

PENERAPAN KONSELING KELOMPOK BERBASIS TEORI IBNU SINA DALAM MENGONTROL KECEMASAN SANTRI

Dina Panisa¹, Nur Hermatasiyah², Aceng Akhmad Munanzdar Alkafi Billah³

¹ dinapanisa@gmail.com, ² nurhermatasiyah@idaqu.ac.id , ³ Acengahmad5116@gmail.com

Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Intitut Daarul Qur'an Jakarta

Abstract

Anxiety is a natural emotional response to certain situations; however, it can become maladaptive when it arises excessively and interferes with students' learning activities and social life. Group counseling utilizes group dynamics as a medium for sharing experiences, providing emotional support, and fostering collaborative learning in addressing psychological problems. This study aims to describe the implementation of group counseling based on the theory of Ibnu Sina in controlling students' anxiety. Ibn Sina's theory is used as a conceptual foundation emphasizing the balance between the soul, intellect, and body, as well as the importance of managing thoughts and emotions in maintaining mental health. This research employs a qualitative approach with a descriptive research design. The research subjects are Qur'an-memorizing students who experience anxiety. Data were collected through interviews, observations, and documentation. Data analysis was conducted through the stages of data reduction, data display, and conclusion drawing. The results indicate that prior to participating in group counseling, students exhibited symptoms of anxiety such as excessive worry, difficulty concentrating, and emotional tension.

Keywords: Group Counseling, Ibn Sina's Theory, Anxiety Control, Islamic Boarding School.

Abstrak

Kecemasan merupakan respons emosional yang wajar terhadap situasi tertentu, namun dapat menjadi tidak adaptif apabila muncul secara berlebihan dan mengganggu aktivitas belajar maupun kehidupan sosial santri. Dengan konseling kelompok memanfaatkan dinamika kelompok sebagai sarana berbagi pengalaman, pemberian dukungan emosional, serta pembelajaran bersama dalam menghadapi permasalahan psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan penerapan konseling kelompok berbasis teori Ibnu Sina dalam mengontrol kecemasan santri. Pendekatan teori Ibnu Sina digunakan sebagai landasan konseptual yang menekankan keseimbangan antara jiwa, akal dan tubuh. Serta pentingnya pengelolaan pikiran emosi dalam menjaga kesehatan mental. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Subjek penelitian adalah santri penghafal Al-Quran yang mengalami kecemasan dengan teknik pengumpulan data melalui wawancara, observasi dan dokumentasi. Analisis data dilakukan melalui tahap reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum mengikuti konseling kelompok santri menunjukkan gejala kecemasan seperti rasa khawatir berlebihan, sulit berkonsentrasi dan ketegangan emosional.

Kata kunci : Konseling Kelompok, Teori Ibnu Sina, Kontrol Kecemasan.

PENDAHULUAN

Konseling kelompok adalah layanan konseling yang diberikan kepada peserta didik atau konseli dalam suatu kelompok dengan memanfaatkan interaksi antar anggota untuk saling berbagi pengalaman dan belajar bersama dalam mengatasi permasalahan yang dihadapi. Layanan ini bertujuan membantu konseli melakukan perubahan perilaku, membangun pola pikir yang lebih positif, mengembangkan keterampilan menghadapi berbagai situasi kehidupan, serta mengambil keputusan yang bermakna dan bertanggung jawab. Layanan konseling kelompok memiliki keuntungan untuk konseling sekolah. Konseling kelompok di sekolah dirancang untuk menangani permasalahan belajar, pribadi, sosial, dan karir (Corey, 2016).

Teori kejiwaan Ibnu Sina merujuk pada pandangan psikologis dan filosofis. Sebagai seorang ilmuwan, filsuf, sekaligus dokter terkemuka dalam dunia Islam pada abad ke-11, Ibnu Sina mengembangkan pemikiran mengenai keterkaitan antara tubuh dan jiwa serta peran fungsi mental dalam diri manusia. Menurutnya, jiwa merupakan sumber kehidupan yang ditandai dengan kemampuan untuk tumbuh, bertahan melalui asupan makanan serta memiliki potensi untuk merasakan dan menggerakkan yang berasal dari kekuatan alamiahnya (Ghozali, 2022). Ibnu Sina menjelaskan bahwa jiwa dan tubuh memiliki hubungan yang sangat erat dan bersifat saling bergantung. Jiwa tidak dapat menjalankan fungsinya tanpa adanya tubuh, sedangkan tubuh berperan sebagai sarana yang memungkinkan jiwa untuk berkembang dan berfungsi secara optimal. Selain itu, Ibnu Sina menegaskan bahwa pikiran memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kondisi fisik seseorang, di mana kekuatan mental dapat berdampak pada kesehatan tubuh, baik dalam proses penyembuhan maupun dalam munculnya suatu penyakit (Sita, 2023). Manuskrip asli karya Ibnu Sina adalah *Tsalats rasa'il fi an-nafs dan Ahwal an-nafs : Risalah fi an-nafs wa baqa'iha wa ma'adiha* (Ghozali, 2022). *Tsalats rasa'il fi an-nafs* yaitu kumpulan tiga risalah kecil (esai filosofis) yang membahas hakikat jiwa menurut Ibnu Sina. Biasanya para peneliti menyebutnya sebagai karya tematik Ibnu Sina tentang psikologi filsafat jiwa. Dapat disimpulkan ada 4 isi pokok dalam karya tersebut : 1. Hakikat dan definisi jiwa 2. Hubungan jiwa dengan tubuh 3. Fungsi jiwa dalam kehidupan manusia 4. Kedudukan jiwa sebagai manusia sebagai substansi non-materi.

Setiap individu memiliki penyebab kecemasan yang berbeda-beda. Ada yang merasa cemas ketika akan menghadapi ujian, tampil di depan kelas, berada di lingkungan baru, maupun menghadapi sesuatu yang belum pernah dialami sebelumnya. Kecemasan atau anxiety merupakan perasaan khawatir dan takut dengan penyebab yang sering kali tidak jelas. Pada dasarnya, kecemasan merupakan respons yang wajar terhadap situasi yang dianggap mengancam. Namun, kecemasan dapat dikatakan tidak normal apabila muncul secara berlebihan atau tidak sesuai dengan situasi, baik dari segi intensitas maupun tingkat gejala yang ditimbulkan (Nevid, 2005).

Penelitian ini berfokus pada Penerapan Konseling Kelompok Berbasis Teori Ibnu Sina dalam Mengontrol Kecemasan Santri. Konseling kelompok dipilih karena memberikan ruang interaksi sosial yang memungkinkan santri saling berbagi pengalaman, memperoleh dukungan emosional, serta belajar dari dinamika kelompok dalam menghadapi permasalahan psikologis yang dialami. Pendekatan teori Ibnu Sina digunakan sebagai landasan konseptual karena menekankan keseimbangan antara aspek jiwa, akal, dan tubuh dalam diri manusia. Dalam pandangan Ibnu Sina, kondisi mental seseorang memiliki hubungan yang erat dengan kesehatan fisik dan perilaku, sehingga pengelolaan pikiran dan emosi menjadi bagian penting dalam menjaga keseimbangan diri. Melalui penerapan konseling kelompok yang mengintegrasikan nilai spiritual, rasionalitas, serta kesadaran diri, diharapkan santri mampu memahami kondisi emosinya dan mengembangkan kemampuan pengendalian diri secara lebih optimal.

Beberapa penelitian dalam lima tahun terakhir menunjukkan bahwa konseling kelompok efektif dalam membantu menurunkan kecemasan peserta didik. Penelitian Anjlia, Jannati, dan Fitri (2025) menemukan bahwa konseling kelompok mampu mengurangi kecemasan sosial melalui latihan perilaku dan interaksi kelompok. Selain itu, penelitian Rafiqah, Sahrul, dan Erna (2025) menunjukkan bahwa konseling kelompok dapat membantu siswa mengelola kecemasan akademik dengan dukungan sosial serta strategi coping yang diberikan dalam kelompok. Meskipun demikian, penelitian terdahulu umumnya berfokus pada upaya mengatasi, mengelola, atau mengurangi kecemasan sebagai hasil akhir. Sementara itu, penelitian yang akan dilakukan menekankan konsep mengontrol kecemasan yaitu kemampuan santri dalam mengenali, memahami, serta mengendalikan respon emosionalnya secara sadar dan berkelanjutan. Selain itu penelitian ini juga menggunakan pendekatan konseling kelompok berbasis teori

Ibnu Sina, sehingga menjadi pembeda dari penelitian sebelumnya dalam kajian bimbingan dan konseling Islam.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan tujuan memperoleh pemahaman secara mendalam mengenai fenomena kecemasan yang dialami santri dalam proses menghafal Al-Qur'an serta penerapan layanan konseling kelompok sebagai upaya mengontrol kecemasan tersebut. Pendekatan ini menekankan pemahaman holistik terhadap pengalaman emosional, psikologis, dan sosial santri dalam proses menghafal termasuk interaksi antara santri dan pembimbing (Creswell, 2016). Fokus penelitian diarahkan pada pengungkapan faktor-faktor yang mempengaruhi munculnya kecemasan, baik yang bersumber dari santri maupun dari lingkungan belajar (Moleong, 2019). Dengan demikian bentuk kecemasan yang dialami dapat diidentifikasi secara komprehensif sehingga guru atau pembimbing dapat merancang strategi pendampingan yang tepat dan efektif dalam membantu santri mengelola kecemasannya (Fitriani & Nurhayati, 2021).

Partisipan penelitian terdiri atas lima santri kelas VII di MTs Smart Murottal yang dipilih berdasarkan hasil angket, observasi dan wawancara bersama guru BK dan wali kelas. Penelitian ini menggunakan tiga teknik utama dalam pengumpulan data yaitu wawancara, observasi, dan dokumentasi. Wawancara dilakukan dengan pendekatan semi-terstruktur untuk menggali latar belakang dan pengalaman partisipan secara lebih mendalam (Bogdan & Biklen, 2007). Observasi dilakukan secara langsung untuk mengamati kondisi dan perilaku partisipan selama proses penelitian (Patton, 2002). Serta dokumentasi berupa foto kegiatan dan penyusunan kesimpulan penelitian (Bowen, 2009). Teknik ini dirancang agar memperoleh data yang menyeluruh dan sesuai dengan konteks penelitian (Sugiyono, 2021).

Keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber dan triangulasi teknik. Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan informasi yang diperoleh dari santri, guru BK, dan wali kelas, sedangkan triangulasi teknik dilakukan dengan membandingkan hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi. Selain itu, peneliti juga melakukan member checking, yaitu mengonfirmasi kembali hasil wawancara dan interpretasi data kepada partisipan agar sesuai dengan pengalaman yang mereka

sampaikan. Langkah tersebut dilakukan untuk meningkatkan kredibilitas dan keabsahan hasil penelitian (Lincoln & Guba, 1985).

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis interaktif (Miles & Huberman, 2014). Analisis data meliputi empat tahapan, yaitu pengumpulan data, reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Proses analisis dilakukan secara simultan sejak awal pengumpulan data hingga penelitian selesai sehingga setiap temuan dapat dianalisis secara berkelanjutan dan menghasilkan gambaran yang komprehensif mengenai kondisi kecemasan santri serta efektivitas penerapan konseling kelompok dalam membantu mengontrol kecemasan mereka.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini diawali dengan pengumpulan data awal melalui metode wawancara yang dilakukan kepada guru Bimbingan dan Konseling (BK) serta wali kelas. Wawancara tersebut bertujuan untuk memperoleh informasi yang mendalam mengenai kondisi kecemasan yang dialami oleh santri. Melalui wawancara ini, peneliti berupaya mengidentifikasi berbagai faktor yang menyebabkan munculnya kecemasan, bentuk-bentuk kecemasan yang dialami santri, serta dampaknya terhadap proses belajar dan kehidupan sehari-hari. Selain itu, wawancara juga dilakukan untuk mengetahui upaya-upaya yang telah dilakukan oleh pihak sekolah dalam membantu santri mengatasi kecemasan yang mereka alami. Penelitian ini melibatkan lima santri yang terindikasi mengalami kecemasan sebagai informan utama. Informasi yang diperoleh dari hasil wawancara dengan guru BK, wali kelas, dan santri menjadi data utama dalam penelitian karena mampu memberikan gambaran secara mendalam mengenai kondisi kecemasan yang dialami santri serta faktor-faktor yang mempengaruhinya.

Untuk memperoleh data yang lebih lengkap, peneliti juga menggunakan teknik observasi dan dokumentasi sebagai sumber data pendukung. Observasi dilakukan dengan mengamati secara langsung perilaku santri selama mengikuti kegiatan pembelajaran maupun aktivitas sehari-hari di lingkungan pesantren. Sementara itu, dokumentasi yang berkaitan dengan data santri, catatan layanan bimbingan dan konseling, serta dokumen pendukung lainnya. Melalui berbagai teknik pengumpulan data tersebut, peneliti dapat

memahami kondisi kecemasan santri secara lebih mendalam sesuai dengan situasi dan lingkungan tempat mereka beraktivitas.

Pelaksanaan konseling kelompok dilakukan dalam empat sesi yang masing- masing berdurasi 45 menit. Sesi pertama fokus pada pengenalan diri dan kesiapan mengikuti konseling kelompok. Sesi kedua membahas strategi mengontrol kecemasan dengan teori Ibnu Sina. Sesi ketiga membahas cara mengatasi permasalahan mengontrol kecemasan. Sesi keempat diisi dengan refleksi, evaluasi, dan penguatan.

Berdasarkan hasil awal kelima santri menunjukkan beberapa indikator kecemasan yang beragam. Sebagian santri tampak sering merasa cemas ketika menghadapi tuntutan akademik, mudah merasa tertekan, dan menunjukkan keraguan terhadap kemampuan dirinya. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kebutuhan akan layanan bantuan yang dapat membantu santri mengelola dan mengontrol tingkat kecemasan yang mereka alami. Berikut adalah tabel hasil dari lima santri yang menjadi partisipan penelitian setelah mengikuti seluruh rangkaian layanan konseling kelompok.

Tabel 1. Kondisi Santri dengan hasil pelaksanaan konseling kelompok

No	Nama Inisial	Permasalahan Kecemasan	Sebelum Konseling Kelompok	Sesudah Konseling Kelompok
1	AF	Kecemasan saat setoran hafalan	Merasa gugup, jantung berdebar, dan takut melakukan kesalahan ketika menyetorkan hafalan.	Lebih tenang saat setoran hafalan dan mampu mengendalikan rasa gugup.
2	DAA	Kurang percaya diri	Sering meragukan kemampuan hafalannya dan merasa malu ketika melakukan kesalahan.	Lebih yakin terhadap kemampuan diri dan berani menyetorkan hafalan.
3	KT	Kekhawatiran terhadap target hafalan	Merasa tertekan dan gelisah ketika target hafalan belum tercapai.	Mampu mengelola tekanan dan lebih optimis dalam mencapai target hafalan.
4	QD	Kesulitan konsentrasi akibat kecemasan	Sulit fokus saat menghafal karena sering memikirkan kemungkinan gagal.	Konsentrasi meningkat dan lebih fokus dalam proses menghafal.
5	SKK	Kecemasan menghadapi evaluasi hafalan	Takut diminta mengulang hafalan secara mendadak dan cenderung menunda setoran.	Lebih siap menghadapi evaluasi hafalan dan tidak lagi menghindari setoran.

Setelah mengikuti seluruh rangkaian konseling kelompok, kelima santri menunjukkan perkembangan yang positif dalam mengontrol kecemasan. Dua santri yang sebelumnya mengalami tingkat kecemasan saat setoran hafalan tampak lebih tenang dan mampu mengendalikan rasa gugup ketika berhadapan dengan pembimbing. Mereka juga menunjukkan peningkatan kepercayaan diri dalam menyetorkan hafalan serta tidak lagi merasa terlalu khawatir ketika melakukan kesalahan. Perubahan tersebut menunjukkan bahwa proses konseling kelompok membantu santri memahami kondisi emosional yang mereka alami serta mengembangkan kemampuan dalam mengelola kecemasan secara lebih efektif.

Sementara itu, tiga santri lainnya yang mengalami kecemasan terkait target hafalan, evaluasi hafalan, dan kesulitan berkonsentrasi juga memperlihatkan perubahan yang cukup signifikan. Mereka mulai mampu mengurangi pikiran negatif mengenai kemungkinan kegagalan, lebih fokus dalam proses menghafal, serta lebih siap menghadapi setoran dan ujian hafalan. Selain itu mereka menunjukkan sikap yang lebih positif terhadap kegiatan menghafal, ditandai dengan meningkatnya semangat untuk mencapai target hafalan, berkurangnya kecenderungan menunda setoran, serta tumbuhnya keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki.

Perubahan yang terjadi pada kelima santri tidak hanya ditunjukkan oleh menurunnya tingkat kecemasan, tetapi juga terlihat dari meningkatnya kemampuan mereka dalam mengontrol emosi, menghadapi tekanan yang berkaitan dengan target hafalan, serta membangun rasa percaya diri. Temuan ini menunjukkan bahwa konseling kelompok memberikan kontribusi yang positif dalam membantu santri mengontrol kecemasan menghafal Al-Qur'an, sehingga mereka dapat menjalani proses hafalan dengan lebih tenang, percaya diri, dan optimal.

Pembahasan

Kecemasan merupakan salah satu permasalahan psikologis yang sering dialami oleh santri di lingkungan pondok pesantren, khususnya santri yang sedang menempuh pendidikan di tingkat madrasah tsanawiyah. Tuntutan akademik, kewajiban menghafal Al-Qur'an, kegiatan keagamaan yang padat, serta harapan untuk mencapai target hafalan tertentu dapat menjadi faktor yang memicu munculnya kecemasan. Pada santri MTs Tahfidz Smart Murottal, kecemasan dapat terlihat dalam berbagai bentuk, seperti rasa

takut saat menyetorkan hafalan, kurang percaya diri ketika mengikuti kegiatan pembelajaran, kesulitan berkonsentrasi, serta munculnya perasaan khawatir yang berlebihan terhadap hasil yang akan dicapai.

Dalam perspektif Islam, pengendalian kecemasan dapat dilakukan melalui pendekatan yang memperhatikan keseimbangan antara aspek jasmani, psikologis, dan spiritual. Salah satu tokoh yang memberikan kontribusi besar dalam kajian kejiwaan Islam adalah Ibnu Sina. Teori kejiwaan Ibnu Sina memandang bahwa kesehatan jiwa dapat dicapai melalui pengelolaan emosi, penguatan akal, dan pengembangan spiritualitas yang seimbang (Badri, 2004). Pendekatan ini dinilai relevan untuk diterapkan dalam lingkungan pesantren karena selaras dengan nilai-nilai pendidikan Islam yang menekankan pembinaan karakter dan kesehatan mental santri.

Berdasarkan hal tersebut, konseling kelompok berbasis teori Ibnu Sina dapat menjadi alternatif layanan untuk membantu santri mengontrol kecemasan. Melalui dinamika kelompok, santri dapat mengenali sumber kecemasan, meningkatkan kemampuan pengendalian diri, serta memperkuat ketenangan batin. Oleh karena itu, penelitian tentang penerapan konseling kelompok berbasis teori Ibnu Sina di MTs Tahfidz Smart Murottal penting dilakukan untuk mengetahui perannya dalam membantu santri mengontrol kecemasan selama menjalani proses pendidikan dan menghafal Al-Qur'an.

Bentuk Kecemasan Santri dan Faktor Penyebabnya di MTs Tahfidz Smart Murottal

Kecemasan dalam menghafal Al-Qur'an pada santri kelas VIII di MTs Tahfidz Smart Murottal terdiri dari kecemasan saat menyetorkan hafalan, kecemasan terhadap pencapaian target hafalan, serta kecemasan yang memengaruhi konsentrasi dan kepercayaan diri. Kondisi tersebut ditandai dengan rasa gugup, khawatir melakukan kesalahan, takut gagal mencapai target, sulit berkonsentrasi, serta kurang yakin terhadap kemampuan hafalannya. Kecemasan yang dialami santri tidak hanya memengaruhi kondisi emosional, tetapi juga berdampak pada proses menghafal dan pencapaian target hafalan Al-Qur'an. Kecemasan yang berlebihan dapat mengganggu kemampuan individu dalam menjalankan aktivitas sehari-hari dan mendorong munculnya perilaku menghindari situasi yang dianggap menimbulkan kecemasan (Halgin dan Whitbourne, 2010).

Faktor penyebab kecemasan santri meliputi kurangnya motivasi, banyaknya tekanan, dan adanya target hafalan. Menjelaskan bahwa kecemasan mampu mempengaruhi hasil prestasi pada siswa (Devaney, 2010). Kecemasan merupakan keadaan emosional yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan munculnya perasaan khawatir, takut, dan gelisah terhadap suatu situasi yang dianggap mengancam (Carpenito dan Moyet, 2006). Ada beberapa faktor penyebab timbulnya kecemasan. Berdasarkan teori psikoanalitis, kecemasan merupakan konflik emosional antara id, ego dan superego (Saragih, 2011).

Peran Guru BK dalam Mengontrol Kecemasan Santri

Guru Bimbingan dan Konseling (BK) berperan dalam membantu peserta didik mengembangkan pola pikir yang positif, meningkatkan kepercayaan diri, serta mengembangkan keterampilan sosial (Yusuf dan Nurihsan, 2018). Dengan adanya peran tersebut, guru BK dapat menciptakan lingkungan belajar yang lebih nyaman dan mendukung proses perkembangan santri secara optimal. Guru BK melakukan identifikasi terhadap santri yang mengalami kecemasan melalui observasi dan wawancara. Berdasarkan hasil identifikasi tersebut, guru BK memberikan layanan konseling kelompok yang disesuaikan dengan kebutuhan santri untuk membantu mengontrol kecemasan dan meningkatkan kepercayaan diri dalam proses menghafal Al-Qur'an.

Fungsi instruktur BK di sekolah dilakukan melalui berbagai layanan, termasuk layanan kelas, bimbingan kelompok, dan konseling individu, semuanya dengan tujuan membantu santri mengatasi tantangan yang mereka hadapi saat belajar. Keberhasilan peran guru BK sangat ditentukan oleh keterpaduan antara observasi, komunikasi, dan pendekatan yang kontekstual terhadap kondisi siswa (Yulianti dan Asrori, 2020). Menekankan bahwa guru BK memiliki peran penting dalam menciptakan lingkungan belajar yang mendukung dan nyaman, sehingga peserta didik merasa aman untuk mengungkapkan berbagai permasalahan serta kesulitan yang mereka hadapi (Susanto, 2023).

Dampak Konseling Kelompok dalam Mengontrol Kecemasan

Pelaksanaan konseling kelompok di kelas VII MTs Tahfidz Smart Murottal memberikan dampak yang positif terhadap perubahan kecemasan pada santri. Setelah melaksanakan empat sesi konseling kelompok dengan teori Ibnu Sina, lima santri yang sebelumnya menunjukkan gejala kecemasan dalam menghafal al quran mengalami

peningkatan dalam aspek mengontrol kecemasan. Hal ini membuktikan bahwa konseling kelompok dengan berbasis teori Ibnu Sina dapat mengontrol kecemasan dan mampu mengurangi pikiran negatif. Konseling kelompok merupakan layanan yang efektif dalam membantu individu menyelesaikan berbagai permasalahan yang dialami, salah satunya adalah meningkatkan rasa percaya diri pada remaja (Imro'atun, 2017).

Selain dapat mengontrol kecemasan santri juga menunjukkan perkembangan pada aspek afektif, seperti meningkatnya kepercayaan diri, kemampuan mengelola emosi, serta sikap yang lebih positif terhadap kegiatan menghafal Al-Qur'an. Melalui proses konseling kelompok santri memperoleh kesempatan untuk berbagi pengalaman, perasaan, dan kesulitan yang mereka hadapi dengan anggota kelompok lainnya (Hidayat dan Fitria 2022). Kondisi ini membantu santri menyadari bahwa mereka tidak sendirian dalam menghadapi kecemasan, sehingga mendorong munculnya rasa saling mendukung dan meningkatkan kemampuan dalam mengatasi permasalahan yang dialami.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok merupakan intervensi yang efektif dalam membantu mengontrol kecemasan santri dalam menghafal Al-Qur'an. Melalui pelaksanaan konseling kelompok yang dilakukan secara terstruktur, santri memperoleh kesempatan untuk mengungkapkan perasaan, berbagi pengalaman, serta mengembangkan kemampuan dalam mengontrol kecemasan yang mereka alami. Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan positif pada santri, seperti berkurangnya rasa gugup saat menyetorkan hafalan, meningkatnya kepercayaan diri, berkurangnya pikiran negatif terkait kegagalan, serta meningkatnya konsentrasi dalam proses menghafal.

Selain membantu mengontrol tingkat kecemasan, konseling kelompok juga berkontribusi terhadap perkembangan aspek afektif santri, seperti kemampuan mengelola emosi, sikap yang lebih positif terhadap target hafalan, dan keberanian dalam menghadapi evaluasi hafalan. Oleh karena itu, konseling kelompok dapat dijadikan sebagai salah satu layanan yang efektif dalam program bimbingan dan konseling untuk membantu santri mengontrol kecemasan serta mendukung keberhasilan mereka dalam proses menghafal Al-Qur'an secara optimal.

REFERENSI

- Aliffiyah, I., Sofyan, A., Afra, H., Hikmah, A. R., Ririn, A., Tazqiyatur, R., & Zahra, F. (2025) Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Humanistik Untuk Menangani Kecemasan Karena Pelanggaran Privasi Di Dalam Keluarga : *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* 5(1) 2775-8664
- Abi, A (2022) Cognitive Behavioural Therapy Spritualitas Islam untuk Mengatasi Kecemasan Sosial Remaja *Journal of Islamic Guidance and Counseling* 2(1)
- Aditya, D. N. (2020) Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam Indonesian *Journal of Islamic Psychology* 2(1)
- Ahmad, S., (2022) Psikologi Islam Rujuan Utama Ilmu Psikologi Dunia
- Ayi, N. H., Iyan, E., & Enur, N. (2025) Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Dalam Menangani Perundungan Di Sekolah Dasar : *Jurnal Tahsinia*, 6(3) 400-416
- Darwanto (2022) Upaya Mengatasi Kecemasan Peserta Didik Dalam Menghadapi Ujian Sekolah Melalui Penerapan Teknik Layanan Bimbingan Kelompok : *Journal Of Social Studies, Arts And Humanities (Jssah)* 2(2)
- Drs, R., & Muhammad., H. (2021) Bimbingan dan Konseling Kelompok
- Elka, J. S., & Leni, M. H. (2025) Strategi Layanan Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dasar Untuk Mengatasi Perilaku Bullying *Jurnal Pendidikan Widyaswara Indonesia* 1(2) 133-138
- Eka, N. I. (2015) Buku Pintar Pemikiran Tokoh – Tokoh Psikologi Dari Klasik Sampai Modern
- Hartika, U. F., Bela, J. P., Cici, L. A., Lena, M., Eni, M., & Ngali, Z. M. (2022) Implementasi Bimbingan Kelompok Berbantuan Media Video untuk Mengurangi Kecemasan Menarche Remaja : *Bulletin of Counseling and Psychotherapy* 4(2)
- Hamdani, B. A., (2004) Bimbingan dan Psikoterapi Islam
- Jumli, S. H., & Silvianetn (2024) Efektifitas Konseling Kelompok dalam Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian pada Siswa : *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* 8(2) 107-122
- Jihan, N. (2024) Terapi Jiwa: Sebuah Pedoman Wajib Ilmu Psikologi Islam
- Iklil, P. (2024) Ibnu Sina : Biografi & Intisari Filsafatnya
- Martaria, R. R. (2026) Pengantar Psikologi Islam *Definisi, Sejarah, dan Konsep Dasar Psikologi dalam Perspektif Islam*
- Mahmmudah, D. E., Agustini, K., Muhammad, F. H., & Fatikhah, M. T. S. (2023) Penerapan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Rebt Untuk Mengatasi Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian : *Empati – Jurnal Bimbingan dan Konseling* 10(2) 2406-8691
- Muhammad, F. (2024) Bimbingan Kelompok Teknik Diskusi untuk Mereduksi Kecemasan Karir Mahasiswa Tingkat Akhir *DA'WA: Jurnal Bimbingan Penyuluhan & Konseling Islam*, 3(2) 1-11
- Mulawarman., Imam, A., & Ajeng, I. N. R. (2020) Konseling Kelompok Pendekatan Realita: Pilihan dan Tanggung Jawab
- Nailul, F. (2022) Program Layanan Bimbingan dan Konseling sebagai Pencegahan Bullying di Sekolah Syifaul Qulub : *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* 3(1) 39-52