

**THE EFFECT OF DZIKIR THERAPY TO REDUCE STUDENT  
LEARNING ANXIETY THROUGH GROUP GUIDANCE  
IN SMA NEGERI 12 PEKANBARU**

**Sri Rizky Rahayu<sup>1)</sup> Raja Arlizon<sup>2)</sup> Roby Maiva Putra<sup>3)</sup>**

Email: rahayusrizky@gmail.com, R.arlizon.co.id, robymaiva13@gmail.com

Phone Number: 082288183936

*Guidance and Counseling Study Program  
Faculty of Teacher Training and Education  
Riau University*

**Abstract:** *Learning anxiety is a feeling of tension, worry and fear of something that will happen, these feelings interfere with the implementation of various tasks and activities in learning where learning anxiety will affect physical, emotional and mental cognitive conditions. One way to reduce anxiety is to use Dhikr therapy. The purpose of this study was to describe students' learning anxiety before and after being given Dhikr therapy through group guidance, to determine differences in student learning anxiety before and after being given Dhikr therapy through group guidance and to find out the influence of Dhikr therapy through group guidance on reducing student learning anxiety. This research is an experimental quantitative study with the approach of one group pre-test and post-test subjects in this study were 8 students taken by purposive sampling technique with the questionnaire results. The results showed that: (1) students' anxiety before being given Dhikr therapy through group guidance were mostly in the high category, students' anxiety after being given Dhikr therapy through group guidance were mostly in the low category. (2) There is a significant difference between student learning anxiety before and after being given Dhikr Therapy through group guidance which shows a decrease in student learning anxiety. (3) There is a significant effect of Dhikr therapy on student learning anxiety through group guidance.*

**Key Words:** *Therapy, Dhikr Asmaul Husna, Learning Anxiety*

# PENGARUH TERAPI DZIKIR UNTUK MENGURANGI KECEMASAN BELAJAR SISWA MELALUI BIMBINGAN KELOMPOK DI SMA NEGERI 12 PEKANBARU

Sri Rizky Rahayu<sup>1)</sup> Raja Arlizon<sup>2)</sup> Roby Maiva Putra<sup>3)</sup>

Email: rahayusrizky@gmail.com, R.arlizon.co.id, robymaiva13@gmail.com

No.HP 082288183936

Program Studi Bimbingan Konseling  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Riau

**Abstrak:** Kecemasan belajar adalah perasaan tegang, khawatir dan takut pada sesuatu yang akan terjadi, perasaan tersebut mengganggu dalam pelaksanaan tugas dan aktivitas beragam dalam belajar dimana kecemasan belajar akan mempengaruhi kondisi fisik, emosional dan mental kognitif. Salah satu cara untuk mengurangi kecemasan adalah dengan menggunakan terapi Dzikir. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran kecemasan belajar siswa sebelum dan sesudah diberikan terapi Dzikir melalui bimbingan kelompok, untuk mengetahui perbedaan kecemasan belajar siswa sebelum dan sesudah diberikan terapi Dzikir melalui bimbingan kelompok dan untuk mengetahui pengaruh terapi Dzikir melalui bimbingan kelompok terhadap penurunan kecemasan belajar siswa. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif *Eksperimental* dengan pendekatan *one group pre-test and post-test* subjek dalam penelitian ini adalah 8 orang siswa yang diambil dengan teknik *purposive sampling* dengan kriteria hasil angket. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Kecemasan belajar siswa sebelum diberikan terapi Dzikir melalui bimbingan kelompok sebagian besar berada pada kategori tinggi, kecemasan belajar siswa setelah diberikan terapi Dzikir melalui bimbingan kelompok sebagian besar berada pada kategori rendah. (2) Terdapat perbedaan yang signifikan antara kecemasan belajar siswa sebelum dan setelah diberikan Terapi Dzikir melalui bimbingan kelompok yang menunjukkan penurunan pada kecemasan belajar siswa. (3) Terdapat pengaruh yang signifikan terapi Dzikir terhadap kecemasan belajar siswa melalui bimbingan kelompok.

**Kata Kunci:** Terapi, Dzikir Asmaul Husna, Kecemasan Belajar

## PENDAHULUAN

Manusia sering mengalami masalah salah satunya remaja. Hampir semua remaja mempunyai masalah diantaranya masalah dalam belajar seperti standar nilai yang tinggi, dan kegiatan-kegiatan yang berhubungan dengan tugas-tugas belajar, seperti berdiskusi dikelas. Ketika anak mengalami kecemasan belajar mereka merasa cemas, takut dan ketidaknyamanan yang akan mengganggu proses pembelajaran dalam memahami bahan ajar.. Menurut Ahmad Susanto (2018: 300) Kecemasan merupakan salah satu masalah psikologis yang paling banyak dialami oleh remaja Robert dan Dennis, (2012: 472), keterpaparan terhadap situasi penuh stres dapat menyebabkan reaksi teramati yang disebut sebagai kecemasan (anxiety), sebuah kondisi emosional yang ditandai oleh kekhawatiran, kebimbangan dan tekanan. Ketika cemas sistem saraf otomatis menjadi aktif: detak jantung menjadi cepat, denyut nadi meningkat, tangan cenderung berkeringat. Jumlah kecemasan yang dialami bergantung sebagian pada sebuah situasi. Nevid (2005: 163), kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang mempunyai keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan dan perasaan aprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Kecemasan belajar tertuang dalam bentuk perasaan bahaya, takut atau tegang sebagai hasil tekanan disekolah. Semua hal yang berhubungan dengan situasi sekolah dapat menimbulkan kecemasan belajar, seperti menyelesaikan tugas-tugas sekolah, presentasi di depan kelas atau menghadapi tes tertentu.

Hamalik, Oemar (2014: 183) Dampak kecemasan yang berlebihan membuat konsentrasi dan perhatian siswa terhadap tugas yang diberikan menjadi terganggu dan mengakibatkan pindahnya perhatian kepada hal lain sehingga belajarnya menjadi tidak efektif. Suryani (2007: 84), bahwa jika seseorang mengalami perasaan gelisah, gugup, atau tegang dalam menghadapi suatu situasi yang tidak pasti, berarti orang tersebut mengalami kecemasan yaitu ketakutan yang tidak menyenangkan atau suatu pertanda sesuatu yang buruk akan terjadi. Prestasi belajar digunakan sebagai tolak ukur keberhasilan dalam penyelenggaraan pendidikan. Prestasi belajar siswa secara kuantitatif dapat dilihat dari nilai yang dicantumkan di dalam rapor. Fenomena kecemasan yang terjadi pada remaja juga didukung oleh beberapa penelitian sebelumnya.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sutratmi (2017) dengan judul Hubungan Antara Kecemasan Dengan Hasil Belajar Mahasiswa DI Program Studi Pendidikan Biologi UNTIRTA. Berdasarkan hasil penelitian, mahasiswa Program Studi Pendidikan Biologi Untirta mengalami kecemasan menghadapi ujian sebesar 78,13% dengan kategori sedang, sebesar 4,17% kategori tinggi dan 17,71% kategori rendah. Sebagian besar mahasiswa mengalami kecemasan menghadapi ujian dalam kategori wajar. Artinya mahasiswa mengalami kecemasan saat menghadapi ujian dimana dapat mengendalikan manifestasi kognitif yang menyangkut bingung, sulit konsentrasi, dan mental *blocking*; manifestasi afektif yang menyangkut rasa takut, khawatir dan gelisah dan perilaku motorik yang tidak terkendali ditunjuk dengan perilaku gemetar saat ujian.

Fenomena kecemasan yang terjadi dilapangan melalui observasi dan wawancara langsung oleh peneliti adalah kecemasan akan tes atau ujian yang akan dilaksanakan dalam pembelajaran seolah tidak dapat mengingat pelajaran apapun yang sudah dipelajari, beradaptasi cara belajar dari SMP ke SMA, cemas dengan standar kompetensi yang harus dicapai oleh siswa, rentan waktu belajar formal yang lebih lama yaitu full day, tugas-tugas sekolah, dan kegiatan-kegiatan yang berhubungan dengan tugas-tugas

belajar, seperti berdiskusi dikelas, berbicara didepan kelas dan pemilihan dalam memilih lintas minat yang tidak sesuai dengan diri. Kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang tidak menyenangkan, yang memiliki sumber yang kurang jelas dan seringkali disertai dengan perubahan fisiologis dan perilaku. Salah satu dari akibat kecemasan adalah gelisah atau perasaan tegang atau cemas, merasa mudah lelah, sulit berkonsentrasi atau pikiran menjadi kosong, iritabilitas, ketegangan otot, dan mengalami gangguan tidur.

Kecemasan belajar yang terjadi pada remaja diakibatkan karena tekanan akademik yang bersumber dari proses belajar mengajar atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar. Tuntutan tugas sekolah di satu sisi merupakan aktivitas sekolah yang sangat bermanfaat bagi perkembangan dan kemajuan remaja, namun di sisi lain apabila tugas sekolah yang diberikan melebihi potensi remaja, maka akan dapat menimbulkan kecemasan akademik pada diri remaja tersebut. Penelitian yang dilakukan oleh Daimul Ikhsan (2017) yang berjudul Model Psikoterapi Zikir dalam Meningkatkan Kesehatan Mental. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa model psikoterapi zikir dapat menciptakan ketenangan batin alam diri mahasiswa sehingga kesehatan batinnya meningkat. Meningkatnya kesehatan batin itu ditandai dengan meningkatnya kemampuan mahasiswa untuk menerima materi perkuliahan dan dapat mengendalikan emosi dengan baik serta meningkatnya prestasi belajar.

Salah satu cara untuk mengatasi permasalahan ini adalah melakukan bimbingan kelompok dengan memadukan ajaran islam didalamnya. Bimbingan kelompok adalah proses pelayanan yang diberikan oleh konselor kepada sekelompok individu dengan memanfaatkan dinamika kelompok dengan memberikan topik yang membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan dan pemecahan masalah individu. Sutoyo Anwar (2009: 205) bimbingan dan konseling islam ialah upaya membantu individu belajar mengembangkan fitra-iman dan atau kembali kepada fitra iman dengan cara memberdayakan fitra-fitra (jasmani, rohani, nafs dan iman) agar fitra-fitra yang ada pada individu berkembang dan berfungsi dengan baik dan benar. Selanjutnya, terapi yang dapat menurunkan kecemasan adalah dengan melakukan dzikir. Dzikir secara etimologi berasal dari kata adz-dzikir yang artinya adalah ingat. Dzikir berarti mengingat Allah (Saleh, Maimunah, 2011). Safaria (2010) mengungkapkan bahwa saat mengalami kesusahan, kegelisahan, maka berdzikirlah. Melalui dzikir hati menjadi tenang dan damai, melalui kedamaian jiwa akan dipenuhi emosi positif seperti bahagia dan optimis. Triantoro dan Nofrans (2009: 235) Dzikir secara etimologi berasal dari kata adz-dzikir yang artinya adalah ingat, sebut dan ajaran. Dzikir berarti mengingat Allah Samsul Munir dan Haryanto (2008: 149) pembacaan rutin Dzikir akan memberikan ketenangan, ketentraman lahir batin, dunia akhirat, hilang rasa gelisah, susah, stres dan putus asa. Dapat disimpulkan dari pengertian diatas maka dzikir merupakan salah satu teknik yang dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan, dengan berdzikir dapat membersihkan hati ataupun emosi negatif salah satunya kecemasan seperti takut, tegang, atau gelisah. Maka dari itu sangat penting pendidikan agama untuk siswa selain berfungsi untuk menambah kemampuan spiritual pendidikan agama juga dapat mencegah gangguan mental.

Berdasarkan fenomena yang telah peneliti observasi dan melalui wawancara ternyata masih banyak siswa yang mengalami kecemasan belajar, seperti adalah kecemasan akan tes atau ujian yang akan dilaksanakan dalam pembelajaran seolah tidak dapat mengingat pelajaran apapun yang sudah dipelajari, beradaptasi cara belajar dari SMP ke SMA, cemas dengan standar kompetensi yang harus dicapai oleh siswa,

rentan waktu belajar formal yang lebih lama yaitu full day, tugas-tugas sekolah, dan kegiatan-kegiatan yang berhubungan dengan tugas-tugas belajar, seperti berdiskusi dikelas, berbicara didepan kelas dan pemilihan dalam memilih lintas minat yang tidak sesuai dengan diri. Melalui teknik dzikir ini siswa akan dilatih dalam menurunkan kecemasan belajar karna salah satu manfaat dzikir adalah menenangkan jiwa melalui bimbingan kelompok. Dari fenomena tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “**Pengaruh Terapi Dzikir Untuk Mengurangi Kecemasan Belajar Melalui Bimbingan Kelompok di SMA Negeri 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 desain 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 belajar yang disebarikan 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 Belajar siswa Sebelum dan Sesudah diberikan Terapi Dzikir Melalui Bimbingan Kelompok.**

Untuk mengetahui gambaran kecemasan belajar sebelum dan sesudah diberikan terapi Dzikir melalui bimbingan kelompok dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 1. Gambaran Kecemasan Belajar siswa Sebelum dan Sesudah diberikan terapi Dzikir melalui bimbingan kelompok

No	Kategori	Rentag Skor	Sebelum		Sesudah	
			F	%	F	%
1	Sangat Tinggi	$\geq 126$	2	25 %	0	0%
2	Tinggi	102-125	6	75%	0	0%
3	Sedang	78-101	0	0%	2	25%
4	Rendah	54-77	0	0%	5	62,5%
5	Sangat Rendah	$\leq 53$	0	0%	1	12,5%
Jumlah			8	100	8	100

*Sumber : Olahan data olahan peneliti*

Berdasarkan tabel di atas disimpulkan bahwa terjadi perubahan kecemasan belajar siswa sebelum dan sesudah diberikan terapi Dzikir melalui bimbingan kelompok. Sebelum diberikan terapi Dzikir kecemasan belajar siswa berada pada kategori tinggi 75% (6 orang) kemudian 25% (2 orang) pada kategori sangat tinggi dengan jumlah 8 orang siswa. Setelah diberikan terapi Dzikir melalui bimbingan kelompok kecemasan belajar siswa menunjukkan penurunan kategori rendah 62,5% (5 orang), kategori sangat rendah 12,5% (1 orang) dan pada kategori sedang 25% (2 orang).

### **Perbedaan Kecemasan Belajar Siswa Sebelum dan Sesudah diberikan Terapi Dzikir Melalui Bimbingan Kelompok**

Untuk mengetahui perbedaan kecemasan belajar siswa dengan pemberian terapi Dzikir, maka terlebih dahulu dilakukan perhitungan menggunakan uji wilcoxon dengan menggunakan SPSS versi 23 pada tabel 2.

Tabel 2 Perbedaan Kecemasan Belajar Siswa Sebelum dan Sesudah diberikan Terapi Dzikir Melalui Bimbingan Kelompok dengan menggunakan Uji Wilcoxon

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

*Sumber : olahan data SPSS.23*

Berdasarkan uji wilcoxon menunjukkan nilai signifikan  $(0.012) < (0,05)$  yang berarti  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak. Sehingga menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan kecemasan belajar siswa sebelum dan sesudah diberikan Terapi Dzikir.

### **Pengaruh Terapi Dzikir untuk mengurangi Kecemasan Belajar melalui Bimbingan Kelompok**

Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh terapi Dzikir terhadap kecemasan belajar siswa maka terlebih dahulu melakukan perhitungan menggunakan uji rank speramen dengan SPSS 23 tabel 3.

Tabel 3 Pengaruh Terapi Dzikir Untuk mengurangi Kecemasan Belajar melalui Bimbingan Kelompok menggunakan Uji rank speramen

			Correlations	
			SEBELUM	SESUDAH
<b>Spearman's rho</b>	PRETEST	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	1,000  8	,898*  8
	PROTTEST	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	,898*  8	1,000  8

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

Sumber: Olahan Data SPSS 23

Dari hasil olahan data yang telah dipaparkan diatas, maka dapat dilihat bahwa nilai hitung *Sig. (2-tailed)* adalah 0,002. Atas dasar pengambilan keputusan yang menyatakan bahwa hipotesis bisa diterima jika nilai *Sig. (2-tailed)* < 0,05. Pada penelitian kali ini nilai *Sig. (2-tailed)* = 0,002 (0,002 < 0,05). Dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan terapi Dzikir melalui bimbingan berpengaruh dalam mengurangi kecemasan belajar siswa

Selanjutnya, dari hasil olahan tersebut diperoleh hasil koefisien korelasi sebesar 0,898. Maka untuk mengetahui koefisien determinan digunakan perhitungan sebagai berikut:

$$\begin{aligned} (r_s)^2 &= (0,898)^2 \times 100\% \\ &= 0,806 \times 100\% \\ S &= 80,6\% \end{aligned}$$

Artinya pengaruh Terapi Dzikir terhadap kecemasan belajar siswa adalah 80,6% sedangkan 19,4% lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor yang berasal dari dalam maupun dari lingkungan siswa tersebut.

## Pembahasan

Pada terapi Dzikir disini yaitu membaca Dzikir Asmaul Husna dengan mengajak anggota kelompok untuk senantiasa berdzikir dengan mengingat nama-nama allah, dimana setiap pertemuannya membahas tentang asmaul husna allah (Al-Khaliq, Al-Wahhab, As-Sami', Ash-Shammad, Ar Rauf. Al-Waliyy, Al-Hadi, Al-Muqadir, Ar-Raf'i dan As Sallam), menafsirkan, memahami dan mendalami arti nama-nama allah, dimana ketika seseorang mengetahui arti dari sebuah kegiatan yang akan dilakukan, mengetahui manfaat yang akan didapat maka ia akan melakukannya dengan keinginan sendiri serta peneliti mengkaitkan surah al-quran dan hadist yang menyangkut tentang dzikir asmaul husna. Ketika kita mendalami tafsiran dan makna dari asma Allah maka seseorang akan mengetahui apa yang akan didapat nantinya setelah melakukan dzikir tersebut, sehingga pola pikir dari kecemasan itu sendiri akan berubah dari pola pikir yang negatif menjadi positif sehingga terbentuklah perilaku yang diinginkan.

Hal ini dapat dilihat dari hasil penelitian bahwa kecemasan belajar siswa sebelum diberikan terapi Dzikir melalui bimbingan kelompok sebagian besar berada pada kategori tinggi yaitu 2 orang pada kategori sangat tinggi dan 6 orang pada kategori tinggi, dan sesudah diberikan terapi Dzikir kecemasan belajar siswa melalui bimbingan kelompok sebagian besar berada pada kategori rendah yaitu 2 orang pada kategori sedang, 5 orang pada kategori rendah dan 1 orang pada kategori sangat rendah. Hal ini terjadi karena beberapa faktor yaitu salah satunya adalah tempat melakukan kegiatan bimbingan kelompok yang tidak memadai seperti ruangan yang tidak nyaman, suara bising sehingga mengganggu dalam kegiatan bimbingan kelompok, selanjutnya dari pemimpin kelompok yang kurang mengetahui secara mendalam tafsir Dzikir Asmaul Husna dan kurang mampu mengawasi anggota kelompok secara menyeluruh dan faktor yang terdapat dari anggota itu sendiri yang kurang menghayati, mendalami dan fokus dalam mengikuti kegiatan bimbingan kelompok.

Penurunan ini juga dapat dilihat dalam komponen kecemasan belajar yaitu dalam segi komponen fisik dimana anggota kelompok merasa rileks saat menunggu giliran presentasi didepan kelas, tidak terlalu memikirkan beban pembelajaran yang akan dijalani yang akan menyebabkan respon fisik, mengikuti proses pembelajaran dengan tenang dan santai, dan berkurangnya rasa gemetar ketika maju berbicara didepan kelas, pada segi emosional yaitu menerima nilai yang didapat dari proses pembelajaran atas usaha yang telah dilakukan, menjawab pertanyaan guru dengan percaya diri, lancar dalam mengemukakan pendapat, tidak ragu dan takut untuk bertanya ketika bingung kepada guru, dan dalam segi mental dan kognitif terdapat perubahan yaitu tidak terlalu memikirkan standar nilai, dapat berkonsentrasi dalam berbagai kondisi, yakin dapat mengerjakan tugas dengan baik, sudah mulai menyukai atau menyenangkan proses pembelajaran, optimis terhadap pendapat dan jawaban saat diskusi, tidak takut salah dalam menjawab pertanyaan guru, dan sudah berani mengeluarkan pendapat.

Dalam terapi Dzikir ini awalnya melatih siswa agar menghayati Dzikir dan mendalami tafsiran dzikir Asmaul Husna yang dikaitkan dengan kecemasan belajar dan juga menggunakan tahapan surah An-Nahl 125 yaitu Al-Hikmah ( dengan pemberian pengajaran), Al-Mau'idzah al hasan (contoh teladan) dan Wa Jadilhum bi allati hiya ahsan (berdiskusi bersamadengan sikap sopan). Serta diberikan pendekatan CBT untuk memodifikasi perilaku siswa menggunakan terapi Dzikir, mengubah perilaku dan membuat dia menyakini bahwa mendekatkan diri kepada Allah kesulitan akan berkurang. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Citra Y.

Perwitaningrum dkk (2016) tentang Pengaruh Terapi Rileksasi Zikir terhadap penurunan tingkat kecemasan pada penderita dispepsia. Hasil penelitian menunjukkan kelompok yang diberi terapi relaksasi zikir kecemasannya lebih rendah dari pada kelompok yang tidak diberi terapi relaksasi.

## **SIMPULAN DAN REKOMENDASI**

### **Simpulan**

1. Kecemasan belajar siswa sebelum diberikan terapi Dzikir melalui bimbingan kelompok sebagian besar berada pada kategori tinggi dan Kecemasan belajar siswa setelah diberikan terapi Dzikir melalui bimbingan kelompok sebagian besar berada pada kategori rendah.
2. Terdapat perbedaan yang signifikan antara kecemasan belajar siswa sebelum dan setelah diberikan Terapi Dzikir melalui bimbingan kelompok yang menunjukkan penurunan pada kecemasan belajar siswa.
3. Terdapat pengaruh yang signifikan terapi Dzikir terhadap kecemasan belajar siswa melalui bimbingan kelompok.

### **Rekomendasi**

Berdasarkan hasil analisis penelitian, pembahasan, temuan penelitian, temuan penelitian dan kesimpulan penelitian ini, maka dikemukakan rekomendasi sebagai berikut:

1. Kepada kepala sekolah SMA Negeri 12 Pekanbaru memberikan dukungan lebih terhadap pelayanan BK di SMA Negeri 12 Pekanbaru serta memberikan jam tambahan untuk BK agar kecemasan belajar siswa dapat berkurang.
2. Kepada guru BK hendaknya dapat menerapkan terapi Dzikir untuk mengurangi kecemasan belajar siswa mengingat banyaknya kecemasan belajar yang ditunjukkan siswa, sehingga dapat mencegah munculnya kecemasan belajar pada siswa
3. Kepada siswa agar dapat mengikuti kegiatan bimbingan konseling yang telah diprogramkan guru BK sehingga berpengaruh positif bagi dirinya terutama untuk mengurangi kecemasan belajar mereka.
4. Bagi peneliti selanjutnya agar dapat melakukan penelitian dengan teknik yang berbeda untuk dapat mengurangi kecemasan belajar siswa seperti teknik *Role Playing*, teknik *Reinforcement* (Penguatan), *Extinction* (penghapusan), dan *Punishment* (Hukuman).

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Susanto. 2018. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Prenamedia Group
- Citra Y. Perwitaningrum dkk .2016. *Pengaruh Terapi Rileksasi Zikir terhadap penurunan tingkat kecemasan pada penderita dispepsi*. Vol 5, No 2
- Daimul Ikhsan. 2017. *Model Psikoterapi Zikir dalam Meningkatkan Kesehatan Mental*. Vol 1, No 2
- Dennis. 2012. *Pengukuran Psikologi*. Jakarta: Salemba Humanika
- Hamalik, Oemar. 2014. *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta: PT Bumi Aksara
- Nevid, Rathus & Greene. 2005. *Psikologi Abnormal Edisi Kelima Jilid 1*. Jakarta: Erlangga.
- Samasul Munir, Haryanto. 2008. *Energi Dzikir Menentramkan Jiwa Membangkitkan Optimisme*. Jakarta: Amza
- Sutoyo Anwar. 2009. *Bimbingan dan Konseling Islam (Teori dan Praktik)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sutratmi .2017. *Hubungan Antara Kecemasan Dengan Hasil Belajar Mahasiswa DI Program Studi Pendidikan Biologi UNTIRTA*. Vol 4, No 1
- Suryani A. O. 2007. *Gambaran Sikap Terhadap Hidup Melajang dan Kecemasan akan Ketidakhadiran Pasangan pada Wanita Lajang Berusia di Atas 30 Tahun*. Vol. 44 No 1
- Triantoro, Nofrans. 2009. *Manajemen Emosi Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengolah Emosi Positif dalam Hidup Anda*. Jakarta: Bumi Aksara