

THE EFFECT OF AL-QUR'AN SURAH AL-FATIHAH THERAPY TO REDUCE STUDENT COMMUNICATION ANXIETY THROUGH GROUP GUIDANCE AT 12 PEKANBARU STATE HIGH SCHOOL

Nadia Putri¹⁾ Tri Umari²⁾ Zulfan Saam³⁾

Email: nadia.putrinadia@student.unri.ac.id, Triumari2@yahoo.com. , zulfan_saam@gmail.com

Phone Number: 082283162347

Program Studi Bimbingan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstarak: this study aims to determine the differences in communication anxiety before and after being given the therapy of the Qur'an surah Al-Fatihah through group guidance and knowing the effect of the therapy of Al-Qur'an surah Al-Fatihah to reduce students' communication anxiety through group guidance. This research was conducted at Pekanbaru State High School 12 against 8 subjects with purposive sampling technique. The research design was pre-experiment with the one group pre-test post-test model. The instrument of data collection used was a communication anxiety questionnaire adapted from Miles and Vicky (2009). The results showed that there were differences in students' communication anxiety before and after being given Al-Qur'an surah Al-Fatihah therapy with a significant value of $0.012 < 0.05$. in addition, based on the Spearman rank test, it is known that there is a significant influence between the therapy of Al-Qur'an surah Al-Fatihah on student communication anxiety with a significant value of $0.001 < 0.05$. The influence of Al-Qur'an surah Al-Fatihah therapy on student communication anxiety is 86.11% while 13.89% is influenced by other factors that come from within and from the student's environment. From the results obtained, it is recommended that educational institutions should be able to continue implementing IMTAQ such as relaxation, reading the Qur'an correctly by living it, deepening the Qur'an and religious learning to encourage the development of thoughts, perceptions, insights, calmness and attitudes more positive students.

Key Words: Al-Qur'an Surah Al-Fatihah, therapy, Communication Anxiety,

PENGARUH TERAPI AL-QUR'AN SURAH AL-FATIHAH UNTUK MENGURANGI KECEMASAN KOMUNIKASI SISWA MELALUI BIMBINGAN KELOMPOK DI SMA NEGERI 12 PEKANBARU

Nadia Putri¹⁾ Tri Umari²⁾ Zulfan Saam³⁾

Email: nadia.putrinadia@student.unri.ac.id, Triumari2@yahoo.com. , zulfan_saam@gmail.com
No.HP 082283162347

Program Studi Bimbingan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstarak: penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan kecemasan komunikasi sebelum dan sesudah diberikan terapi Al-Qur'an surah Al-Fatihah melalui bimbingan kelompok dan mengetahui pengaruh terapi Al-Qur'an surah Al-Fatihah untuk mengurangi kecemasan komunikasi siswa melalui bimbingan kelompok. Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 12 Pekanbaru terhadap 8 subjek dengan teknik *purposive sampling*. Desain penelitian adalah pre-eksperimen dengan model one group pre-test post-test. Instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah angket kecemasan komunikasi yang diadaptasi dari Miles dan Vicky (2009). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kecemasan komunikasi siswa sebelum dan sesudah diberikan terapi Al-Qur'an surah Al-Fatihah dengan nilai signifikan $0.012 < 0.05$. selain itu, berdasarkan uji rank spearman diketahui bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara terapi Al-Qur'an surah Al-Fatihah terhadap kecemasan komunikasi siswa dengan nilai signifikan $0.001 < 0.05$. Pengaruh terapi Al-Qur'an surah Al-Fatihah terhadap kecemasan komunikasi siswa adalah 86.11 % sedangkan 13.89 % dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang berasal dari dalam maupun dari lingkungan siswa tersebut. Dari hasil yang didapatkan maka direkomendasikan kepada institusi pendidikan hendaknya dapat terus melaksanakan IMTAQ seperti relaksasi, membaca Al-Qur'an secara benar dengan menghayati, lebih mendalami Al-Qur'an dan pembelajaran agama untuk mendorong pengembangan pikiran, persepsi, wawasan, ketenangan dan sikap siswa yang lebih positif.

Kata Kunci: Terapi Al-Qur'an Surah Al-Fatihah, Kecemasan Komunikasi,

PENDAHULUAN

Sekolah salah satu tempat untuk menuntut ilmu dan memperoleh pendidikan, dengan adanya sekolah siswa dapat berhubungan dengan siswa lainya, saling berinteraksi, mengetahui lingkungan sekitar, siswa tidak hanya belajar mencapai prestasi belajar tetapi siswa juga belajar untuk menghadapi permasalahan yang sedang dialaminya. Selain untuk memperoleh pendidikan sekolah juga memicu siswa mengalami stres dan kecemasan. Salah satu masalah yang dialami siswa adalah kecemasan dalam berkomunikasi. Banyak siswa yang tidak dapat berkomunikasi dengan baik disekolah. Komunikasi sangat berperan penting untuk lancarnya jalan proses belajar mengajar, karena dengan adanya komunikasi siswa dapat saling berinteraksi satu sama lain.

Komunikasi ini salah satu cara untuk mencapai kesuksesan belajar siswa dengan komunikasi siswa akan menggali dan memahami informasi yang diterimanya, tetapi tidak semua orang dapat berkomunikasi dengan baik. Hal ini akan menimbulkan masalah untuk dirinya maupun untuk orang lain. Hampir semua peserta didik merasa cemas untuk berkomunikasi dengan orang lain karena takut salah dan tidak percaya diri khususnya peserta didik tingkat SMA. Hal ini merupakan suatu permasalahan yang sering dihadapi siswa di lingkungan sekolah. Menurut Book (dalam Nofrion 2016:3 komunikasi merupakan suatu transaksi, proses simbolik yang menghendaki orang-orang mengatur lingkunganya dengan membangun hubungan antara sesama manusia, melalui pertukaran informasi, untuk menguatkan tingkah laku orang lain dan, berusaha mengubah sikap dan tingkah laku itu. M.Nur Ghufro dan Risnawita (2016: 141-142) kecemasan berasal dari bahasa latin (*anxius*) dari bahasa Jerman (*anst*), yaitu suatu kata yang digunakan untuk menggambarkan efek negatif dari rangsangan fisiologis.

Menurut Philip (dalam Khoirul Muslimin, 2013) menyatakan kecemasan komunikasi dengan istilah *retience*. yaitu ketidakmampuan individu untuk mengikuti diskusi secara aktif mengembangkan percakapan, menjawab pertanyaan yang diajukan di kelas, yang bukan disebabkan oleh kurangnya pengetahuan akan terapi karena ketidakmampuan dalam menyusun kata-kata dan ketidakmampuan menyakinkan pesan secara sempurna, meskipun sudah dipersiapkan sebelumnya. Kecemasan komunikasi yang dialami siswa dapat berpengaruh terhadap minat dan prestasi belajarnya. Salah satu penyebab terjadinya kecemasan komunikasi adalah faktor internal dan eksternal.

Salah satu cara mengatasi masalah yang dirasakan siswa yaitu salah satunya melakukan bimbingan kelompok mengkombinasikan dengan ajaran islam didalamnya yaitu, memahami ayat-ayat dan terjemahan, menghayati pembacaan -dan mendalami tafsiran Al-Qur'an secara bersama-sama dan membahas topik secara bersama-sama dan mengatasi permasalahan dengan Al-Qur'an

Menurut Prayitno (2004:179) tujuan bimbingan kelompok antara lain, mampu berbicara didepan orang banyak, mampu mengeluarkan pendapat, ide, saran, tanggapan dan perasaan kepada orang banyak, belajar menghargai pendapat orang lain, bertanggung jawab atas pendapat yang dikemukakanya, mampu mengendalikan diri dan emosi, dapat bertenggang rasa, menjadi akrab satu sama lain serta membahas masalah atau topik-topik umum yang dirasakan atau menjadi kepentingan bersama.

Menurut Reska, dkk (2016) bimbingan kelompok Islam adalah proses pemberian bantuan pada individu melalui kegiatan kelompok untuk secara bersama-sama memperoleh informasi keislaman dari narasumber atau konselor untuk kehidupan sehari-hari dengan memanfaatkan dinamika kelompok dan dengan cara memberdayakan iman, akal, dan kemauan yang dikaruniakan Allah Swt, mengajak anggota kelompok berpikir

untuk menggali hikmah dalam setiap aktivitas dan mendalami kembali pemaknaan tentang konsep sabar, syukur, ikhlas, tawadhu, tawakal dan sebagainya. Dalam Al-Qur'an dijelaskan tentang kecenderungan manusia hidup berkelompok dan saling membutuhkan antara individu yang satu dengan yang lainnya. Seperti yang sudah dijelaskan dalam Q.S Al-Hujarat (13): 49, yang artinya "Hai Manusia, sesungguhnya kami menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan dan menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku supaya kamu saling mengenal. Sesungguhnya yang paling mulia diantara kamu. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui lagi Maha mengenal.

Selain kecenderungan berkelompok manusia juga mempunyai kecenderungan ingin bersama dengan individu yang lain dan berkerjasama sebagai wadah untuk meningkatkan potensi dirinya. Seperti yang disampaikan Allah Swt dalam Q.S Al-Maidah (5): 2 yang artinya tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan pelanggaran. Dan bertakwalah kamu kepada Allah, sesungguhnya Allah amat berat siksaannya.. Salah satu cara mengurangi tingkat kecemasan yaitu apabila individu merasakan tenang, nyaman, kenyamanan dan ketenangan ini dirasakan melalui pembacaan ayat Al-Qur'an.

Ridlwani (2014) mengatakan membaca Al Qur'an dalam waktu yang lama dan penuh dengan penghayatan mampu menyambungkan hati pembacanya dengan Allah SWT, sehingga membaca Al Qur'an menjadi obatnya hati yang kurang tenang, kering, gersang disebabkan oleh kehidupan duniawi Kecemasan yang individu rasakan ini tentunya akan berkurang disaat tenang, ketenangan tersebut didapatkan dari membaca Al-Qur'an, mendengarkan al-Qur'an dengan tenang yang dalam penelitian ini merupakan Al-Fatihah. Sumber ketenangan batin dan keselamatan kehidupan iman itu ada di dalam hati. Membaca Al Fatihah adalah salah satu surat dari Al Quran yang memiliki begitu banyak keistimewaan di dalamnya. Disaat membaca Al Fatihah dengan sepuh hati akan terdapat proses meaning/pemaknaan dari setiap kandungan ayat-ayat. Surat Al Fatihah yang dibacakan. karena pemaknaan tersebut mengandung optimisme dalam bertindak. Ahmad (2011), untuk menciptakan suasana hati yang tenang atau tentram dalam kehidupan seseorang perlu adanya pegangan, pedoman, dan tempat sandaran yang kokoh. Najati (2005) Al Qur'an menjadi penghilang kesedihan dan penyembuh dari kecemasan dan kegundahan. Sumber ketenangan batin dan keselamatan kehidupan iman itu ada di dalam hati dan. Konsep ini dapat menyucikan seorang mukmin dari kegelisahan yang di timbulkan dari perasaan bersalah serta menimbulkan ketenangan dan kedamaian dalam jiwanya. Al-Qur'an menjadi penghilang kesedihan dan penyembuh dari kecemasan dan kegundahan.

Menurut Very Julianto (2017) membaca Al Fatihah dengan reflektif intuitif yang berarti membaca dengan bersuara disertai menghayati dan memahami setiap makna yang dibaca. Ketika membaca, getaran suara akan diproses oleh indera sesuai dengan karakteristik pemrosesan informasi pembelajaran. Dimana suara tersebut melalui tahapan pencatatan indera. Setelah suara itu dikenali oleh indera dengan menyimpan hasil rekaman tersebut melalui sel-sel reseptor.

Dalam Al-Qur'an terdapat banyak kandungan nilai yang ada didalamnya, nilai seperti tentang keimanan, ibadah, ilmu pengetahuan, tentang kisah-kisah tertentu. Filsafat dan juga ada sebagai tata hubungan manusia sebagai makhluk sosial. Surah Al-Fatihah merupakan surah pembukaan dalam Al-Qur'an. Dan Al-Qur'an sendiri merupakan kalam Allah yang merupakan mukjizat yang diturunkan (diwahyukan) kepada Rasulullah Saw. Al-Qur'an terdapat 114 surah, 30 juz dan 6236 ayat dari sekian banyak

ayat yang terdapat dalam Al-Qur'an terdapat dua ayat yang diyakini dapat membuat pendengaran menjadi tenang, terhindar dari penyakit. Jalaludin (2001) mengatakan bahwa ayat-ayat Al-Qur'an banyak mengandung tuntutan terkait bagaimana manusia hidup di dunia terbebas dari cemas, tegang dan depresi.

Penelitian Terdahulu yang dilakukan Oleh Very Julianto, dkk (2017) diketahui bahwa membaca Al-Fatihah reflektif Intiutif dapat menurunkan kecemasan berbicara didepan umum pada siswa. Membantu siswa menemukan semangat dan mempersepsikan pemikiran positif.

Berdasarkan Fenomena yang terjadi di SMA Negeri 12 Pekanbaru yaitu: 1) masih banyak siswa yang takut untuk mengungkapkan pendapat karena kurang percaya diri 2)siswa belum bisa membuka diri untu berkomunikasi.3) terbata-bata saat menjelaskan dan tidak tau apa yang mau diucapkan. 4) sering mengulang kata-kata yang sama 4) merasah gugup dan lebih memilih untuk menghindar saat diskusi kelompok 5) memilih untuk berdiam diri.

Kecemasan komunikasi akan membuat siswa merasa terganggu, dan membuatnya merasa sangat tidak nyaman. Pada tahap ini fatalnya akan berpengaruh pada prestasi dan minat belajar siswa tersebut. Kecemasan ini akan berkurang apabila siswa merasa tenang, tidak merasa takut dan cemas dalam berkomunikasi. Kecemasan ini dapat berkurang dengan adanya ketenangan, ketenangan ini didapat melalui membaca Al-Qur'an yang dalam penelitian ini adalah Al-Fatihah. Dengan ketenangan yang dirasakan siswa maka kecemasan komunikasi yang dirasakan akan berkurang.

Akhirnya peneliti ingin meneliti **Pengaruh Terapi Al-Quran Surah Al-Fatihah Untuk Mengurang Kecemasan Komunikasi Siswa Melalui Bimbingan Kelompok di SMAN 12 Pekanbaru**

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 12 Pekanbaru yang berlokasi Jl.Garuda Sakti No.3, Simpang Baru, Tampan, Kota Pekanbaru. Waktu penelitian dimulai pada bulan januari 2019 sampai dengan selesai. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desai pre-eksperimen one group pre-test post-test. Subjek dalam penelitian ini adalah 8 orang yang ditarik dengan teknik purposive sampling dari 31 orang populasi dalam penelitian ini menggunakan data primer dan data skunder. Teknik pengambilan data menggunakan teknik angket. Data diperoleh dari instrumen kecemasan komunikasi yang disebarakan oleh peneliti dan di isi oleh responden. Data di analisi secara deskriptif dan statistik menggunakan uji wilcoxon dan rank spearmen untuk menguji hipotesis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kecemasan Komunikasi siswa Sebelum dan Sesudah diberikan Terapi Al-Qur'an Surah Al-Fatihah Melalui Bimbingan Kelompok.

Untuk mengetahui gambaran kecemasan komunikasi sebelum dan sesudah diberikan terapi Al-Qur'an surah Al-Fatihah melalui bimbingan kelompok dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 1.1 Gambaran Kecemasan Komunikasi siswa Sebelum dan Sesudah diberikan terapi Al-Qur'an Surah Al-Fatihah melalui bimbingan kelompok

No	Kategori	Rentag Skor	Sebelum		Sesudah	
			F	%	F	%
1	Sangat Tinggi	≥ 147	2	25 %	0	0%
2	Tinggi	119-146	6	75%	0	0%
3	Sedang	91-118	0	0	1	12,5%
4	Rendah	63-90	0	0	3	37.5%
5	Sangat Rendah	≤ 62	0	0	4	50 %
Jumlah			8	100	8	100

Sumber : Olahan data olahan peneliti

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa terjadi perubahan kecemasan komunikasi siswa sebelum dan sesudah diberikan terapi Al-Qur'an Surah Al-Fatihah melalui bimbingan kelompok. Sebelum diberikan terapi Al-Qur'an surah Al-Fatihah kecemasan komunikasi siswa berada pada kategori tinggi yaitu 75 % (6 orang) kemudian 25 % (2 orang) pada kategori sangat tinggi dengan jumlah 8 orang siswa. Setelah diberikan terapi Al-Qur'an surah Al-Fatihah melalui bimbingan kelompok kecemasan komunikasi siswa menunjukkan penurunan kategori sangat rendah yaitu 50% (4 orang), kategori tinggi 37.5% (3 orang) kemudian 12.5% (1 orang) pada kategori sedang. Untuk lebih mengetahui perbedaan persentase sebelum dan sesudah diberikan Terapi Al-Qur'an Surah Al-Fatihah melalui bimbingan kelompok terhadap kecemasan komunikasi siswa

Perbedaan Kecemasan Komunikasi Siswa Sebelum dan Sesudah diberikan Terapi Al-Qur'an Surah Al-Fatihah Melalui Bimbingan Kelompok

Untuk mengetahui perbedaan kecemasan komunikasi siswa dengan pemberian terapi Al-Qur'an surah Al-Fatihah, maka terlebih dahulu dilakukan perhitungan menggunakan uji wilcoxon dengan menggunakan SPSS versi 23 pada tabel 1.3

Test Statistic	
	SESUDAH
	SEBELUM
Z	-2,521 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,012
a. Wilcoxon Signed Ranks Test	
b. Based on positive ranks.	

Sumber : olahan data SPSS.23

Berdasarkan uji wilcoxon menunjukan nilai signifikan $(0.012) < (0,05)$ yang berarti H_a diterima dan H_o ditolak. Sehingga menunjukan adanya perbedaan yang signifikan kecemasan komunikasi siswa sebelum dan sesudah diberikan Terapi Al-Qur'an surah Al-Fatihah

Pengaruh Terapi Al-Qur'an Surah Al-Fatihah untuk mengurangi Kecemasan Komunikasi melalui Bimbingan Kelompok

Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh terapi Al-Qur'an surah Al-Fatihah terhadap kecemasan komunikasi siswa maka terlebih dahulu melakukan perhitungan menggunakan rank speramen dengan SPSS 23 tabel 1.4

Correlations				
			SEBELUM	SESUDAH
Spearman's rho	PRETEST	Correlation Coefficient	1,000	,928*
		Sig. (2-tailed)		,001
		N	8	8
	PROTTEST	Correlation Coefficient	,928*	1,000
		Sig. (2-tailed)	,001	
		N	8	8

****.** Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Sumber: olahan Data SPSS 23

Berdasarkan uji rank speramen menunjukan nilai signifikan $(0,001) < (0,05)$ yang berarti H_a diterima dan H_o ditolak. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara Terapi Al-Qur'an surah Al-Fatihah terhadap kecemasan komunikasi

Dari hasil olahan tersebut hasil koefisien korelasi sebesar 0,928. Selanjutnya untuk mengetahui koefisien determinan digunakan perhitungan sebagai berikut

$$\begin{aligned}(r_s)^2 &= (0,928)^2 \times 100\% \\ &= 0.861 \times 100\% \\ &= 86,11\%\end{aligned}$$

Artinya pengaruh terapi Al-Qur'an surah Al-Fatihah terhadap keceamsan komunikasi siswa adalah 86,11 % sedangkan 13.89 dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang berasal dari dalam maupun dari lingkungan siswa tersebut.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data tentang kecemasan komunikasi siswa di SMAN 12 Pekanbaru mengalami perubahan yang sangat berpengaruh terhadap kecemasan komunikasi, meskipun penelitian yang berkaitan dengan terapi Al-Qur'an surah Al-Fatihah belum banyak dilakukan oleh peneliti lain. Namun dari hasil penelitian yang dilakukan di SMAN 12 Pekanbaru menyatakan bahwa terapi Al-Qur'an surah Al-Fatihah sangat efektif untuk mengurangi kecemasan komunikasi siswa di SMAN 12 Pekanbaru.

Dikatakan sangat efektif karena terjadi perubahan yaitu kecemasan komunikasi siswa sebelum diberikan terapi Al-Qur'an surah Al-Fatihah berada pada kategori tinggi dan sangat tinggi dan sesudah diberikan terapi Al-Fatihah kecemasan komunikasi siswa mengalami penurunan yaitu 4 orang berada pada kategori sangat rendah, 3 orang berada pada kategori rendah dan 1 orang berada pada kategori sedang hal ini terjadi karena berbagai faktor yaitu salah satunya dari tempat untuk melaksanakan bimbingan kelompok kurang memadai sehingga anggota kelompok kurang fokus untuk melaksanakan bimbingan kelompok karena terganggu , selanjutnya itu dari pemimpin kelompok yang kurang mengetahui secara mendalam tafsiran dari Al-Fatihah dan belum mampu untuk mengawasi anggota kelompok secara menyeluruh, dan dari anggota kelompok yang belum bisa menghayati dan mendalami tafsiran dari surah Al-Fatihah dengan sungguh-sungguh.

Perbedaan dan sesudah diberikan terapi Al-Qur'an surah Al-Fatihah dapat dilihat dari aspek-aspek yang sudah berubah pada setiap item aspek. Dimana setiap individu mengalami perubahan kecemasan, setelah diberikan terapi Al-Qur'an surah Al-Fatihah, masih banyak siswa yang takut saat ingin berkomunikasi, kurang berpartisipasi dengan adanya diskusi kelompok, siswa yang tidak mau berkomunikasi dan memilih menghindar saat berkomunikasi muali dapat mengendalikan kecemasannya yaitu sudah mampu berkomunikasi dengan baik.

Terapi Al-fatihah disini yaitu membaca Al-Fatihah dengan menghayati pembacaan ayat Al-Fatihah itu sendiri, memahami setiap makna yang dibaca, mendalami tafsiran Al-Fatihah. Apabila seseorang membaca Al-Fatihah dengan menghayati pembacaannya dan sudah mengetahui makna yang sudah dibaca maka

seseorang akan merasakan ketenangan dalam batinnya dan akan menyadari bahwa dengan menghayati pembacaannya sekaligus kita sudah berada di jalan Allah, dan ketika kita mendalami tafsiran Al-Fatihah dari ayat 1-7 seseorang akan lebih mengetahui apa yang akan diperoleh nantinya, sehingga pola pikir seseorang akan sekaligus berubah. Akhirnya dengan menghayati pembacaan Al-Fatihah, memahami makna Al-Fatihah, mendalami tafsiran Al-Fatihah dengan proses tersebut dapat membuat seseorang berani, tidak merasa takut untuk menyampaikan pendapat, mulai membuka diri untuk berkomunikasi. Artinya terapi Al-Qur'an surah Al-Fatihah cocok untuk diberikan kepada siswa yang mengalami kecemasan komunikasi tinggi. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Very Julianto (2017) tentang Pengaruh Membaca Al-Fatihah Reflektif Intuitif terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa Prodi Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta dapat disimpulkan bahwa Menunjukkan bahwa membaca Al-Fatihah reflektif intuitif membuat kecemasan mahasiswa cenderung menurun karena bagian otak tertentu terpengaruh oleh hal tersebut sehingga meningkatkan neuron serotoninergik yang menghambat ketakutan seseorang dan berakhir pada subjek berani untuk berbicara di depan umum.

Eri Yudhani, dkk (2017) tentang Efektivitas membaca dan mentadaburi Al-Quran dalam Menurunkan Kecemasan Siswa yang Akan Menghadapi ujian Sekolah dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa membaca dan mentadaburi al-Qur'an cukup efektif digunakan sebagai intervensi dalam permasalahan psikologis, khususnya kecemasan menghadapi ujian sekolah pada siswa SMA.

Hal ini sejalan dengan teori yang diungkapkan oleh Dahlan (2010) bahwa ketenangan, optimisme, dan kebahagiaan akan tercapai apabila individu mampu membaca dan menghayati secara berulang ayat-ayat surat al-Fatihah secara terus menerus. Serupa dengan yang dijelaskan oleh Rakhmat (2008), bahwa ayat-ayat al-Qur'an dapat menjadi media terapi bagi seseorang. Hal ini sebagaimana difirmankan Allah 'Azza Wa Jalla dalam al-Qur'an surat Yunus ayat 57 yang artinya "*Wahai manusia, sesungguhnya sudah datang dari Tuhanmu Al-Qur'an yang mengandung pengajaran, penawar bagi penyakit batin (jiwa), tuntunan serta rahmat bagi orang-orang yang beriman.*" Pengaruh terapi Al-Qur'an surah Al-Fatihah terhadap kecemasan komunikasi pada *pretest* dan *posttest* juga bernilai signifikan

Terjadinya perubahan kecemasan komunikasi yang dialami oleh setiap individu dikarenakan mengikuti terapi Al-Qur'an surah Al-Fatihah melalui bimbingan kelompok. Dengan demikian dapat disimpulkan. Bahwa terapi Al-Qur'an Surah Al-Fatihah melalui bimbingan kelompok memiliki pengaruh terhadap kecemasan komunikasi siswa SMA NEGERI 12 Pekanbaru

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

1. Kecemasan Komunikasi siswa sebelum diberikan terapi Al-Qur'an surah Al-Fatihah melalui bimbingan kelompok siswa merasa takut untuk menyampaikan pendapat dikelas, kurang berpartisipasi dengan adanya komunikasi, memilih menghindar saat diskusi kelompok, sedangkan sesudah diberikan terapi Al-Qur'an

surah Al-Fatihah siswa pada umumnya sudah berani dan mampu untuk menyampaikan pendapat dengan percaya diri, berpartisipasi dengan adanya diskusi kelompok dan mau ikut ketika ada proses komunikasi

2. Terdapat perbedaan kecemasan komunikasi siswa sebelum dan sesudah diberikan terapi Al-Qur'an surah Al-Fatihah melalui bimbingan kelompok
3. Terdapat pengaruh terapi Al-Qur'an surah Al-Fatihah terhadap kecemasan komunikasi siswa melalui bimbingan kelompok.

Rekomendasi

1. Kepada pihak sekolah hendaknya dapat terus melaksanakan kegiatan yang mampu meningkatkan pada proses IMTAQ seperti relaksasi, dzikir ataupun pengajian/pembelajaran agama untuk mendorong pengembangan pikiran, persepsi, wawasan, ketenangan dan dapat mengatasi permasalahan siswa dengan selalu mendekatkan diri kepada Allah.
2. Kepada para siswa hendaknya menjalankan kegiatan keagamaan, refleksi, ataupun kerohanian dengan lebih serius lagi untuk meningkatkan kedekatan diri terhadap Allah, selalu membaca Al-Qur'an dengan menghayati pembacaan, membaca lebih serius, dan memahami arti yang dibaca agar merasakan ketenangan dan masalah yang ada dapat terselesaikan dengan bantuan Allah.
3. Bagi guru bimbingan konseling dan Program studi Bimbingan Konseling Universitas Riau hendaknya bekerja sama untuk dapat membantu guru di sekolah untuk meningkatkan kemampuan guru dalam menerapkan kegiatan bimbingan konseling Islam di sekolah.
4. Bagi peneliti selanjutnya agar fokus melakukan penelitian di instansi pendidikan dengan variabel yang berbeda seperti kepercayaan diri, dan lain-lain karena masih minimnya penelitian dengan subjek remaja pada penerapan terapi Al-Qur'an surah Al-Fatihah.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, I. H. (2011). Ketentraman Jiwa dalam Perspektif Al Ghazali. *Jurnal Substantia* 12(1) 115-125.
- Dahlan S. 2010. *Besar Sampel dan Cara Pengambilan Sample dalam Penelitian Kedokteran dan Kesehatan Edisi 3*. Selemba Medika. Jakarta.

- Eri, Yudhani dkk. 2017. *Efektifitas Membaca dan Mentadaburi Al-Qur'an dalam Menurunkan Kecemasan Siswa yang Akan Menghadapi Ujian Sekolah*. Jurnal Psikoislamedia Volume 2, Nomor 1, April 2017.
- Jalaluddin. (2001). Psikologi Islam. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Khoirul Muslimin. 2013. *Faktor-Faktor yang mempengaruhi Kecemasan Berkomunikasi Di Depan Umum*. Jurnal Interaksi, Vol II No.2, Juli 2013 42-52
- M. Nur Ghufro, Rini Risnawati S. 2016. *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta: Ar- Ruzz Media
- Nopri. 2016. *Komunikasi Pendidikan*. Jakarta: Kencana.
- Najati, M. U. (2005). Hadits dan Ilmu Jiwa. Bandung : Pustaka
- Prayitno. 2004. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta : Rineka Cipta
- Rakhmat Jalaludin. 2008. *Psikologi Komunikasi*. PT Remaja Rosdakarya. Bandung.
- Reska, dkk. 2016 Afikasi Layanan Bimbingan Kelompok Berbasis Islam Untuk Meningkatkan Self Esteem Pada Siswa Kelas XI IPS Sekolah Menengah Atas.
- Ridwan, B. (2014). Kelebihan Mempelajari Al Qur'an : Studi Relevansi dengan Teori Belajar. Jurnal Al Ta'dib 4(1) 47- 68.
- Very Julianto, Dkk. 2017. *Pengaruh Membaca Al Fatihah Reflektif Intuitif terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa Prodi Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta*. Desember. Volume 13 No. 2