskusikan atau diselesaikan.	Mengidentifikasi dan memfokuskan pada permasalahan yang akan diselesaikan				
Tahap Inti/Kegiatan	1	Konseli menceritakan permasalahan nya, kemudian konselor mengarahkan para konseli yang lain untuk berdiskusi bagaimana solusi untuk permasalahan konseli selanjutnya konselor	Membantu konseli menyelesaikan permasalahannya				

		<p>memberikan solusi untuk konseli yaitu mencari salah satu Ayat Al-Qur'an yang dapat membantu ia dalam menghadapi permasalahannya, setelah itu konselor meminta konseli untuk membaca, mendengar dan memahami makna dari ayat tersebut selanjutnya mengaitkan dengan pengalamannya.</p>					
Tahap Penutup	1	<p>Konselor menyimpulkan hasil dari kegiatan konseling kelompok pertemuan ketiga. Konselor meminta konseli untuk memberi tanggapan selama mengikuti kegiatan konseling kelompok dari tahap awal hingga tahap penutup. Konselor mengevaluasi kegiatan konseling kelompok yang dilakukan.</p>	<p>Mengetahui kegiatan konseling kelompok yang dilakukan efektif dan berjalan sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai</p>				
	2	<p>Selanjutnya konselor mengucapkan</p>	<p>Menandakan bahwa konseling kelompok telah</p>				

		terima kasih dan berdoa sebelum mengakhiri kegiatan dan menutup kegiatan konseling	berakhir				
SESI 4: Tahap Awal	1	Konselor menanyakan kabar anggota kelompok	Mengetahui kondisi kesehatan anggota dan mencairkan suasana konseling				
	2	Konselor mengingatkan kembali mengenai kontrak waktu	Memberikan batas jangka waktu atau tanda berakhirnya kegiatan konseling				
Tahap Peralihan	1	Konselor mengarahkan para konseli untuk menceritakan permasalahan yang sedang dihadapi satu persatu. Kemudian konselor mengarahkan para konseli untuk memilih permasalahan siapa yang akan didiskusikan atau diselesaikan.	Mengidentifikasi dan memfokuskan pada permasalahan yang akan diselesaikan				
	1	Konseli menceritakan permasalahan nya, kemudian konselor mengarahkan para	Membantu konseli menyelesaikan permasalahannya				

<p>Tahap Inti/Kegiatan</p>		<p>konseli yang lain untuk berdiskusi bagaimana solusi untuk permasalahan konseli . selanjutnya konselor memberikan solusi untuk konseli yaitu mencari salah satu Ayat Al-Qur'an yang dapat membantu ia dalam menghadapi permasalahannya, setelah itu konselor meminta konseli untuk membaca, mendengar dan memahami makna dari ayat tersebut selanjutnya mengaitkan dengan pengalamannya.</p>					
<p>Tahap Penutup</p>	<p>1</p>	<p>Konselor menyimpulkan hasil dari kegiatan konseling kelompok secara keseluruhan. Konselor meminta konseli untuk memberi tanggapan selama mengikuti kegiatan konseling kelompok dari awal hingga akhir. Konselor</p>	<p>Memberikan gambaran menyeluruh terkait apa yang telah didapatkan selama kegiatan konseling kelompok</p>				

		mengevaluasi kegiatan konseling kelompok yang dilakukan.						
	2	Mengingatkan kembali mengenai kontrak waktu	Menandakan bahwa konseling kelompok telah berakhir					

Berdasarkan penilaian atau validasi Bapak/Ibu di atas, maka berilah tanda (√) pada pilihan dibawah ini yang menunjukkan penilaian secara umum validitaas modul.

- | | |
|--------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | Layak digunakan tanpa revisi |
| <input type="checkbox"/> | Layak digunakan namun dengan revisi |
| <input type="checkbox"/> | Tidak layak digunakan |



5) Revisi Desain

Setelah model desain di validasi oleh dosen yang ahli dibagian validasi desain melalui diskusi dan penilaian, dan ditemukan kelemahan-kelemahan dalam desain model tersebut, maka peneliti akan mencoba memperbaiki desain model tersebut guna mencapai hasil yang lebih baik.

6) Uji Coba Produk

Setelah melakukan perbaikan desain dan merevisinya, maka langkah berikutnya peneliti dan ahli validasi melakukan uji dari validitas ahli dalam bidang bimbingan dan konseling, serta uji pengguna atas desain yang telah di rancang.

7) Revisi Produk

Menurut Emzir mengatakan bahwa revisi produk perlu dilakukan karena beberapa alasan, yaitu : (a) uji coba dilakukan masih bersifat terbatas, sehingga tidak mencerminkan situasi dan kondisi yang sesungguhnya, (b) dalam uji coba ditemukan kelemahan dan kekurangan dari produk yang dikembangkan, (c) data untuk merevisi produk dapat dijangkau melalui pengguna produk atau yang menjadi sasaran pengguna produk. Sehingga nantinya muncul lah sebuah modul dari model layanan konseling kelompok dengan metode qur'an healing sebagai upaya mengatasi kecemasan sosial pada santri pondok pesantren Hidayatul Insan Palangka Raya.

F. Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen penelitian divalidasi secara teoritik, yaitu dengan di konsultasikan dengan dosen pembimbing penelitian. Hasil validasi tersebut adalah instrumen penelitian berdasarkan pendapat Walker dan Hess mengenai kriteria penilaian :

Instrumen atau alat pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi.

1) Observasi

Secara umum, observasi merupakan cara atau metode menghimpun keterangan atau data yang dilakukan dengan mengadakan pengamatan dan pencatatan secara sistematis terhadap fenomena yang sedang dijadikan sasaran pengamatan (Mania, 2017, p. 221). Dengan kata lain, observasi merupakan suatu kegiatan pengamatan yang dilakukan oleh pengamat guna mendapatkan informasi dari objek penelitiannya.

Observasi menjadi teknik awal yang dilakukan oleh peneliti untuk mengumpulkan data yang berkaitan dengan kecemasan sosial santri di pondok pesantren Hidayatul Insan. Observasi dilakukan peneliti untuk mengetahui kondisi awal tempat penelitian, dan mengetahui kecemasan sosial yang dialami oleh santri.

2) Wawancara

Wawancara merupakan suatu proses interaksi antara pewawancara dan sumber informasi atau orang yang diwawancarai melalui komunikasi langsung. Dapat pula dikatakan bahwa wawancara merupakan percakapan tatap muka antara pewawancara dengan sumber informasi, dimana pewawancara bertanya langsung tentang sesuatu objek yang diteliti dan telah dirancang sebelumnya. Dengan kata lain, wawancara adalah suatu teknik yang digunakan untuk mendapatkan informasi terkait objek penelitian menggunakan teknik bertanya langsung kepada objek penelitian maupun bertanya kepada orang-orang terdekat objek.

Pelaksanaan wawancara dilakukan dengan pedoman wawancara terstruktur, yakni peneliti telah menyiapkan pertanyaan-pertanyaan tertulis yang sudah disiapkan sebelumnya. Wawancara dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui kecemasan sosial yang dialami oleh santri di pondok pesantren Hidayatul Insan, kemudian untuk mengetahui penyebab munculnya kecemasan sosial dalam diri santri.

3) Dokumentasi

Dokumentasi merupakan teknik pengumpulan data dengan cara mencari bukti-bukti dari sumber non- manusia terkait dengan objek yang diteliti yang berupa tulisan, gambar atau karya-karya monumental dari seseorang. Dokumentasi dilakukan dengan tujuan agar data yang telah didapatkan dalam penelitian ini lebih konkrit.

G. Teknik Analisis Data

Dalam penelitian pengembangan ini digunakan teknik analisis data yaitu analisis deskriptif kualitatif. Analisis deskriptif kualitatif merupakan suatu teknik yang menggambarkan dan menginterpretasikan arti data-data yang telah terkumpul dengan memberikan perhatian dan merekam sebanyak mungkin aspek situasi yang diteliti (Widiana, 2016, p. 152). Analisis deskriptif kualitatif digunakan untuk menganalisis data yang sudah terkumpul dan memberikan gambaran mengenai upaya konseling kelompok dengan metode *qur'an healing* sebagai upaya mengatasi kecemasan sosial pada santri pondok pesantren Hidayatul Insan Palangka Raya.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif, dengan beberapa langkah yaitu dengan melihat skor kuantitatif yang kemudian dideskripsikan menjadi kualitatif berdasarkan pada kriteria penilaian yaitu

sangat sesuai, sesuai, kurang sesuai, tidak sesuai. Seperti halnya pada penelitian yang dilakukan oleh Arini Safitri, 2021. “Model Layanan E-Konseling Dengan Media Surat Elektronik Pada Laboratorium Bimbingan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin, Adab Dan Dakwah IAIN Palangka Raya (Safitri, 2021, p. 5).

1) Teknik Analisis Hasil Validasi Ahli

Pertama-tama peneliti membuat lembar validasi yang berisi butiran soal. Lalu validator ahli menjawab dengan memberi tanda centang pada kategori yang disediakan oleh peneliti berdasarkan skala likert yang terdiri dari 4 skala penilaian sebagai berikut:

Tabel 3. 3

Skor Penilaian Validator Ahli

Keterangan	Skor
Sangat Sesuai (SS)	4
Sesuai (S)	3
Kurang Sesuai (KS)	2
Tidak Sesuai (TS)	1

Hasil validasi yang tertera dalam lembar validasi model akan dianalisa menggunakan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Angka persentase data angket

f = Jumlah skor yang diperoleh

N = Jumlah skor maksimum

Kemudian, hasil dari persentase validasi model tersebut dapat dikelompokkan dalam kriteria interpretasi skor menurut skala likert sehingga akan diperoleh kesimpulan tentang kelayakan model, kriteria interpretasi skor berdasarkan skala likert adalah sebagai berikut:

Tabel 3. 4

Kriteria Interpretasi Kelayakan

Penilaian	Kriteria Interpretasi
76%-100%	Layak
51%-75%	Cukup Layak
26%-50%	Kurang Layak
0%-25%	Tidak Layak

2) Teknik analisis hasil validasi dari santri

Pertama-tama peneliti membuat lembar validasi yang berisi butiran soal. Lalu santri menjawab dengan memberi tanda centang pada kategori yang disediakan oleh peneliti berdasarkan skala likert yang terdiri dari 4 skala penilaian sebagai berikut:

Tabel 3. 5

Skor Penilaian Validasi Santri

Keterangan	Skor
Sangat Sesuai (SS)	4
Sesuai (S)	3
Kurang Sesuai (KS)	2
Tidak Sesuai (TS)	1

Hasil validasi dari santri dianalisa menggunakan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Angka persentase data angket

f = Jumlah skor yang diperoleh

N = Jumlah skor maksimum

Kemudian, hasil dari persentase validasi model tersebut dapat dikelompokkan dalam kriteria interpretasi skor menurut skala likert sehingga akan diperoleh kesimpulan tentang kelayakan model, kriteria interpretasi skor berdasarkan skala likert adalah sebagai berikut:

Tabel 3. 6

Kriteria Interpretasi Kelayakan

Penilaian	Kriteria Interpretasi
76%-100%	Layak
51%-75%	Cukup Layak
26%-50%	Kurang Layak
0%-25%	Tidak Layak

Adapun kriteria penilaian instrument akseptabilitas/keberterimaan validator dan konseli sebagai berikut:

Tabel 3. 7**Kriteria Penilaian Instrumen Akseptabilitas/Keberterimaan Validator Ahli**

Rentang Skor	Nilai	Simpulan
76%-100%	Sangat sesuai	Model ini sudah siap digunakan dengan sedikit perbaikan saran
51%-75%	Sesuai	Model ini membutuhkan beberapa perbaikan sebelum digunakan
26%-50%;	Kurang sesuai	Model ini membutuhkan banyak perbaikan sebelum digunakan
0%-25%	Tidak sesuai	Model ini belum dapat digunakan dan membutuhkan banyak perbaikan

Tabel 3. 8**Kriteria Penilaian Intrumen Pelaksanaan Konseling Kelompok Dengan Metode Qur'an Healing Pada Santri**

Rentang Skor	Nilai	Simpulan
76%-100%	Sangat sesuai	Proses pelaksanaan model konseling kelompok dengan metode qur'a healing sudah siap untuk diaplikasikan dengan sedikit perbaikan saran
51%-75%	Sesuai	Proses pelaksanaan model konseling kelompok dengan metode qur'an healing masih membutuhkan beberapa perbaikan sebelum diaplikasikan
26%-50%;	Kurang sesuai	Proses pelaksanaan model konseling kelompok dengan metode qur'an healing masih membutuhkan

		beberapa perbaikan sebelum diaplikasikan
0%-25%	Tidak sesuai	Proses pelaksanaan model konseling kelompok dengan metode qur'an healing belum dapat digunakan dikarenakan membutuhkan banyak perbaikan



BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum Tentang Latar Penelitian

a) Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian dilakukan di salah satu Pondok Pesantren yang ada di Kota Palangka Raya, yaitu Pondok Pesantren Hidayatul Insan Palangka Raya. Adapun alasan penelitian ini dilakukan di Pondok Pesantren Hidayatul Insan Palangka Raya yaitu lokasi ini merupakan lokasi penelitian lanjutan yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya dan lokasi ini juga memudahkan peneliti untuk mendapatkan informasi maupun data yang diperlukan.

b) Sejarah Singkat Pondok Pesantren Hidayatul Insan Palangka Raya

Pondok Pesantren Hidayatul Insan fii Ta'limiddin didirikan dengan tujuan untuk memperbaiki kondisi masyarakat sekitar tentang kehidupan beragama yang pada saat itu masih kurang yang ditandai dengan terbatasnya jumlah tokoh agama atau da'i yang memimpin umat dan pola masyarakat pada saat itu masih bertentangan dengan norma hukum yang berlaku.

Pondok Pesantren Hidayatul Insan sebelum menjadi Pondok Pesantren, sebelumnya merupakan sebuah Majelis Ta'lim. Pada tahun 1987 Pondok Pesantren Hidayatul Insan didirikan Adapun pendiri dari Pondok Pesantren Hidayatul Insan ialah KH. Ibrohim dan putra beliau yaitu KH. Ahmad Sanusi Ibrohim.

Pada awalnya pendidikan yang diajarkan hanyalah pendidikan diniyah yang kemudian terus berkembang dan atas perhatian dari masyarakat. Kemudian didirikanlah Lembaga formal yaitu Madrasah Ibtidaiyah pada tahun 1995, Madrasah

Tsanawiyah pada tahun 1991, Madrasah Aliyah pada tahun 2001 dan Raudhatul Athfal pada tahun 2010.

Pada tahun 1998 terjadi sebuah musibah kebakaran yang melanda Pondok Pesantren, yang mana pada kejadian kebakaran tersebut menghabiskan seluruh bangunan Pondok dan hanya tersisa masjid yang masih utuh. Meskipun begitu seluruh pengurus pondok tetap melaksanakan pendidikan walaupun dalam kondisi bangunan yang sudah hangus terbakar dan melaksanakan pendidikan di bangunan yang tersisa yaitu di dalam masjid.

Pada tahun 1999 terjadi perubahan kiblat pendidikan ke pondok modern Gontor. Hal ini terjadi setelah salah satu putra almarhum KH. Ibrohim yaitu Ust. H. Harmain Ibrohim telah menamatkan pendidikannya di Pondok Modern Gontor. Selain memusatkan kiblat pendidikan ke pondok modern Gontor juga mengkolaborasikan dengan pendidikan Pondok Pesantren Salafiyah. Pondok pesantren Hidayatul Insan juga memfokuskan program Tahfidz Al-Qur'an yang mana dimotori oleh salah satu putra beliau yang telah menamatkan pendidikan Tahfidz Al-Quran di Malaysia.

Pada tahun 1999 pendiri Pondok Pesantren yaitu KH. Ibrohim meninggal dunia, maka kepemimpinan Pondok Pesantren dipegang oleh Drs. H. Ahmad Sanusi Ibrohim dan H. Harmain Ibrohim, M.Pd.I..

c) Letak Geografis

Pondok Pesantren Hidayatul Insan yang menjadi lokasi tempat penelitian beralamat di Jalan Sulawesi, Kelurahan Pahandut, Kecamatan Pahandut, Kota Palangka Raya, Ptovensi Kalimantan Tengah, kode pos 73111.

2. Paparan Data Penelitian

a. Model Konseling Kelompok Dengan Metode Qur'an Healing Sebagai Upaya Mengatasi Kecemasan Sosial Pada Santri Pondok Pesantren Hidayatul Insan Palangka Raya

Model Konseling Kelompok Dengan Metode Qur'an Healing Sebagai Upaya Mengatasi Kecemasan Sosial Pada Santri Pondok Pesantren Hidayatul Insan Palangka Raya merupakan panduan untuk konselor dalam melaksanakan kegiatan konseling kelompok dengan metode *qur'an healing* sebagai upaya membantu siswa/santri mengatasi kecemasan sosial yang dialami. Adapun pelaksanaan kegiatan konseling kelompok ini dilakukan selama 4 kali pertemuan. Setiap pertemuan ada beberapa tahapan yang dilakukan seperti tahap awal, tahap peralihan, tahap kegiatan/inti, serta tahap penutup.

Pada *tahap awal*, konselor membina hubungan baik dengan para konseli. Misalnya perkenalan, menanyakan kabar, dan lain sebagainya. Pada *tahap peralihan*, konselor menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya, menawarkan atau mengamati apakah konseli sudah siap menjalani pada tahap selanjutnya (tahap kegiatan/inti), membahas suasana yang terjadi, serta meningkatkan kemampuan keikutsertaan konseli dalam kegiatan konseling kelompok. Pada *tahap kegiatan/inti*, konselor mengarahkan atau meminta konseli untuk mengemukakan atau menceritakan masalah atau topik bahasan, menetapkan masalah atau topik yang akan dibahas terlebih dahulu, serta konselor mengarahkan konseli untuk membahas masing-masing topik secara mendalam dan tuntas. Pada *tahap penutup*, konselor mengemukakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri, dan konselor dan konseli mengemukakan kesan-kesan dan hasil kegiatan.

Prosedur umum konseling kelompok dengan metode *qur'an healing* yang dilakukan yaitu pada *Pertemuan Pertama*, tahap awal yang dilakukan adalah mengawali pertemuan dengan rapport dan menciptakan hubungan baik dengan anggota konseling kelompok serta menyampaikan pengertian, tujuan, serta asas-asas yang digunakan dalam konseling kelompok yang akan dilaksanakan. Selanjutnya konselor menjelaskan teknis pelaksanaan konseling kelompok dan konselor menyampaikan kontrak waktu dan konselor mengarahkan anggota

kelompok untuk pengenalan supaya lebih akrab. Sebelum memasuki tahap selanjutnya konselor melakukan *ice breaking* guna mencairkan suasana konseling. Selanjutnya tahap peralihan

Modul yang dihasilkan pada pengembangan ini berisi empat bagian, yaitu pra-pendahuluan, bagian pendahuluan, bagian isi dan bagian pendukung (Warda, 2015). Berikut adalah penjelasan masing-masing bagian:

1) Pra-Pendahuluan

Bagian pra-pendahuluan berisi tentang komponen-komponen pada bagian awal modul, berikut penjelasannya:

(a) Halaman Depan (*Cover*)

Halaman depan terdiri dari nama modul, judul modul “Model Konseling Kelompok Dengan Metode Qur’an Healing Sebagai Upaya Mengatasi Kecemasan Sosial Pada Santri Pondok Pesantren Hidayatul Insan Palangka Raya”, pokok bahasan yang dipilih untuk pengembangan modul konseling kelompok dengan metode qur’an healing ini yaitu konseling kelompok dengan metode qur’an healing, sasaran pengguna buku, serta nama penulis.

(b) Kata Pengantar

Kata pengantar merupakan serangkaian kata-kata berupa ucapan syukur kepada Allah SWT, latar belakang pengembangan modul, harapan penyusun terhadap pengembangan, serta ucapan terimakasih kepada berbagai pihak yang telah membantu dalam mengembangkan modul konseling kelompok dengan metode qur’an healing ini.

(c) Daftar Isi

Daftar isi berisi mengenai judul komponen yang terdapat dalam modul beserta halamannya.

2) Bagian Pendahuluan

Bagian pendahuluan berisi tentang penjelasan mengenai konseling kelompok, qur’an healing, kecemasan sosial, serta batasan dalam penelitian ini. Adapun subjudul yang akan dibahas yaitu tujuan penelitian, kualifikasi konselor, persyaratan konseli, sarana dan prasarana, serta lembar evaluasi dan tindak lanjut.

3) Bagian Isi

Pada bagian isi berisi tentang model konseling kelompok dengan metode *qur'an healing* sebagai upaya mengatasi kecemasan sosial pada santri pondok pesantren hidayatul insan palangka raya.

4) Bagian Pendukung

Pada bagian ini, modul konseling kelompok dengan metode *qur'an healing* dilengkapi dengan komponen lain, yaitu evaluasi dan penilaian serta daftar pustaka.

(a) Evaluasi dan Penilaian

Evaluasi dan penilaian berisi tentang perasaan yang dirasakan konseli ketika mengikuti kegiatan konseling kelompok dan ide apa yang muncul setelah mereka mengikuti kegiatan konseling kelompok.

(b) Daftar Pustaka

Daftar pustaka merupakan sumber acuan buku yang digunakan oleh penyusun sebagai acuan pembuatan modul konseling kelompok dengan metode *qur'an healing* yang terdapat pada bagian akhir buku.

Model atau modul ini sebelum diberikannya model kepada santri, maka terlebih dahulu di validasi oleh 3 (tiga) validator ahli yaitu M. Andi Setiawan, M.Pd, Dr. M. Fatchurahman, M.Pd.,M.Psi, dan Ummi Qudsiyah, S.Pd, M.Pd.

Setelah di validasi oleh ke-3 (tiga) validator ahli, model siap diberikan kepada santri yang telah teridentifikasi memiliki kecemasan sosial. Adapun tahapan-tahapan dalam model konseling kelompok sebagai berikut:

1) Konseling Kelompok Pertemuan Pertama

Pada tahap awal konselor membina hubungan baik dengan konseli (santri) dan melakukan perkenalan, kemudian konselor menjelaskan maksud dan tujuan dari konseling kelompok yang akan dilakukan. Konselor juga menjelaskan terkait dengan asas-asas konseling kelompok dan juga menjelaskan terkait dengan metode *qur'an healing*. Kemudian konselor menjelaskan terkait dengan kontrak waktu konseling. Untuk mencairkan suasana konseling kelompok, konselor mengajak para konseli (santri) untuk bermain game. Adapun game yang diberikan yaitu game *Zip-Zap*, dimana

apabila konselor berteriak *Zip* sambil menunjuk salah satu peserta maka peserta tersebut harus cepat menyebutkan nama teman yang berdiri disebelah kanannya. Dan apabila konselor berteriak *Zap* sambil menunjuk salah satu peserta, maka peserta tersebut harus cepat menyebutkan nama teman yang berdiri disebelah kirinya. Kemudian, apabila konselor berteriak *Zip-Zap* maka semua peserta harus cepat pindah tempat dari posisi semula dan teman sebelah kanan-kirinya harus berubah.

Pada tahap inti konselor menggali permasalahan konseli (santri) setelah itu konselor mengidentifikasi permasalahan yang dialami oleh konseli (santri). Dimana konseli diminta untuk menceritakan permasalahan yang dialami secara berurutan. Kemudian konselor memfokuskan pada penyelesaian masalah konseli satupersatu.

Selanjutnya konselor mengarahkan para konseli untuk berdiskusi untuk menemukan solusi terkait permasalahan yang dialami oleh konseli pertama. Setelah itu konselor meluruskan dan memberikan arahan berupa pemilihan, pembacaan, pemahaman serta penulisan ayat Al-Qur'an yang mana ayat tersebut ditentukan oleh konselor yang mana ayat tersebut berkaitan dengan permasalahan konseli. Adapun ayat Al-Qur'an yang digunakan dalam membantu konseli pertama mengatasi kecemasan sosialnya yaitu Q.S Taha Ayat 46. Dimana konseli pertama mengalami kekhawatiran jika ia tidak mendapatkan nilai yang bagus ketika ujian nanti. Ia khawatir jika nilainya jelek maka penilaian keluarganya negatif pada dirinya. Maka ayat Al-Qur'an yang dapat digunakan dalam membantu konseli ini yaitu Q.S Taha Ayat 46.

Pada tahap akhir/penutup konselor mengingatkan mengenai kontrak waktu konseling yang menandakan konseling kelompok akan berakhir

kemudian meminta konseli (santri) untuk menuliskan apa yang mereka dapatkan setelah mengikuti kegiatan konseling kelompok ini.

Selanjutnya berdasarkan pengamatan baik observer FH dan MAP, menilai bahwa: Pada kegiatan konseling kelompok pertemuan pertama konselor sudah baik dalam memandu pelaksanaan kegiatan konseling kelompok dan ada sedikit masukan dari observer FH dan MAP yaitu konselor harus bisa mencairkan suasana konseling supaya tidak monoton (Observer, 2022).

2) Konseling Kelompok Pertemuan Kedua

Pada tahap awal konselor membina hubungan baik dan menanyakan kabar dan kesiapan konseli (santri) untuk melaksanakan kegiatan konseling kelompok. Setelah itu, konselor membuka sesi kedua ini dengan meminta salah satu konseli (santri) merivew kembali apa yang mereka dapatkan dari pertemuan sebelumnya.

Pada tahap inti konselor memfokuskan pada penyelesaian permasalahan konseli (santri) yang kedua. Selanjutnya konselor mengarahkan para konseli untuk berdiskusi untuk menemukan solusi terkait permasalahan yang dialami oleh konseli kedua. Setelah itu konselor meluruskan dan memberikan arahan berupa pemilihan, pembacaan, pemahaman serta penulisan ayat Al-Qur'an yang mana ayat tersebut ditentukan oleh konselor yang mana ayat tersebut berkaitan dengan permasalahan konseli. Adapun ayat Al-Qur'an yang digunakan dalam membantu konseli kedua mengatasi kecemasan sosialnya yaitu Q.S Al-Baqarah Ayat 286. Dimana konseli kedua mengalami kecemasan jika ia tidak mampu dalam menyelesaikan tugas yang diberikan oleh ustadzah. Ia cemas jika tidak mampu menyelesaikan tugas tersebut ia akan dimarahi dan

dicap sebagai santri yang malas.. Maka ayat Al-Qur'an yang dapat digunakan dalam membantu konseli ini yaitu Q.S Al-Baqarah Ayat 286.

Untuk mencairkan suasana konseling kelompok, konselor mengajak para konseli (santri) untuk bermain game. Adapun game yang diberikan yaitu game *Tepuk Anggota Badan*, dimana konselor akan menepuk tangan sesuai dengan anggota badan yang dimaksud. Misalnya jika konselor menepuk tangan 1x peserta pegang hidung, menepuk tangan 2x peserta pegang mata, menepuk 3x peserta pegang telinga.

Pada tahap akhir/penutup konselor mengingatkan mengenai kontrak waktu konseling yang menandakan konseling kelompok akan berakhir kemudian meminta konseli (santri) untuk menuliskan apa yang mereka dapatkan setelah mengikuti kegiatan konseling kelompok ini.

Selanjutnya berdasarkan pengamatan baik observer FH dan MAP, menilai bahwa: Pada kegiatan konseling kelompok pertemuan kedua konselor sudah baik dalam memandu pelaksanaan kegiatan konseling kelompok dan ada sedikit masukan dari observer FH dan MAP yaitu konselor harus menggunakan kalimat atau kata yang mudah dipahami oleh konseli pada saat membimbing atau membantu konseli dalam mengatasi permasalahan kecemasannya (Observer, 2022).

3) Konseling Kelompok Pertemuan Ketiga

Pada tahap awal konselor membina hubungan baik dan menanyakan kabar dan kesiapan konseli (santri) untuk melaksanakan kegiatan konseling kelompok. Setelah itu, konselor membuka sesi ketiga ini dengan meminta salah satu konseli (santri) merivew kembali apa yang mereka dapatkan dari pertemuan sebelumnya. Untuk mencairkan suasana konseling kelompok, konselor mengajak para konseli (santri) untuk bermain game. Adapun game yang diberikan yaitu game *Mengulang Petunjuk*, konselor akan menjelaskan jika jempol adalah saya, maka telunjuk adalah kamu. Jari tengah berarti dia, jari manis itu kamu sedangkan jari kelingking adalah kalian. Lalu, ketika konselor mengangkat telunjuk, maka peserta harus menjawab dengan kata kamu. Jika konselor mengangkat ibu jari dan kelingking maka kata yang disebutkan adalah saya dan kalian. Dan seterusnya,

Pada tahap inti konselor memfokuskan pada penyelesaian permasalahan konseli (santri) yang ketiga. Selanjutnya konselor mengarahkan para konseli untuk berdiskusi untuk menemukan solusi terkait permasalahan yang dialami oleh konseli ketiga. Setelah itu konselor meluruskan dan memberikan arahan berupa pemilihan, pembacaan, pemahaman serta penulisan ayat Al-Qur'an yang mana ayat tersebut ditentukan oleh konselor yang mana ayat

tersebut berkaitan dengan permasalahan konseli. Adapun ayat Al-Qur'an yang digunakan dalam membantu konseli ketiga mengatasi kecemasan sosialnya yaitu Q.S Ash-Syarh Ayat 6. Dimana konseli ketiga mengalami kecemasan sosial yang mana ia kesulitan dalam bergaul dengan orang lain. Maka ayat Al-Qur'an yang dapat digunakan dalam membantu konseli ini yaitu Q.S Ash-Syarh Ayat 6.

Pada tahap akhir/penutup konselor mengingatkan mengenai kontrak waktu konseling yang menandakan konseling kelompok akan berakhir kemudian meminta konseli (santri) untuk menuliskan apa yang mereka dapatkan setelah mengikuti kegiatan konseling kelompok ini.

Selanjutnya berdasarkan pengamatan baik observer FH dan MAP, menilai bahwa: Pada kegiatan konseling kelompok pertemuan ketiga konselor sudah baik dalam memandu pelaksanaan kegiatan konseling kelompok serta dapat membimbing atau membantu konseli dalam mengatasi permasalahan kecemasan yang dialami (Observer, 2022).

4) Konseling Kelompok Pertemuan Keempat

Pada tahap awal konselor membina hubungan baik dan menanyakan kabar dan kesiapan konseli (santri) untuk melaksanakan kegiatan konseling kelompok. Setelah itu, konselor membuka sesi keempat ini dengan meminta salah satu konseli

(santri) merivew kembali apa yang mereka dapatkan dari pertemuan sebelumnya.

Pada tahap inti konselor memfokuskan pada penyelesaian permasalahan konseli (santri) yang keempat. Selanjutnya konselor mengarahkan para konseli untuk berdiskusi untuk menemukan solusi terkait permasalahan yang dialami oleh konseli keempat. Setelah itu konselor meluruskan dan memberikan arahan berupa pemilihan, pembacaan, pemahaman serta penulisan ayat Al-Qur'an yang mana ayat tersebut ditentukan oleh konselor dan ayat tersebut berkaitan dengan permasalahan konseli. Adapun ayat Al-Qur'an yang digunakan dalam membantu konseli keempat dalam mengatasi kecemasan sosialnya yaitu Q.S At-Taubah Ayat 40. Dimana konseli keempat ini mengalami kegelisahan hati, sedih karena ia tidak mendapatkan nilai sesuai dengan ekspektasinya. Maka ayat Al-Qur'an yang dapat digunakan dalam membantu konseli ini yaitu Q.S At-Taubah Ayat 40.

Pada tahap akhir/penutup konselor mengingatkan mengenai kontrak waktu konseling yang menandakan konseling kelompok akan berakhir kemudian meminta konseli (santri) untuk menuliskan apa yang mereka dapatkan setelah mengikuti kegiatan konseling kelompok ini.

Selanjutnya berdasarkan pengamatan baik observer FH dan MAP, menilai bahwa: Pada kegiatan konseling kelompok

pertemuan keempat konselor sudah baik dalam memandu pelaksanaan kegiatan konseling kelompok serta dapat membimbing atau membantu konseli dalam mengatasi permasalahan kecemasan yang dialami (Observer, 2022).

b. Akseptabilitas Model Konseling Kelompok Dengan Metode Qur'an Healing Sebagai Upaya Mengatasi Kecemasan Sosial Pada Santri Pondok Pesantren Hidayatul Insan

Akseptabilitas model konseling kelompok dengan metode Qur'an Healing ditujukan untuk melihat keberterimaan validator ahli dan juga konseli (santri). Apakah model yang dirancang sudah layak dan dapat digunakan. Kemudian konseli (santri) diminta untuk mengisi lembar akseptabilitas yang diberikan oleh konselor. Hal tersebut untuk menilai apakah model yang telah diberikan sudah sesuai dan layak digunakan. Sehingga dalam perancangan model yang telah dilakukan perlu pendampingan oleh orang yang berkompeten didalam bidangnya, minimal memiliki pendidikan S2 Bimbingan dan Konseling dan Psikologi. Model ini divalidasi oleh tiga validator ahli yaitu M. Andi Setiawan, M.Pd, Dr. M. Fatchurahman, M.Pd.,M.Psi, dan Ummi Qudsiyah, S.Pd, M.Pd.

1) Hasil Validasi Ahli

Model konseling kelompok yang telah dirancang akan divalidasi oleh validator ahli yang bertujuan untuk mendapatkan kelayakan dan memperoleh masukan dan perbaikan terhadap model yang telah

dibuat. Ditinjau dari pelaksanaan konseling kelompok, validator ahli diberikan lembar akseptabilitas untuk memperoleh data. Didalam lembar akseptabilitas tersebut terdapat 4 indikator penilaian, yaitu sangat sesuai, sesuai, kurang sesuai, dan tidak sesuai.

Tabel 4. 1
Hasil Validasi Ahli

NO	NAMA	Sangat Sesuai (4)	Sesuai (3)	Kurang Sesuai (2)	Tidak Sesuai (1)	Jumlah Persentase
1	M. Andi Setiawan, M.Pd	21	9			92,5 %
2	Dr. M. Fatchurahman, M.Pd., M.Psi	23	7			94,1%
3	Ummi Qudsiyah, S.Pd., M.Pd	26	4			96,6%
Nilai Rata-Rata Persentase Keseluruhan						94,4%
Kriteria Interpretasi Kelayakan						Layak

Berdasarkan tabel 4.2 diatas, dapat diketahui bahwa hasil validasi oleh ahli memperoleh persentase kelayakan sebesar 94,4%.

Lembar akseptabilitas yang diisi oleh validator ahli dinyatakan “layak”. Dengan demikian model yang dikembangkan dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan sosial pada santri. Selain itu validator ahli memberikan masukan dan saran, hal tersebut menjadi acuan untuk memperbaiki model yang dikembangkan. Masukan dan saran yang diberikan validator ahli sebagai berikut :

Tabel 4. 2

Revisi Model Konseling Kelompok Dengan Metode Qur'an Healing Sebagai Upaya Mengatasi Kecemasan Sosial Pada Santri Pondok Pesantren Hidayatul Insan Palangka Raya

SEBELUM	SESUDAH
Pada tahap awal konseling kelompok tidak ada salam pembuka	Sudah ada salam pembuka
Pada tahap inti/kegiatan belum ada implementasi <i>qur'an healing</i> , alasan pemilihan ayat untuk <i>healing</i> , kaitan makna ayat dengan permasalahan konseli (santri), serta belum ada ide yang muncul setelah memaknai ayat yang telah dipilih oleh	Sudah ada implementasi <i>qur'an healing</i> , alasan pemilihan ayat untuk <i>healing</i> , kaitan makna ayat dengan permasalahan konseli (santri), serta sudah ada ide yang muncul setelah pemaknaan ayat yang telah dipilih oleh konseli (santri). Konselor sudah mengevaluasi terkait kesesuaian ayat yang telah dipilih oleh konseli

<p>konseli (santri). Belum adanya evaluasi dari konselor terkait kesesuaian ayat yang telah dipilih oleh konseli (santri) untuk <i>healing</i> serta belum adanya pembahasan terkait konselor membimbing konseli sesuai dengan ayat yang telah dipilih oleh konseli (santri).</p>	<p>(santri) untuk <i>healing</i> serta sudah adanya pembahasan terkait konselor membimbing konseli (santri) sesuai dengan ayat yang telah dipilih oleh konseli (santri) itu sendiri.</p>
<p>Pada tahap peralihan dan pengakhiran tidak ada skala penguji kecemasan yang dialami oleh konseli (santri)</p>	<p>Pada tahap peralihan dan pengakhiran sudah ada skala penguji kecemasan yang dialami oleh konseli (santri)</p>

2.) Hasil Validasi Konseli (Santri)

Model konseling kelompok yang telah dirancang akan dinilai oleh konseli yang bertujuan untuk mendapatkan keberterimaan model konseling kelompok ini. Apakah mereka menerima dan memahami maksud diberikannya model konseling kelompok ini. Ditinjau dari pelaksanaan konseling kelompok, konseli diberikan lembar akseptabilitas untuk memperoleh data. Didalam lembar akseptabilitas

tersebut terdapat 4 indikator penilaian, yaitu sangat sesuai, sesuai, kurang sesuai, dan tidak sesuai.

Tabel 4. 3
Hasil Validasi Konseli (Santri)

No	Nama	Sangat Sesuai (4)	Sesuai (3)	Kurang Sesuai (2)	Tidak Sesuai (1)	Jumlah Persentase
1	DA	25	5			95,8%
2	JA	24	6			95%
3	HL	21	9			92,5%
4	NR	21	9			92,5%
Nilai Rata-Rata Persentase Keseluruhan						93,9%
Kriteria Interpretasi Kelayakan						Layak

Berdasarkan tabel 4.4 diatas, dapat diketahui bahwa hasil validasi oleh konseli (santri) memperoleh persentase kelayakan sebesar 93,9 %. Dengan demikian, model yang dikembangkan layak dan dapat digunakan untuk membantu konseli (santri) dalam mengatasi kecemasan sosial yang dialami.

3. Temuan Penelitian

a. Model Konseling Kelompok Dengan Metode Qur'an Healing Sebagai Upaya Mengatasi Kecemasan Sosial Pada Santri Pondok Pesantren Hidayatul Insan Palangka Raya

Berdasarkan pada temuan penelitian ini bahwa model konseling kelompok dengan metode *qur'an healing* bisa menjadi media untuk membantu santri dalam mengurangi kecemasan sosial yang dialami. Adapun tahapan yang digunakan pada model konseling kelompok ini yaitu tahap awal, tahap peralihan, tahap inti/kegiatan, dan tahap penutup/pengakhiran.

Pada pertemuan pertama, pelaksanaan kegiatan konselingnya yaitu pada *tahap awal* konselor membina hubungan baik dengan konseli dengan memperkenalkan diri terlebih dahulu, kemudian konselor menjelaskan pengertian, asas-asas konseling kelompok serta tujuan dari konseling kelompok dengan metode *qur'an healing*. Pada *tahap peralihan*, konselor menanyakan kesiapan konseli dalam mengikuti kegiatan konseling, kemudian konselor mengarahkan konseli untuk mengemukakan atau menceritakan permasalahan mereka masing-masing kemudian dicatat, selanjutnya konselor mengarahkan konseli untuk memilih permasalahan yang akan didiskusikan pada kegiatan konseling kelompok pertemuan pertama ini. Pada *tahap kegiatan/inti*, salah satu konseli yang sudah dipilih, mengemukakan atau menceritakan permasalahannya. kemudian konselor mengarahkan konseli yang lain untuk menyimak dan memberi solusi kepada konseli I. Konselor meluruskan dan memberi arahan guna membantu konseli I dalam menyelesaikan permasalahannya, yaitu dengan membaca, mendengarkan serta memahami makna dari ayat Q.S Taha ayat 46. Dimana ayat ini berkaitan dengan permasalahan yang dialami konseli I. Selanjutnya konselor menanyakan kepada konseli I apa yang ia rasakan setelah

membaca, mendengarkan serta memahami makna dari ayat Q.S Taha ayat 46. Pada *tahap penutup*, konselor mengingatkan kontrak waktu dan meminta konseli untuk menyimpulkan hasil kegiatan konseling kelompok pada pertemuan ini, dan konselor melakukan terminasi.

Pada pertemuan kedua, pelaksanaan kegiatan konseling nya yaitu pada *tahap awal* konselor menanyakan kabar dan semangat konseli dalam mengikuti kegiatan konseling kelompok pada hari ini. Konselor juga meminta salah satu dari konseli untuk mereview kembali terkait dengan kegiatan konseling sebelumnya. Pada *tahap peralihan*, konselor menanyakan kesiapan konseli dalam mengikuti kegiatan konseling, kemudian konselor mengarahkan konseli untuk memilih permasalahan yang akan didiskusikan pada kegiatan konseling kelompok pertemuan kedua ini. Pada *tahap kegiatan/inti*, salah satu konseli yang sudah dipilih, mengemukakan atau menceritakan permasalahannya. kemudian konselor mengarahkan konseli yang lain untuk menyimak dan memberi solusi kepada konseli II. Konselor meluruskan dan memberi arahan guna membantu konseli II dalam menyelesaikan permasalahannya, yaitu dengan membaca, mendengarkan serta memahami makna dari ayat Q.S Al-Baqarah ayat 286. Dimana ayat ini berkaitan dengan permasalahan yang dialami konseli II. Selanjutnya konselor menanyakan kepada konseli II apa yang ia rasakan setelah membaca, mendengarkan serta memahami makna dari ayat Q.S Al-Baqarah ayat 286. Pada *tahap penutup*, konselor mengingatkan kontrak waktu dan meminta konseli untuk menyimpulkan hasil kegiatan konseling kelompok pada pertemuan ini, dan konselor melakukan terminasi.

Pada pertemuan ketiga, pelaksanaan kegiatan konseling nya yaitu pada *tahap awal* konselor menanyakan kabar dan semangat konseli dalam mengikuti kegiatan konseling kelompok, kemudian konselo meminta salahsatu konseli untuk mereview kembali terkait kegiatan konseling sebelumnya. Pada *tahap peralihan*, konselor menanyakan

kesiapan konseli dalam mengikuti kegiatan konseling, kemudian konselor mengarahkan konseli untuk memilih permasalahan yang akan didiskusikan pada kegiatan konseling kelompok pertemuan ketiga ini. Pada *tahap kegiatan/inti*, salah satu konseli yang sudah dipilih, mengemukakan atau menceritakan permasalahannya. kemudian konselor mengarahkan konseli yang lain untuk menyimak dan memberi solusi kepada konseli III. Konselor meluruskan dan memberi arahan guna membantu konseli III dalam menyelesaikan permasalahannya, yaitu dengan membaca, mendengarkan serta memahami makna dari ayat Q.S Asy-Syarah ayat 6. Dimana ayat ini berkaitan dengan permasalahan yang dialami konseli III. Selanjutnya konselor menanyakan kepada konseli III apa yang ia rasakan setelah membaca, mendengarkan serta memahami makna dari ayat Q.S Asy-Syarah ayat 6. Pada *tahap penutup*, konselor mengingatkan kontrak waktu dan meminta konseli untuk menyimpulkan hasil kegiatan konseling kelompok pada pertemuan ini, dan konselor melakukan terminasi.

Pada pertemuan keempat, pelaksanaan kegiatan konseling nya yaitu pada *tahap awal* konselor menanyakan kabar dan semangat konseli dalam mengikuti kegiatan konseling kelompok ini, kemudian konselor meminta salah satu konseli untuk mereview kembali terkait dengan kegiatan konseling sebelumnya. Pada *tahap peralihan*, konselor menanyakan kesiapan konseli dalam mengikuti kegiatan konseling, kemudian konselor mengarahkan konseli IV untuk mengemukakan permasalahannya. Pada *tahap kegiatan/inti*, konseli IV mengemukakan atau menceritakan permasalahannya. Kemudian konselor mengarahkan konseli yang lain untuk menyimak dan memberi solusi kepada konseli IV. Konselor meluruskan dan memberi arahan guna membantu konseli IV dalam menyelesaikan permasalahannya, yaitu dengan membaca, mendengarkan serta memahami makna dari ayat Q.S At-Taubah ayat 40. Dimana ayat ini berkaitan dengan permasalahan yang dialami konseli IV.

Selanjutnya konselor menanyakan kepada konseli IV apa yang ia rasakan setelah membaca, mendengarkan serta memahami makna dari ayat Q.S At-Taubah ayat 40. Pada *tahap penutup*, konselor mengingatkan kontrak waktu dan meminta konseli untuk menyimpulkan hasil kegiatan konseling kelompok pada pertemuan ini, dan selanjutnya konselor menyimpulkan secara menyeluruh dari pertemuan pertama hingga pertemuan terakhir ini, dan selanjutnya konselor menutup kegiatan konseling kelompok.

b. Akseptabilitas Model Konseling Kelompok Dengan Metode Qur'an Healing Sebagai Upaya Mengatasi Kecemasan Sosial Pada Santri Pondok Pesantren Hidayatul Insan Palangka Raya

Berdasarkan pada temuan penelitian ini bahwa model konseling kelompok dengan metode *qur'an healing* sebagai upaya mengatasi kecemasan sosial ini dapat diterima dan dapat digunakan. Karena model ini sudah direvisi dan banyak mengalami perbaikan oleh validator ahli yang berkompeten di bidang Bimbingan dan Konseling. Model ini juga dapat diterima oleh konseli (santri).

Rekapan Hasil Validasi Ahli dan Konseli (santri)

NO	Nama Validator Ahli	Sangat Sesuai (4)	Sesuai (3)	Kurang Sesuai (2)	Tidak Sesuai (1)	Jumlah Persentase
1	M. Andi Setiawan, M.Pd	21	9			92,5 %
2	Dr. M.	23	7			94,1%

	Fatchurahman, M.Pd., M.Psi					
3	Ummi Qudsiyah, S.Pd., M.Pd	26	4			96,6%
Nilai Rata-Rata Persentase Keseluruhan						94,4%
Kriteria Interpretasi Kelayakan						Layak

No	Nama Konseli (santri)	Sangat Sesuai (4)	Sesuai (3)	Kurang Sesuai (2)	Tidak Sesuai (1)	Jumlah Persentase
1	DA	25	5			95,8%
2	JA	24	6			95%
3	HL	21	9			92,5%
4	NR	21	9			92,5%
Nilai Rata-Rata Persentase Keseluruhan						93,9%
Kriteria Interpretasi Kelayakan						Layak

B. Pembahasan Penelitian

1) Model Konseling Kelompok Dengan Metode Qur'an Healing Sebagai Upaya Mengatasi Kecemasan Sosial Pada Santri Pondok Pesantren Hidayatul Insan Palangka Raya

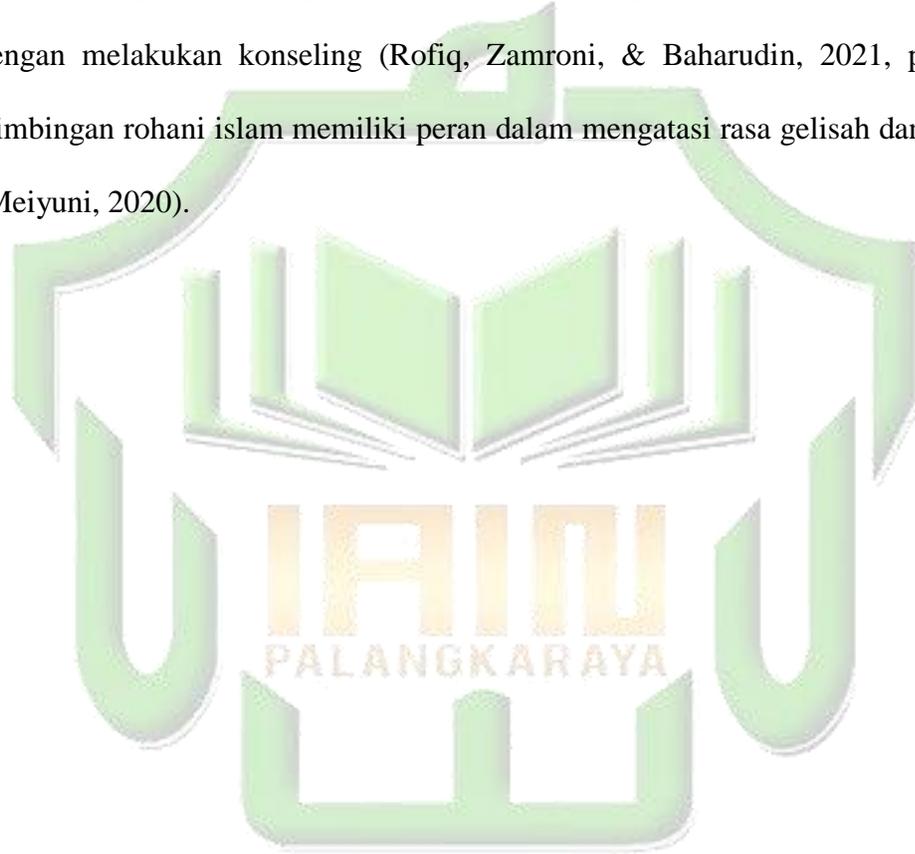
Model konseling kelompok dengan metode *qur'an healing* sebagai upaya mengatasi kecemasan sosial pada santri, terbukti dapat mengatasi kecemasan sosial yang dialami oleh santri. Hal tersebut terlihat pada reaksi santri sebelum dan sesudah melakukan kegiatan konseling kelompok tersebut. Dimana sebelum mengikuti kegiatan konseling kelompok santri terlihat gelisah, kebingungan, khawatir, dan lain sebagainya (Observasi, 2022). Dan setelah mengikuti kegiatan konseling kelompok santri terlihat lebih tenang, menerima keadaan serta dapat mengatasi permasalahan yang sedang dihadapi dengan menggunakan metode *qur'an healing* (Mazidah, 2019, p. 39) baik secara langsung dan tidak langsung dapat menurunkan tingkat kecemasan. Secara langsung yaitu pembacaan ayat-ayat Al-Qur'an oleh petugas atau pembimbing rohani, sedangkan secara tidak langsung yaitu dengan mendengarkan rekaman lantunan ayat-ayat Al-Qur'an. Seperti halnya penelitian yang dilakukan oleh (Mar'ati, 2014, p. 46) bahwa pembacaan dan pemaknaan ayat-ayat Al-Qur'an mempunyai pengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan pada santriwati Aliyah Ar-Rohmah yang mengalami kecemasan. Al-Qur'an menawarkan solusi bagi jiwa yang sedang cemas untuk mendapatkan ketenangan, baik melalui

bacaan maupun tulisan yang diambil dari teks al-Qur'an (Kamila, 2020, p. 40). Sama halnya dengan penelitian terkait bahwa membaca Al-Qur'an berpengaruh besar hingga 97% dalam memberikan ketenangan dan menyembuhkan berbagai penyakit (Mulyadi, Hidayah, & Mahfur). Seperti halnya dengan penelitian terkait bahwa seseorang yang sedang menderita suatu penyakit tertentu, perasaannya tentu sedih, cemas, gelisah, dan takut penyakit yang dideritanya tidak akan sembuh. Al-Qur'an hadir untuk memberikan solusi dalam masalah tersebut, Al-Qur'an bisa menjadi obat dari kegelisahan dan keresahan akibat penyakit yang dideritanya. Penyakit itu akan hilang jika ayat-ayat suci Al-Qur'an dibacakan (Nuhaya, 2020, p. 65). Maka dari itu, model konseling kelompok dengan metode *qur'an healing* dapat menjadi cara atau sebagai upaya membantu mengatasi kecemasan sosial, terkhusus pada kecemasan sosial yang dialami oleh santri Pondok Pesantren Hidayatul Insan Palangka Raya.

2) Akseptabilitas Model Konseling Kelompok Dengan Metode Qur'an Healing Sebagai Upaya Mengatasi Kecemasan Sosial Pada Santri Pondok Pesantren Hidayatul Insan Palangka Raya

Akseptabilitas model konseling kelompok dengan metode *qur'an healing* sebagai upaya mengatasi kecemasan sosial pada santri dapat diterima dan digunakan. Karena model ini sudah banyak mengalami perbaikan atau revisi dari validator ahli yang berkompeten. Setelah di perbaiki dan revisi, maka model ini dinyatakan layak oleh validator ahli, maka model ini dapat digunakan untuk membantu santri mengatasi kecemasan sosial yang dialaminya. Model ini juga

dapat diterima oleh santri. Sehingga, model ini dapat digunakan untuk membantu santri dalam mengatasi kecemasan sosial yang dialaminya. Seperti pada penelitian yang dilakukan oleh (Ramadhan, 2020, p. 90) bahwa metode konseling qur'ani dapat membantu konseli dalam mengatasi kecemasan yang dialami. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi kecemasan sosial yaitu dengan melakukan konseling (Rofiq, Zamroni, & Baharudin, 2021, p. 181). Bimbingan rohani islam memiliki peran dalam mengatasi rasa gelisah dan cemas (Meiyuni, 2020).



BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa:

- 1) Model konseling kelompok dengan metode *qur'an healing* dapat digunakan sebagai panduan untuk konselor dalam melaksanakan konseling kelompok untuk mengatasi kecemasan sosial santri pondok pesantren hidayatul insan palangka raya.
- 2) Akseptabilitas model konseling kelompok dengan metode *qur'an healing* dinyatakan layak digunakan dengan revisi dari validator ahli yang berkompeten dalam bidang bimbingan dan konseling dan dapat diterima oleh santri. Karena model ini dinyatakan layak digunakan dan dapat diterima sesuai dengan hasil validasi dari validator ahli dimana diperoleh nilai kelayakan sebesar 94,4% dan dari konseli sebesar 93,9% . Model konseling kelompok ini digunakan terkhusus untuk mengatasi kecemasan sosial yang dialami oleh santri Pondok Pesantren Hidayatul Insan Palangka Raya.

B. Saran

- 1) Bagi Institut Agama Islam Negeri Palabgka Raya

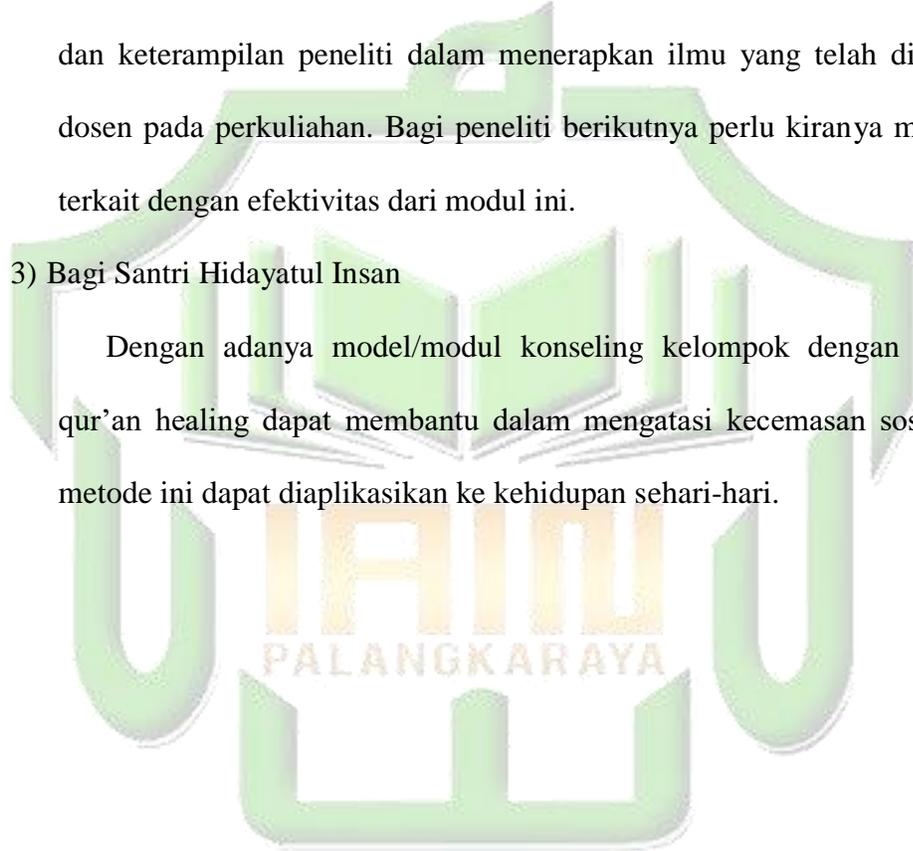
Modul ini dapat digunakan sebagai panduan bagi konselor maupun dosen bimbingan dan konseling dalam membantu mahasiswa mengatasi kecemasan sosial yang dialami.

2) Bagi Peneliti

Dengan adanya skripsi maupun modul ini dapat menambah wawasan dan keterampilan peneliti dalam menerapkan ilmu yang telah diberikan dosen pada perkuliahan. Bagi peneliti berikutnya perlu kiranya mengkaji terkait dengan efektivitas dari modul ini.

3) Bagi Santri Hidayatul Insan

Dengan adanya model/modul konseling kelompok dengan metode qur'an healing dapat membantu dalam mengatasi kecemasan sosial dan metode ini dapat diaplikasikan ke kehidupan sehari-hari.



DAFTAR PUSTAKA

- Aminullah, M. A. (2013). Kecemasan Antara Siswa Smp Dan Santri Pondok Pesantren. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1(2), 205-215-205–215. <https://doi.org/10.22219/jipt.v1i2.1578>
- Anwar, S. (2016). *Pengembangan Alat Ukur Vertical Jump Test Berbasis Sensor* [Other, Universitas Pendidikan Indonesia]. https://doi.org/10/S_KOR_1203247_Appendix.pdf
- Ardianty, S. (2017). Pengaruh Terapi Komplementer Dengan Self Healing Terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Akhir Semester Siswa Sma Negeri 8 Palembang 2017. *Masker Medika*, 5(2), 538–547.
- Arizona, A., Nurlela, N., & Jannati, Z. (2019). Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Relaksasi Untuk Mereduksi Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Di Smp Pgri 1 Palembang. *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling: Teori Dan Praktik)*, 2(2), 125–130. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v2n2.p125-130>
- Arroisi, J. (2018). Spiritual Healing dalam Tradisi Sufi. *TSAQAFAH*, 14(2), 323–348. <https://doi.org/10.21111/tsaqafah.v14i2.2459>

- Bakhtiar, M. I., Saman, A., & Aryani, F. (2017). *Mengatasi Kecemasan Sosial Melalui Pendekatan Behavioral Rehearsal*. INA-Rxiv. <https://doi.org/10.31227/osf.io/qjerf>
- Fahmi, N. N., & Slamet, S. (2016). Layanan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa Smk Negeri 1 Depok Sleman. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, 13(2), 69–84. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2016.132-05>
- Fitri, E. N., & Marjohan, M. (2017). Manfaat Layanan Konseling Kelompok Dalam Menyelesaikan Masalah Pribadi Siswa. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 2(2), 19–24. <https://doi.org/10.29210/12016261>
- Hadi, F. Z., Fathurrohman, M., & Hadi, C. A. (2020). Kecemasan Matematika Dan Kemampuan Berpikir Kritis Matematis Siswa Di Sekolah Menengah Pertama. *Algoritma: Journal of Mathematics Education*, 2(1), 59–72. <https://doi.org/10.15408/ajme.v2i1.16312>
- Hasnida, N. L. L. (2016). *Konseling Kelompok (Pertama)*. Kencana.
- Hutagaol, T. (n.d.). *Penanganan Kasus Kecemasan Sosial Siswa Dalam Layanan Bimbingan Dan Konseling (Studi Kasus Di Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah 3 Terpadu Pekanbaru)*. 107.
- Ina, F. J. (n.d.). *Program Studi Bimbingan Dan Konseling Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Magelang*. 73.
- Jabbar, A. A., Purwanto, D., Fitriyani, N., Marjo, H. K., & Hanim, W. (2019). *Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy*

- (CBT) Untuk Meningkatkan Kematangan Karir. *Jurnal Selaras : Kajian Bimbingan Dan Konseling Serta Psikologi Pendidikan*, 2(1), 35–46.
<https://doi.org/10.33541/sel.v2i1.1003>
- Kurniawan, A. L. (2010). *Kolusi Dan Nepotisme Dalam Perspektif Al-Qur'an* [Undergraduate, UIN Sunan Ampel Surabaya].
- Setyaputri, N. Y., Lasan, B. B., & Permatasari, D. (2016). Pengembangan Paket Pelatihan “Ground, Understand, Revise, Use (Guru)-Karier” untuk Meningkatkan Efikasi Diri Karier Calon Konselor. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 137.
- Athena. (2014). Gangguan Kecemasan (Anxiety Disorder) dalam Islam dan Psikologi (Generel Anxiety Disorder, Post Traumatic Syndrome Disorder dan Obsessive Compulsive Disorder). *Artikel*.
- Hanafi, K. (2021). Pengaruh Metode Sufi Healing Terhadap Kecemasan Sosial Pada Santri Pondok Pesantren Hidayatul Insan. 3-4.
- Kamila, A. (2020). Psikoterapi Dzikir Dalam Menangani Kecemasan . *Happiness*. Vol. 4, No 1, 40.
- Meiyuni. (2020). Peran Bimbingan Rohani Islam Terhadap Penurunan Tingkat kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronik Di RSUD DR. H. Abdul Moeloek Bandar Lampung . *Skripsi*, 41.
- Mulyadi, Hidayah, R., & Mahfur, M. (n.d.). Kecemasan dan Psikoterapi Islam.

- Mutahari, H. (2016). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Siswa Kelas Vii Smp Negeri 2 Kalasan Tahun Ajaran 2015-. *E-Journal Bimbingan dan Konseling Edisi 3 Tahun ke-5* , 14.
- Nugrahani, F. (2014). *Metode Penelitian Kualitatif Dalam Penelitian Pendidikan Bahasa*. Surakarta: 2014.
- Nuhaya, H. U. (2020). Psikologi Kecemasan Dalam Al-Qur'an (Tafsir Tematik Atas Ayat-Ayat Syifa Tentang Kecemasan). 65.
- Ramadhan, R. (2020). Konselin Qur'ani Dengan Ayat Motivasi Untuk Menumbuhkan Rasa Percaya Diri Kepada Remaja Di Kecamatan Waru Sidoarjo. *Skripsi*, 90.
- Renko, E., Knittle, K., Palsola, M., Lintunen, T., & Hankonen, N. (n.d.). Acceptability, Reach and Implementation of a Training to Enhance Teachers Skill in Physical Activity Promotion. *Article*.
- Rofiq, A. A., Zamroni, E., & Baharudin, D. F. (2021). Bagaimana Konseling Islami Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Mengatasi Kecemasan Akibat Pandemi Covid-19? *Jurnal Konseling dan Pendidikan Vol. 9, No. 2, 2021, pp. 180-188*, 181.
- Safitri, A. (2021). Model Layanan E-Konseling Dengan Media Surat Elektronik Pada Laboratorium Bimbingan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin, Adab, Dan Dakwah Iain Palangka Raya. *Bimbingan dan Konseling Pandohop*, 5.
- Vlassenroot, D., Marchau, V., & Witlox, P. (2008). Measuring Acceptance and Acceptability Of ITS Theoretical Background in the Development Of a Unified Concept. *Article*.

<http://digilib.uinsby.ac.id/8521/>

- Mania, S. (2017). Observasi Sebagai Alat Evaluasi Dalam Dunia Pendidikan Dan Pengajaran. *Lentera Pendidikan : Jurnal Ilmu Tarbiyah dan Keguruan*, 11(2), 220–233. <https://doi.org/10.24252/lp.2008v11n2a7>
- MAR'ATI, R. (2014). *Pengaruh Pembacaan Dan Pemaknaan Ayat-Ayat Al-Qur'an Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Santriwati Aliyah Di Pondok Pesantren Ar Rohmah Ngawi* [S2, Universitas Muhammadiyah Surakarta]. <https://doi.org/10/BAB%20III.pdf>
- Mar'ati, R., & Chaer, M. T. (2016). Pengaruh Pembacaan dan Pemaknaan Ayat-ayat al-Qur'an terhadap Penurunan Kecemasan pada Santriwati. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1), 30–48.
- Mardiyah, N. (2018). *Penerapan Qur'anic Healing Dalam Mengatasi Kecemasan Akan Kematian Pada Seorang Lansia Di Panti Tresna Werdha Hargo Dedali Surabaya*.
- Mazidah, E. (2019). *Bimbingan Rohani Islam Melalui Metode Qur'ani Healing Untuk Mengatasi Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Di Rsi Sultan Agung Semarang*. 73 dan 128.
- Mulyadi, D., Ag, M., Hidayah, R., Si, M., Mahfur, M., & Si, M. (n.d.). *Kecemasan Dan Psikoterapi Islam*. 31.
- Nasrudin, M. W. (2018). *Gangguan Kecemasan Dalam Perspektif Al-Qur'an (Pendekatan Psikologi)*.
- Nugraha, A. D. (2020). *Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam*. 2.

- Nurlaela, L. (2018). *Pengembangan Media Pembelajaran Busy Book Dalam Meningkatkan Kemampuan Bahasa Anak Usia Dini Di Play Group Islam Bina Balita Way Halim Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018.*
- Prawoto, Y. B. (2010). *Hubungan Antara Konsep Diri De Ngan Kecemasan Sosial Pada Remaj A Kelas XI SMA Kristen 2 Surakarta.*
<https://digilib.uns.ac.id/dokumen/13542/Hubungan-Antara-Konsep-Diri-De-Ngan-Kecemasan-Sosial-Pada-Remaj-A-Kel-As-Xi-Sma-Kristen-2-Surakarta>
- Rachmawati, F. A., Bashori, K., & Hayati, E. N. (2017). Pelatihan Efikasi Diri Islami untuk Menurunkan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Santri. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 9(1), 52–63.
<https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol9.iss1.art4>
- Rakhmahappin, Y., & Prabowo, A. (2014). Kecemasan Sosial Kaum Homoseksual Gay Dan Lesbian. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 2(2), 199-213-199–213.
<https://doi.org/10.22219/jipt.v2i2.1997>
- Rina Setyani, F. A., & Maria Theresia, S. I. (2020). Pengaruh Healing Gardens Terhadap Penurunan Kecemasan Pasien Di Salah Satu Rumah Sakit Swasta Yogyakarta. *Media Ilmu Kesehatan*, 8(3), 245–251.
<https://doi.org/10.30989/mik.v8i3.332>
- Riyanti, N. (2020). Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Remaja. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Borneo*, 2(1), Article 1.
<http://jurnal.borneo.ac.id/index.php/jbkb/article/view/1475>

- Rizkiyani, D. (2017). *Pengaruh Konseling Rational Emotif Behavioral Therapy (Rebt) Dalam Mengurangi Kecemasan Peserta Didik Kelas Viii Smp Gajah Mada Bandar Lampung Semester Ganjil Tahun Ajaran 2016/2017* [Undergraduate, UIN Raden Intan Lampung].
<http://repository.radenintan.ac.id/2778/>
- Sari, E. Y. (n.d.). *Pengaruh Pemahaman Konsep Bhinneka Tunggal Ika Terhadap Hubungan Sosial Siswa Berbeda Suku Di SMP Negeri 21 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2015/2016*. 96.
- Sebeli, R. B. (2014). *Pengobatan Dalam Pandangan Al-Quran: Studi Analisis Surat Al-Isra' 82* [Undergraduate, UIN Sunan Ampel].
<http://digilib.uinsby.ac.id/1676/>
- Setiyadi. (2019). *Bimbingan Agama Islam Dalam Mengatasi Kecemasan Beradaptasi Santri Di Pondok Pesantren Baiturrahmah, Karanganom, Klaten*.
- Susilawati, E., & Sartika, Y. (2020). Pendampingan Dan Penerapan
- Athena. (2014). Gangguan Kecemasan (Anxiety Disorder) dalam Islam dan Psikologi (Generel Anxiety Disorder, Post Traumatic Syndrome Disorder dan Obsessive Compulsive Dysorder). *Artikel*.
- Hanafi, K. (2021). Pengaruh Metode Sufi Healing Terhadap Kecemasan Sosial Pada Santri Pondok Pesantren Hidayatul Insan. 3-4.
- Kamila, A. (2020). Psikoterapi Dzikir Dalam Menangani Kecemasan . *Happiness*. Vol. 4, No 1, 40.

- Meiyuni. (2020). Peran Bimbingan Rohani Islam Terhadap Penurunan Tingkat kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronik Di RSUD DR. H. Abdul Moeloek Bandar Lampung . *Skripsi*, 41.
- Mulyadi, Hidayah, R., & Mahfur, M. (n.d.). Kecemasan dan Psikoterapi Islam.
- Mutahari, H. (2016). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Siswa Kelas Vii Smp Negeri 2 Kalasan Tahun Ajaran 2015-. *E-Journal Bimbingan dan Konseling Edisi 3 Tahun ke-5* , 14.
- Nugrahani, F. (2014). *Metode Penelitian Kualitatif Dalam Penelitian Pendidikan Bahasa*. Surakarta: 2014.
- Nuhaya, H. U. (2020). Psikologi Kecemasan Dalam Al-Qur'an (Tafsir Tematik Atas Ayat-Ayat Syifa Tentang Kecemasan). 65.
- Ramadhan, R. (2020). Konselin Qur'ani Dengan Ayat Motivasi Untuk Menumbuhkan Rasa Percaya Diri Kepada Remaja Di Kecamatan Waru Sidoarjo. *Skripsi*, 90.
- Rofiq, A. A., Zamroni, E., & Baharudin, D. F. (2021). Bagaimana Konseling Islami Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Mengatasi Kecemasan Akibat Pandemi Covid-19? *Jurnal Konseling dan Pendidikan Vol. 9, No. 2, 2021, pp. 180-188*, 181.
- Modul Healing Touch Dalam Mengatasi Kecemasan Pada Persalinan Oleh Bpm Kota Pekanbaru. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, 4(1), 36–41.
<https://doi.org/10.36341/jpm.v4i1.1479>

- Syukur, M. A. (2012). Sufi Healing: Terapi Dalam Literatur Tasawuf. *Walisongo: Jurnal Penelitian Sosial Keagamaan*, 20(2), 391–412.
<https://doi.org/10.21580/ws.20.2.205>
- Widiana, I. W. (2016). Pengembangan Asesmen Proyek Dalam Pembelajaran Ipa Di Sekolah Dasar. *JPI (Jurnal Pendidikan Indonesia)*, 5(2), 147–157.
<https://doi.org/10.23887/jpi-undiksha.v5i2.8154>
- Widya, N. (2018). *Upaya Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi Melalui Layanan Konseling Kelompok Pada Siswa Kelas X Man 4 Medan* [Skripsi, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan]. <http://repository.uinsu.ac.id/7394/>

