

THE INFLUENCE OF DHIKR THERAPY TO IMPROVE EMOTIONAL CONTROL OF STUDENTS THROUGH GROUP GUIDANCE AT MUHAMMADIYAH 2 PEKANBARU

Tri Mardiah Ulfah S¹, Syahrilfuddin², Donal³

E-mail: trimardiah97@gmail.com, syahrilfuddinkarim@yahoo.com, donal@lecturer.unri.ac.id
Phone Number: 081261841096

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

Abstract: *This research is based on the background of the number of students in adolescence who do not have good emotional control, so they are on problems that harm themselves and others, the purpose of research to examine the effects of dhikr therapy on improving emotional control of students of SMK Muhammadiyah 2 Pekanbaru. This type of research is quantitative research with the experimental method using the One-Group Pretest-Posttest Design research design. The measuring instrument used in this study was the emotional control measurement scale consisting of 55 items before validity, and after validity there were 32 valid items obtained with validity of 0.491 and reliability of 0.792. Determination of the subject using purposive sampling technique, and get 7 subjects from SMK Muhammadiyah 2 Pekanbaru who were identified as having low levels of emotional control. The data analysis technique used is the non-parametric statistical technique using the Wilcoxon test. The results of the study prove that the research hypothesis is accepted. This is known from "Test Statistics", known as Asymp. Sig. (2-tailed) is 0.018. Because the value of 0.018 is smaller than <0.05 , it can be concluded that "Ha is accepted". Therefore, it can be concluded that there are differences in emotional control scores before and after treatment given in the form of dzikir therapy. Based on the calculations that have been done, 71% of the Pre-tests are in the low category and 29% in the moderate category. The post-test is 43% in the medium category and 57% in the high category. Thus Ha is accepted and Ho is rejected. So it can be concluded that dzikir therapy can improve emotional control of students SMK Muhammadiyah 2 Pekanbaru.*

Key Words : *dhikr, emotional control*

PENGARUH TERAPI DZIKIR UNTUK MENINGKATKAN PENGANDALIAN EMOSI SISWA MELALUI BIMBINGAN KELOMPOK DI SMK MUHAMMADIYAH 2 PEKANBARU

Tri Mardiah Ulfah S¹, Syahrilfuddin², Donal³

E-mail: trimardiah97@gmail.com, syahrilfuddinkarim@yahoo.com, donal@lecturer.unri.ac.id
Nomor Telepon: 081261841096

Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Penelitian ini di latar belakang oleh masih banyaknya para siswa yang berada pada masa remaja belum memiliki pengendalian emosi yang baik, sehingga membuat mereka berada pada suatu masalah yang merugikan diri sendiri dan orang lain, tujuan penelitian untuk menguji pengaruh terapi dzikir untuk meningkatkan pengendalian emosi siswa SMK Muhammadiyah 2 Pekanbaru. Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen menggunakan desain penelitian *One- Group Pretest- Posttest Design*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala pengukuran pengendalian emosi yang terdiri dari 55 item sebelum divaliditas, dan setelah divaliditas diperoleh item valid sejumlah 32 item dengan validitasnya sebesar 0,491 dan reliabilitasnya sebesar 0,792. Penentuan subjek menggunakan teknik *purposif sumpling*, dan memperoleh subjek 7 siswa SMK Muhammadiyah 2 Pekanbaru yang teridentifikasi memiliki tingkat pengendalian emosi yang rendah. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistik non parametrik memakai uji Wilcoxon. Hasil penelitian terbukti hipotesis penelitian di terima. Hal ini diketahui dari “Test Statistics”, diketahui Asymp.Sig. (2-tailed) bernilai 0,018. Karena nilai 0,018 lebih kecil dari $< 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa “Ha diterima”. Untuk itu dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan skor pengendalian emosi sebelum dan sesudah diberikan treatment berupa terapi dzikir. Berdasarkan perhitungan yang telah dilakukan diperoleh *Pre-test* 71% berada pada kategori rendah dan 29% pada kategori sedang. *Post-test* sebesar 43 % pada kategori sedang dan 57% pada kategori tinggi. Dengan demikian Ha diterima dan Ho ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi dzikir dapat meningkatkan pengendalian emosi siswa SMK Muhammadiyah 2 Pekanbaru.

Kata Kunci: Dzikir, Pengendalian Emosi

PENDAHULUAN

Dalam kehidupan, manusia tidak akan lepas dari yang namanya masalah, selama masih berada dalam dunia ini, setiap manusia pasti memiliki masalahnya masing-masing. Harmathilda (2016) menyebutkan ada 2 tipe manusia dalam menghadapi permasalahan hidup. Yang pertama, manusia yang memiliki sifat tegar dan kuat dalam menghadapi permasalahan hidupnya. Tipe manusia ini mempercayai bahwa setiap permasalahan selalu ada jalan keluarnya dan mereka tumbuh menjadi manusia yang memiliki sifat ikhlas, selalu berusaha berpikir positif dan emosi yang stabil. Kedua, ada orang yang memiliki ketidakpercayaan diri dan mudah berputus asa dalam melihat setiap permasalahan hidupnya. Mereka ini yang kemudian bersikap tidak memiliki harapan, agresi, mendendam, dan emosi yang tidak stabil. Maka untuk menjadi tipe manusia yang pertama, manusia itu harus memiliki Pengendalian Emosi yang baik.

Menurut Zulfan (2014) Emosi adalah keadaan terangsang (*aroused state*) pada situasi atau kejadian. Keadaan tersebut memiliki komponen fisiologik, situasional dan komponen kognitif. Contoh : emosi takut memengaruhi fisiologik seperti pucat, denyut jantung, dan napas bertambah cepat. Komponen situasional contohnya adanya persepsi terhadap suatu ancaman, sedangkan komponen kognitif contohnya orang akan berfikir bagaimana cara-cara menyelamatkan diri dari bahaya. Emosi positif yang terjadi dalam diri seseorang seperti senang, bahagia dan gembira perlu dipertahankan dan dikembangkan, sedangkan emosi negatif seperti marah, sedih dan takut perlu dihilangkan atau dicari solusinya.

Zulfan (2014) mengatakan emosi berkaitan dengan pengalaman subjektif, artinya perwujudan emosi tergantung pada respon yang diberikan oleh masing-masing individu. Kejadian atau situasi mungkin sama tetapi direspon dengan cara yang berbeda-beda contoh : orang yang satu sangat senang berada di pantai, tetapi orang yang lain sangat sedih karena pernah mengalami peristiwa *traumatic* ketika dipantai. Berdasarkan batasan-batasan emosi itu, dapat disimpulkan bahwa emosi adalah perwujudan apa yang dirasakan seseorang sebagai reaksi terhadap suatu peristiwa atau situasi tertentu. Emosi tersebut memiliki unsur fisiologis, kognitif, perilaku dan pengalaman subjektif.

Emosi yang tidak terarah, tidak termanajemen dengan baik dan emosi yang meledak tentu akan sangat berakibat buruk. Tidak hanya bagi pribadi sendiri namun juga bagi orang-orang yang berada disekitarnya. Emosi adalah sesuatu rahmat yang diberikan Allah yang diberikan sejak roh ditiupkan pada rahim ibu.

Pengendalian Emosi harus dimiliki oleh setiap orang, tak terkecuali oleh remaja, yang dalam hal ini adalah seorang siswa/pelajar. Namun saat ini sering sekali kita jumpai para remaja tidak memiliki Pengendalian Emosi yang baik pada dirinya yang akhirnya menimbulkan banyak masalah baik pada dirinya, orang lain dan lingkungannya. Hal ini disebut dengan kenakalan remaja. Adelina dalam Ratna (2016) mengungkapkan bahwa kenakalan remaja semakin mengkhawatirkan seperti tawuran antar pelajar, penyalahgunaan narkoba dan minuman keras, hubungan seksual pra nikah, serta tindakan kriminal (membunuh, mencuri, dan merampok).

Tohir dalam Harmathilda (2001) menjelaskan bahwa sebagai petunjuk dan pedoman hidup yang sempurna bagi manusia, maka Al-Qur'an memberi petunjuk tentang seluruh persoalan kehidupan sosial kemasyarakatan, memberikan pula informasi serta pelajaran-pelajaran tentang ilmu kealaman yang lain sebagai penunjang fungsi pokoknya yaitu sebagai pedoman penyelenggaraan hidup yang bahagia baik di dunia maupun di akhirat.

Ayu (2015) mengatakan Dzikir merupakan salah satu cara olah batin untuk melepaskan atau menjauhkan diri dari segala keruwetan dan gangguan lahir, batin, ataupun segala sesuatu yang mengganggu pikiran seperti kebisingan, keramaian, atau berbagai angan-angan dalam pikiran. Jadi tidaklah mengherankan kalau Allah SWT menganjurkan untuk selalu berdzikir.

Dari sudut ilmu kesehatan jiwa, diketahui dzikir merupakan terapi psikiatrik setingkat lebih tinggi daripada psikoterapi biasa. Dzikir merupakan suatu upaya untuk mendekatkan diri kepada Allah dengan cara mengingat-Nya. Dalam Islam dzikir bukanlah hal yang asing, tetapi sudah merupakan hal yang biasa dilakukan setiap muslim. Dzikir di sini lebih berfungsi sebagai metode psikoterapi, karena dengan banyak melakukan dzikir akan menjadikan hati tenang, damai, serta tidak mudah diombang-ambingkan oleh pengaruh lingkungan dan budaya global. Menurut Clinbel dalam Widuri (2014) bahwa pada setiap individu terdapat kebutuhan dasar spiritual (*basic spiritual needs*) yang harus dipenuhinya. Seperti yang tercantum dalam Q.S Az-Zumar ayat 23 berikut :

“Allah telah menurunkan perkataan yang paling baik (yaitu) Al-Qur’an yang serupa (ayat-ayatnya) lagi berulang-ulang, gemetar karenanya kulit orang-orang yang takut kepada Tuhannya, Kemudian menjadi tenang kulit dan hati mereka diwaktu mengingat Allah, itulah petunjuk Allah, dengan kitab itu Dia memberi petunjuk kepada siapa yang Dia kehendaki. Dan barang siapa dibiarkan sesat oleh Allah, maka tidak seorang pun yang dapat memberi petunjuk”.

Berdasarkan hasil penelitian Adi (2018) ditemukan hasil bahwa pelaksanaan terapi Dzikir berpengaruh terhadap Pengendalian Emosi seseorang, dimana terlihat adanya perubahan Emosi kearah yang lebih baik dari sebelum dan sesudah penerapan terapi Dzikir. Hasil korelasi Penelitian Ayu (2015) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dzikir terhadap ketenangan jiwa di majlisul dzakirin Kamulan dibuktikan dari besarnya prosentase ketenangan jiwa sebesar 6,5%. Menurut hasil penelitian Slamet (2011) Pengendalian Emosi dapat ditingkatkan melalui Layanan Bimbingan Kelompok, hal ini dapat dilihat dengan adanya perbandingan kategori tingkat Pengendalian Emosi antara sebelum dan sesudah pemberian layanan Bimbingan dan Kelompok yang dulunya masuk kekategori sedang naik menjadi ketegori tinggi.

Dari hasil pengamatan dan observasi yang pernah dilakukan oleh peneliti, terlihat masih banyak siswa/i yang dalam hal ini sedang berada pada masa remaja, mereka belum memiliki Pengendalian Emosi yang baik pada dirinya, sehingga membuat mereka berada pada suatu masalah yang merugikan diri mereka dan orang-orang disekeliling mereka.

Berdasarkan penjelasan diatas, peneliti merasa bahwa masalah ini perlu dan penting untuk di teliti lebih dalam lagi, sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Terapi Dzikir Untuk Meningkatkan Pengendalian Emosi Negatif Siswa Melalui Bimbingan Kelompok di SMK Muhammadiyah 2 Pekanbaru”

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di SMK Muhammadiyah 2 Pekanbaru yang berlokasi di jalan KH. Ahmad Dahlan No. 90, Kp. Melayu, Sukajadi, Kota Pekanbaru, Riau. Adapun waktu penelitian ini dilaksanakan selama 3 bulan. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain *Pre-Experimental Design* dengan model desain *One-Group Pretest-Posttest Design*. Subjek dalam penelitian ini adalah 7 orang yang ditarik dengan teknik *purposive sampling*. Teknik pengambilan data menggunakan teknik angket skala pengukuran pengendalian emosi. Data di analisis dengan menggunakan statistik non-parametrik menggunakan uji *wilcoxon* dan uji *rank spearman* untuk menguji hipotesis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Untuk mengetahui gambaran pengendalian emosi siswa sebelum dengan sesudah diberikan teknik terapi dzikir dapat dilihat pada tabel 1.1 dibawah ini.

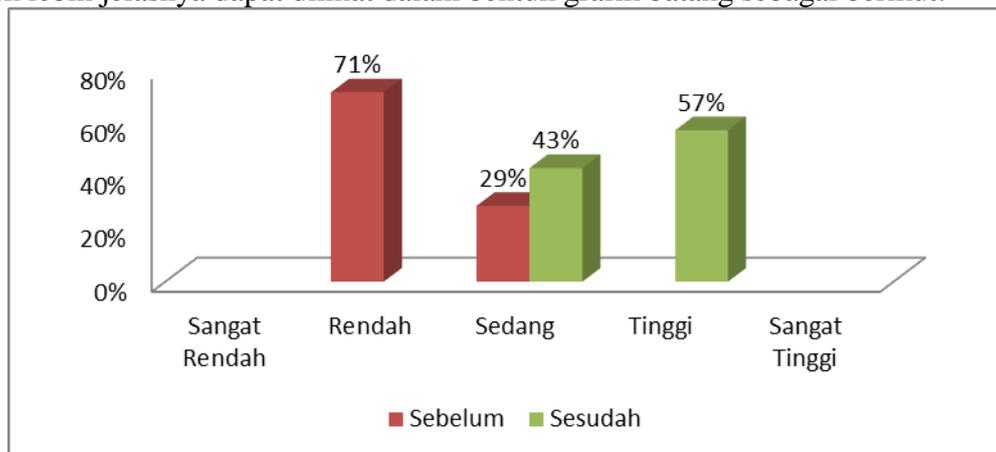
Tabel 1. Gambaran Peningkatan Pengendalian Emosi Siswa Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Dzikir Melalui Bimbingan Kelompok.

No	Kategori	Rentang Skor	Sebelum		Sesudah	
			F	%	F	%
1	Sangat Rendah	31 – 56	0	0%	0	0%
2	Rendah	57 – 82	5	71%	0	0%
3	Sedang	83 - 108	2	29%	3	43%
4	Tinggi	109 - 134	0	0%	4	57%
5	Sangat Tinggi	135 - 160	0	0%	0	0%
Jumlah			7	100%	7	100%

Sumber: Data Olahan Peneliti (2019)

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa terjadi perubahan pada pengendalian emosi siswa sebelum dan sesudah diberikan terapi dzikir melalui bimbingan kelompok. Sebelum dilaksanakan terapi dzikir mayoritas pengendalian emosi siswa berada pada kategori rendah yaitu 71% (5orang) dan selebihnya berada pada kategori sedang 29% (2 orang). Setelah dilaksanakan terapi dzikir melalui bimbingan kelompok pengendalian emosi siswa merangkak naik yakni kategori sedang 43% (3 orang) dan tinggi 57% (4 orang).

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dalam bentuk grafik batang sebagai berikut:



Gambar 1. Grafik Pengendalian Emosi Sebelum dengan Sesudah diberikan Terapi Dzikir.

Berdasarkan grafik batang tersebut dapat disimpulkan bahwa pengendalian emosi siswa sebelum diberikan terapi dzikir berada pada kategori sangat tinggi 71% dan pada kategori tinggi 29% setelah diberikan terapi dzikir mengalami perubahan yakni pada kategori sedang sebanyak 43% dan pada kategori tinggi sebanyak 57%. Artinya terdapat perubahan pengendalian emosi siswa sebelum dengan sesudah diberikan terapi dzikir.

Proses pelaksanaan treatment dan dinamika yang terjadi dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan pengendalian emosi siswa dapat dilihat dari tahapan demi tahapan treatment, berdasarkan kemampuan pemimpin kelompok untuk membantu anggota kelompok dapat melakukan latihan terapi dzikir siswa sehingga meningkatkan pengendalian emosi siswa, yang dilaksanakan dengan cara melakukan bacaan dzikir oleh para siswa.

Pelaksanaan treatment tahap pertama, kedua, ketiga, keempat dan kelima dilaksanakan melalui tahap-tahap bimbingan kelompok, serta melalui tahap-tahap dalam melakukan dzikir. Pada pelaksanaan treatment pertama ini proses dari pelaksanaan terapi dzikir cukup baik, dapat dilihat dari antusias dari anggota kelompok, suasana kelompok dan juga dinamika serta aktivitas menanggapi yang dilakukan anggota kelompok, serta latihan yang mereka lakukan sesuai dengan rancangan yang diatur oleh PK, walaupun pada pertemuan pertama ini PK lebih terlihat aktif namun pada saat latihan anggota kelompok terlihat cukup baik.

Peningkatan pelaksanaan terapi dzikir ini terlihat pada pertemuan kedua, karena pada pertemuan ini siswa sudah lebih mengerti tentang apa itu emosi dan bagaimana terapi dzikir dapat meningkatkan pengendalian emosi, selanjutnya pada pertemuan ketiga dan keempat terlihat bahwa anggota kelompok merasakan langsung efek dari bacaan dzikir terhadap pengendalian emosi mereka masing-masing, lalu pada pertemuan kelima suasana dan pengendalian emosi anggota kelompok sudah terlihat peningkatan.

Tabel 2. Perbedaan Pengendalian Emosi Siswa Sebelum dengan Sesudah Diberikan Terapi Dzikir.
Test Statistics^a

	Post Test - Pre Test
Z	-2.371 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.018

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Dari penggambaran hasil tabel diatas, dapat dilihat bahwa *Asymp.sig (2-tailed)* atau nilai probabilitas adalah 0,018. Maka pada dasar pengambilan keputusan nilai probabilitas $< 0,05$ bermakna bahwa hipotesis diterima. Pada penelitian kali ini nilai probabilitas = 0,018 maka hal ini membuktikan bahwa hipotesis H_a diterima dan H_0 ditolak. Maka, terdapat perbedaan pengendalian emosi yang signifikan sebelum dengan sesudah pelaksanaan bimbingan kelompok menggunakan terapi Dzikir.

Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh terapi dzikir untuk meningkatkan pengendalian emosi siswa maka terlebih dahulu melakukan perhitungan menggunakan uji *rank spearman* dengan SPSS versi 25 pada tabel 1.3 dibawah ini.

Correlations

			Pre Test	Post Test
Spearman's rho	PRE	Correlation Coefficient	1.000	.821*
		Sig. (2-tailed)	.	.023
		N	7	7
	POST	Correlation Coefficient	.821*	1.000
		Sig. (2-tailed)	.023	.
		N	7	7

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

Sumber: Olahan Data SPSS 25.

Dari hasil olahan data yang telah dipaparkan di atas, maka dapat dilihat bahwa nilai hitung *Sig. (2-tailed)* adalah 0,023. Dasar pengambilan keputusan uji *Rank Spearman* yang menyatakan bahwa hipotesis bisa diterima jika nilai *Sig. (2-tailed)* $< 0,05$. Pada penelitian ini nilai *Sig. (2-tailed)* = 0,023 ($0,023 < 0,05$). Karena nilai 0,023 lebih kecil dari $< 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan terapi dzikir melalui bimbingan kelompok berpengaruh dalam meningkatkan pengendalian emosi siswa.

Selanjutnya, dari hasil olahan tersebut diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,821. Maka untuk mengetahui koefisien determinan digunakan perhitungan sebagai berikut:

$$\begin{aligned}
 (r_s)^2 &= (0.821)^2 \times 100\% \\
 &= 0.674 \times 100\% \\
 &= 67\%
 \end{aligned}$$

Artinya besar pengaruh terapi dzikir terhadap pengendalian emosi siswa adalah 67% sedangkan 33% lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor yang berasal dari dalam maupun dari lingkungan siswa tersebut.

PEMBAHASAN

Penelitian ini menggunakan terapi dzikir sebagai upaya dalam meningkatkan pengendalian emosi siswa. Adapun alasan penerapan terapi dzikir yaitu karna dzikir merupakan salah satu cara olah batin untuk melepaskan atau menjauhkan diri dari segala keruwetan dan gangguan lahir, batin, ataupun segala sesuatu yang mengganggu pikiran seperti kebisingan, keramaian, atau berbagai angan-angan dalam pikiran. (Ayu 2015)

Dzikir merupakan suatu upaya untuk mendekatkan diri kepada Allah dengan cara mengingat-Nya. Dari sudut ilmu kesehatan jiwa, diketahui dzikir merupakan terapi psikiatrik setingkat lebih tinggi daripada psikoterapi biasa. Penelitian yang dilaksanakan ini juga dikatakan dapat diterapkan karena berdasarkan hasil perhitungan analisis data yang telah dilaksanakan terdapat peningkatan sebelum dilaksanakan terapi dzikir dan setelah dilaksanakannya terapi dzikir, dari awalnya pengendalian emosi siswa yang berada pada kategori rendah dan sedang mengalami peningkatan pada kategori sedang dan tinggi.

Peningkatan juga terjadi pada aspek nilai-nilai terapi dzikir oleh setiap anggota kelompok, seperti: responden MSR mengalami peningkatan pada aspek mampu menenangkan diri saat emosi marah timbul, responden RN mengalami peningkatan pada aspek membiasakan diri untuk berfikir positif, responden ASH mengalami peningkatan pada aspek menyadari ada orang-orang terdekat sebagai motivasi dalam hidup (orang tua, keluarga dan sahabat), responden MM mengalami peningkatan dalam aspek mulai membiasakan diri untuk tampil didepan orang banyak (seperti mengerjakan soal didepan kelas, menyampaikan pendapat dikelas dan memimpin do'a saat bimbingan kelompok), responden YLA mengalami peningkatan dalam aspek membiasakan diri untuk tidak mudah terpancing pada emosi marah, responden VO mengalami peningkatan dalam aspek peka pada masalah orang disekitar dan responden AZ mengalami peningkatan dalam aspek belajar untuk menerima kritikan.

Serta pada penelitian ini dapat dikatakan berpengaruh, berlandaskan atas hasil uji pengendalian emosi siswa sebelum pelaksanaan terapi dzikir berada pada kategori rendah untuk 5 orang, serta kategori sedang 2 orang dan dibandingkan dengan setelah pelaksanaan terapi dzikir pengendalian emosi siswa merangkak naik pada posisi yang sedang untuk 3 orang dan tinggi untuk 4 orang.

Adapun hubungan atau keterkaitan antar variabel terapi dzikir dengan pengendalian emosi siswa, sebagian besar sudah saling berkaitan namun dalam beberapa aspek masih terdapat hal-hal yang menghalangi pengaruh antar variabel seperti faktor yang berasal dari dalam diri siswa, seperti siswa yang terkadang lupa mengaplikasikan terapi dzikir dikehidupan sehari-hari, maupun dari lingkungan siswa

tersebut seperti, teman-teman yang mengolok-olok ketika siswa mulai mengaplikasikan terapi dzikir. Namun dari pribadi masing-masing siswa merasa tertarik pada proses kegiatan maupun materi bimbingan kelompok menggunakan terapi dzikir yang diberikan.

Didukung oleh jurnal Early (2005) yang mengatakan dzikir dengan mengingat dan mengucapkan nama dan sifat Allah secara berulang-ulang baik dalam tasbeih, tahmid, shalat, membaca al qur'an dan do'a akan membuat seorang remaja dapat mengendalikan emosinya karena mampu mengatur proses yang secara sengaja memungkinkannya untuk menampilkan perilaku yang serasi dan adekuat baik dari dalam diri remaja itu sendiri maupun dari dunia luar. Dengan demikian dzikir dapat menjadi alternatif bagi tindakan pencegahan terhadap kemungkinan timbulnya 'kasus' remaja di masyarakat sekaligus juga menjadi dasar bagi seorang remaja untuk dapat membuat pertimbangan yang masak dalam menghadapi berbagai permasalahan sehingga terbentuk pribadi yang baik.

Berdasarkan hasil penelitian Masniah (2016), pada kelompok eksperimen sebelum diberikan perlakuan berupa teknik rileksasi dzikir tingkat kecemasan siswa berada pada kategori tinggi, namun setelah diberikan perlakuan berupa teknik relaksasi dzikir tingkat kecemasan siswa menghadapi ujian *online* berada pada kategori rendah.

Kemudian hasil penelitian Abdul dkk (2012) dapat disimpulkan bahwa metode dzikir dapat mengurangi stres pada subyek penelitian yang merupakan wanita single parent, dan dapat membantu mengurangi tingkat gejala keseringan stres.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan penelitian dan hasil pengolahan data yang telah dilakukan peneliti, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Pengendalian emosi siswa sebelum dilaksanakannya terapi dzikir berada pada kategori rendah dan sedang kemudian setelah pelaksanaan terapi dzikir pengendalian emosi siswa mengalami peningkatan yang berada pada kategori sedang dan tinggi.
2. Terdapat perbedaan pengendalian emosi siswa sebelum dan sesudah pelaksanaan bimbingan kelompok dengan terapi dzikir
3. Terapi dzikir berpengaruh terhadap peningkatan pengendalian emosi, yang dapat dilihat berdasarkan manfaat yang didapatkan oleh siswa, seperti: mampu menenangkan diri saat emosi marah timbul, membiasakan diri untuk berfikir positif, menyadari ada orang-orang terdekat sebagai motivasi dalam hidup (orang tua, keluarga dan sahabat), membiasakan diri untuk tampil didepan orang banyak, membiasakan diri untuk tidak mudah terpancing pada emosi marah, peka pada masalah orang disekitar dan belajar untuk menerima kritikan.

Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan dan kesimpulan maka dapat dikemukakan rekomendasi sebagai berikut:

1. Kepada guru BK diharapkan dapat memberikan bimbingan kepada siswa dalam upaya meningkatkan pengendalian emosi dan menjelaskan pentingnya pengendalian emosi juga bagaimana kaitannya pengendalian emosi terhadap hasil dan prestasi belajar serta hal-hal lain yang berkaitan dengan menggunakan alternatif terapi, seperti terapi dzikir.
2. Kepada siswa diharapkan mampu mengetahui urgensi dari pengendalian emosi dan bagaimana cara mempertahankan serta meningkatkan pengendalian emosi yang dimiliki menggunakan terapi dzikir sehingga hal ini diharapkan dapat meningkatkan hasil belajar, prestasi belajar yang dimiliki dan menjadi pribadi yang memiliki karakter yang baik.
3. Kepada sekolah diharapkan dapat meningkatkan program IMTAQ menggunakan media terapi dzikir
4. Kepada peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini dapat menjadi acuan untuk mengembangkan penelitian yang lebih mendalam mengenai pengendalian emosi siswa dan peningkatannya menggunakan terapi dzikir. Diharapkan juga dapat mengembangkan metode ini secara intensif melalui berbagai metode yang telah ada.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Quranulkarim. 2010. *Departemen Agama Ri*. Cv. Bandung. Darus Sunnah.
- Hermathilda. 2016. *Do'a dan Zikir Dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosi*. *Jurnal Psikologi*. Jakarta. Sekolah Pasca Sarjana Uin Syarif Hidayatullah.
- Zulfan. 2014. *Psikologi Keperawatan*. Jakarta. Pt Rajagrafindo Persada.
- Ayu. 2015. *Pengaruh Pengamalan Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa di Majelisul Dzakirin Kamulan Durenan Trenggalek*. Tulungagung. Jurusan Tasawuf Psikoterapi Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (Iain).
- Ratna. 2016. *Perbedaan Tingkat Pengendalian Emosi Antara Remaja yang Tinggal di Desa dan Tinggal di Kota*. Yogyakarta. Program Studi Psikologi Universitas Santa Dharma.

- Widuri. 2014. *Pengaruh Terapi Relaksasi Zikir Untuk Menurunkan Stres Pada Penderita Hipertensi Esensial. Jurnal Intervensi Psikologi*. Yogyakarta. Fakultas Psikologi Universitas Islam Gadjah Mada.
- Adi. 2018. *Terapi Dzikir Untuk Mengendalikan Emosi Seorang Pendekar Persaudaraan Setia Hati Terate*. Surabaya. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- Slamet. 2011. *Upaya Meningkatkan Pengendalian Emosi Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Remaja di Panti Asuhan Yayasan Al Hidayah Desa Desel Sadeng*. Semarang. Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.
- Goleman. 1999. *Emotional Intelligence (kecerdasan emosional mengapa EI lebih penting daripada IQ)*. Jakarta. PT Gramedia.
- Tohirin. 2007. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*. Jakarta. PT Raja Grafindo Persada.
- Mashudi. 2012. *Psikologi Konseling (buku panduan lengkap dan praktis menerapkan psikologi konseling)*. Yogyakarta. Ircisod
- Hazri. 2002. *Al-qur'an Terjemah Indonesia*. Jakarta. PT Sari Agung.
- Khairunas. 2014. *Psikologi Agama, Penguatan Nilai-nilai Islam Dalam Psikologi*. Jakarta. Lentera Ilmu Cendikia.
- Basri. 2014. *24 Jam Dzikir dan Do'a Rasulullah : Berdasarkan Al-Qur'an Dan Hadist*. Surakarta. Biladi
- Triantoro Dkk. 2009. *Manajemen Emosi, Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda*. Jakarta. Bumi Aksara.
- Diana. 2015. *Pengendalian Emosi Menurut Psikologi Islam*. Yogyakarta. Program Studi Psikologi Uin Sunan Kalijaga.
- Sukardi. 2003. *Metodologi Penelitian Pendidikan Kompetensi dan Prakteknya*. Jakarta. Bumi Aksara.
- Romlah. 1989. *Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok*. Jakarta. Depertemen Pendidikan dan Kebudayaan.

- Gibson. 2011. *Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta. Pustaka Belajar.
- Prayitno. 2004. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta. Rineka Cipta.
- Nursalim. 2015. *Pengembangan Profesi Bimbingan dan Kelompok*. Jakarta. Erlangga.
- Srihastuti. 2006. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Jakarta. PT Grasindo
- Prayitno, Erman. 1995. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta. Rineka Cipta.
Melati. 2014.
- Widuri Dkk. 2014. *Pengaruh Terapi Relaksasi Dzikir untuk Menurunkan Stres Pada Penderita Hipertensi Esensial*. Yogyakarta. Jurnal Intervensi Psikologi. 6 (1). Yogyakarta. Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia Yogyakarta dan Fakultas Psikologi Univrsitas Islam Gadjah Mada Yogyakarta.
- Early. 2005. *Dzikir Sebagai Kendali Emosi Bagi Remaja*. *Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*. 6 (1). Yogyakarta. Fakultas Dakwah Uin Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Tarwalis. 2017. *Dampak Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa (Studi Kasus di Gampong Baet Kecamatan Baitussalam Kabupaten Aceh Besar)*. Banda Aceh. Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh.
- Faishal. 2017. *Pengaruh Dzikir terhadap Ketenangan Jiwa Pedagang Pasar Johar Pasca Kebakaran*. Semarang. Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
- Usdati, 2017. *Pengaruh Pelatihan Dzikir untuk Menurunkan Kecemasan pada Ibu Hamil Pertama*. Yogyakarta. Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Masniah. 2016. *Pengaruh Relaksasi Dzikir Terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Online Smp Negeri 12 Makassar*. *Jurnal*.
- Abdul Dkk. 2012. *Metode Dzikir untuk Mengurangi Stres pada Wanita Single Parent*. *Jurnal Psikologi Islami*. Malang. Univeritas Muhammadiyah.
- Sulisworo dkk. 2012. *Hubungan Antara Intensitas Dzikir dengan Kecerdasan Emosional*. *Jurnal 28 (1)*. Bandung. Fakultas Pskikologi dan Dakwah Universitas Islam Bandung.

Risa. 2013. *Emosi Negatif Siswa kelas XI SMAN 1 Sungai Limau. Jurnal Ilmiah Konseling 2 (1)*. Padang. Fakultas Ilmu Pendidikan Jurusan Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Padang.

Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta. Rineka Cipta.

Anas. 2011. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta. Raja Grafindo Persada.

Supranto. 2008. *Statistka Teori dan Aplikasi*. Jakarta: Penerbit Erlangga.

Saifuddin. 2012. *Metode Penelitian*. Yogyakarta. Pustaka Pelajar.