

**KECEMASAN DALAM MENGHADAPI UJIAN TAHFIDZ PADA SANTRI  
PP AL-MUNAWWIR KOMPLEK Q YOGYAKARTA**



**SKRIPSI**

**Diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta  
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat-syarat  
Memperoleh Gelar Sarjana Strata I (SI)**

**Oleh:**

**Nova Khairina  
NIM 18102020041**

**Pembimbing:**

**Sudharno Dwi Yuwono, M.Pd.  
NIP. 19890520 201903 1 009**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA  
2022**

## HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856 Fax. (0274) 552230 Yogyakarta 55281

### PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-877/Un.02/DD/PP.00.9/06/2022

Tugas Akhir dengan judul : KECEMASAN DALAM MENGHADAPI UJIAN TAHFIDZ PADA SANTRI PP AL-MUNAWWIR KOMPLEK Q YOGYAKARTA

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : NOVA KHAIRINA  
Nomor Induk Mahasiswa : 18102020041  
Telah diujikan pada : Senin, 06 Juni 2022  
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

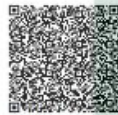
#### TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang/Penguji I

Sudharno Dwi Yuwono, M.Pd.  
SIGNED

Valid ID: 62a0674526386



Penguji II

Drs. Muhammad Hafidun, M.Pd.  
SIGNED

Valid ID: 62ab14b60427



Penguji III

A. Said Hasan Basri, S.Psi., M.Si.  
SIGNED

Valid ID: 62a0623a0a0e4



Yogyakarta, 06 Juni 2022  
UIN Sunan Kalijaga  
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
Prof. Dr. Hj. Marhumah, M.Pd.  
SIGNED

Valid ID: 62ab3766e708d

SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274)515856  
Yogyakarta 55281

### SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

Kepada:

Yth. Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Di Yogyakarta

*Assalamualaikum, wr.wb*

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk, dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Nova Khairina

NIM : 18102020041

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Judul Skripsi : Faktor Penyebab Rendahnya Kecemasan Pada Santri Dalam Menghadapi Ujian Tahfidz di PP Al-Munawwir Komplek Q Yogyakarta

Sudah dapat diajukan kembali kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Satu dalam bidang Bimbingan dan Konseling Islam.


Dengan ini kami mengharap agar skripsi tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.


Yogyakarta, 28 Mei 2022

Mengetahui:

Pembimbing Skripsi

Ketua Prodi

  
Slamet, S. Ag., M. Si.  
NIP. 196912141998031002

  
Sudharmo Dwi Yuwono, M.Pd.  
NIP. 198905202019031009

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274)515856  
Yogyakarta 55281

### SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nova Khairina  
NIM : 18102020041  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam  
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul **"Faktor Penyebab Rendahnya Kecemasan Pada Santri Dalam Menghadapi Ujian Tahfidz di PP Al-Munawwir Komplek Q Yogyakarta"** adalah hasil karya pribadi dan sepanjang pengetahuan penyusunan tidak berisi materi yang dipublikasikan atau ditulis orang lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang penyusun ambil sebagai acuan tata cara dibenarkan secara ilmiah.

Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka sepenuhnya menjadi tanggung jawab penusun sesuai hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 28 Mei 2022

Yang menyatakan,



Nova Khairina

NIM: 18102020041

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

Scanned by TapScanner

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

### **Skripsi ini saya persembahkan untuk:**

Kedua orangtua saya yang selalu mendo'akan dan mendukung saya selama ini,  
serta almamater tercinta Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas  
Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta



## MOTTO

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا<sup>١</sup>

**Maka sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan; Sesungguhnya beserta kesulitan itu ada kemudahan.<sup>1</sup>**



---

<sup>1</sup> Al-Quran, 94: 5-6. Semua terjemah ayat al-Qur'an di skripsi ini diambil dari Departemen Agama, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT, atas segala limpahan rahmat dan karuniaNya. Hanya dengan pertolongan Allah SWT peneliti dapat menyelesaikan karya ini. Sholawat serta salam tak lupa kita haturkan kepada manusia paling agung Nabi Muhammad SAW.

Peneliti menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya keridhoan dari Allah SWT serta dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Maka dari itu, pada kesempatan ini peneliti mengucapkan banyak terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Phil Al Makin, MA, selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Ibu Prof. Dr. Hj. Marhumah, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Bapak Slamet, S.Ag, M.Si., selaku Ketua Prodi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
4. Bapak Drs. H. Abdullah, M.Si., selaku Dosen Penasehat Akademik yang telah memberikan pengarahan selama menempuh jenjang perkuliahan di Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam.
5. Bapak Sudharno Dwi Yuwono, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah memberikan pengarahan, motivasi, kritikan, serta waktu dan kesabaran dalam membimbing penulis menyelesaikan skripsi ini sehingga dapat terselesaikan dengan baik.



6. Bapak dan Ibu Dosen Program Bimbingan dan Konseling Islam yang telah menyalurkan ilmu serta pengalamannya kepada penulis selama menempuh pendidikan kuliah ini.
7. Kedua orangtua tercinta Bapak Thohir dan Ibu Maryam, serta Mba Lina, Mas Fahrul, Mas Fariz, Ovi, ponakan tergemas Medina yang selalu memberikan dorongan serta dukungan motivasi dan juga do'a yang tiada hentinya.
8. Teman-teman PP Al-Munawwir Komplek Q yang selalu memberikan dorongan dan semangat dalam penulisan skripsi ini.
9. Teman-teman KKN 105 Gondoharum, Kudus yang telah mengajarkan banyak pengalaman dan mewarnai dunia perkuliahan.
10. Teman-teman Bimbingan dan Konseling Islam Angkatan 2018 yang telah kebersamai peneliti selama menempuh pendidikan di Program Studi Bimbingan dan Konseling UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

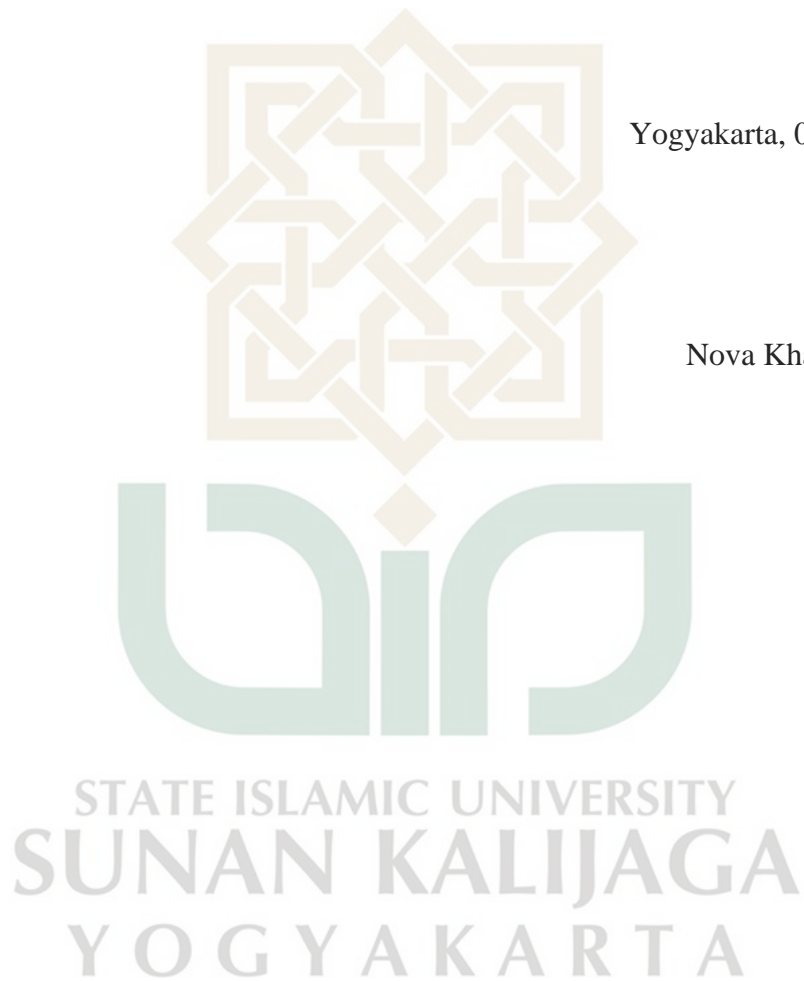
Serta semua pihak yang telah memberikan motivasi dan bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini yang tidak dapat peneliti tuliskan satu persatu. Semoga kebaikan yang telah diberikan dibalas oleh Allah SWT.



Peneliti sangat menyadari sebagai manusia tentunya tidak terlepas dari keterbatasan dan kekurangan. Skripsi ini masih jauh dari harapan mencapai sempurna. Untuk itu, kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak sangat diharapkan sebagai perbaikan skripsi ini. Dan semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat.

Yogyakarta, 04 April 2022

Nova Khairina



## ABSTRAK

**Nova khairina (18102020041)**, Kecemasan dalam menghadapi ujian tahfidz pada santri di PP Al-Munawwir Komplek Q Yogyakarta: Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2022.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh santri yang tidak hanya menghafalkan al-qur'an saja tapi juga dibarengi dengan kuliah dan madrasah diniyyah. Menghadapi banyaknya kegiatan, kendala, serta tantangan dalam menghafal al-qur'an, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apa saja faktor-faktor yang menyebabkan rendahnya kecemasan pada santri dalam menghadapi ujian tahfidz di PP Al-Munawwir Komplek Q Yogyakarta. Penelitian ini merupakan penelitian dengan menggabungkan metode penelitian kuantitatif dan kualitatif (*mix methode*) dengan jenis explanatory. Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data kuesioner dan wawancara. Populasi pada penelitian ini sebanyak 103 santri dengan jenis kelamin perempuan. Pemilihan sampel dengan teknik *incidental sampling* dengan jumlah sample 58 orang. Hasil dari tahap kuantitatif didapatkan bahwa responden dengan kategori rendah sebanyak 14 responden atau sebesar 24,1%, kemudian untuk kategori sedang sebanyak 43 responden atau sebesar 74,1%, dan kategori tinggi sebanyak 1 responden atau sebesar 1,7%. Pada tahap kualitatif faktor yang mempengaruhi rendahnya kecemasan pada santri dalam menghadapi ujian tahfidz di PP Al-Munawwir Komplek Q Yogyakarta yaitu mencakup faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang mempengaruhi berkurangnya kecemasan pada santri terdapat 4 hal yaitu: adanya keinginan dalam diri menjadi penghafal al-qur'an, bekal diri dalam kehidupan, ingin selalu dekat dengan al-qur'an, dan berbakti kepada kedua orang tua. Pada faktor eksternal yang mempengaruhi berkurangnya kecemasan pada santri terdapat 4 hal, yaitu: dorongan dari orang tua, pengaruh dari lingkungan, adanya peraturan yang tegas, dan terdapat program yang terstruktur dengan baik.

**Kata Kunci:** Kecemasan, Menghafal Al-Qur'an, Santri, Tahfidz.

## ABSTRACT

**Nova khairina (18102020041)**, *Anxiety in facing the tahfidz exam on students at PP Al-Munawwir Komplek Q Yogyakarta: Islamic Guidance and Counseling Study Program, Faculty of Da'wah and Communication, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2022.*

*This research was motivated by students who not only memorized the Qur'an but also accompanied by lectures and diniyyah madrasahs. Facing the many activities, obstacles, and challenges in memorizing the Qur'an, this study aims to find out what are the factors that low anxiety in students in facing the tahfidz exam at PP Al-Munawwir Komplek Q Yogyakarta. This research is a research by combining quantitative and qualitative research methods (mix method) with explanatory types. This study used questionnaire and interview data collection techniques. The population in this study was 103 students with a type of female darkness. Sample collection with accidental sampling technique with a total sample of 58 people. The results of the quantitative stage found that respondents in a low category were 14 respondents or 24.1%, then for the medium category as many as 43 respondents or 74.1%, and in the high category as many as 1 respondent or 1.7% In the qualitative stage of factors that influence the low of anxiety in students in facing the tahfidz exam at PP Al-Munawwir Komplek Q Yogyakarta, which includes internal and external factors. Internal factors that affect the reduction of anxiety in students are 4 things, namely: the desire oneself to be a memorizer of the Qur'an, self-provision in life, wanting to always be close to the Qur'an, and filial piety to both parents. External factors that affect the reduction of anxiety in students, there are 4 things, namely: encouragement from parents, influences from the environment, the existence of strict regulations, and there is a well-structured program.*

**Keywords:** Anxiety, Memorizing the Qur'an, Santri, Tahfidz

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	i
SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI .....	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN.....	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	iv
MOTTO .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
ABSTRAK .....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
 <b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	 1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Batasan Masalah .....	5
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
1. Manfaat teoritis.....	6
2. Manfaat praktis.....	6
G. Kajian Pustaka .....	7
H. Kerangka Teori .....	12
1. Kecemasan .....	12
a. Pengertian Kecemasan.....	12
b. Jenis-jenis kecemasan.....	15
c. Tingkatan Kecemasan .....	17
2. Ujian Tahfidz.....	20
a. Pengertian Ujian Tahfidz.....	20
b. Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Menghadapi Ujian ...	21

c. Aspek-aspek Kecemasan Menghadapi Ujian .....	22
I. Kerangka Berfikir .....	24
J. Hipotesis .....	25
<b>BAB II METODE PENELITIAN .....</b>	<b>27</b>
A. Jenis Penelitian .....	27
B. Identifikasi Variabel .....	28
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	28
1. Populasi.....	28
2. Sampel .....	29
D. Teknik Pengumpulan Data .....	30
E. Instrumen Penelitian .....	31
F. Validasi Data dan Reabilitas .....	32
1. Uji validitas.....	32
2. Uji reabilitas.....	34
G. Analisis Data .....	34
<b>BAB III GAMBARAN UMUM.....</b>	<b>36</b>
A. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	36
B. Profil Responden Penelitian .....	38
C. Kegiatan Santri .....	40
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>43</b>
A. Hasil Penelitian.....	43
1. Hasil Wawancara .....	43
2. Tingkat Kecemasan Responden.....	44
B. Pembahasan Hasil Penelitian.....	46
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>53</b>
A. Kesimpulan.....	53
B. Saran .....	53

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>54</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	<b>57</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Rencana Pemberian Alternatif Jawaban .....	31
Tabel 2. 2 Hasil Uji Validitas PSWQ ( <i>Penn State Worry Quistioner</i> ) .....	33
Tabel 2. 3 Hasil Uji Reliabilitas PSWQ ( <i>Penn State Worry Quistioner</i> ).....	34
Tabel 2. 4 Kategorisasi.....	35
Tabel 4. 1 Presentase Subjek Penelitian Berdasarkan Mustawa (tingkatan).....	38
Tabel 4. 2 Presentase Subjek Penelitian Berdasarkan Usia .....	39
Tabel 4. 3 Frekuensi Kategorisasi Kecemasan Responden.....	45



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Permohonan pengisian instrumen	
<i>Penn State Worry Questionner (PSWQ)</i> .....	57
Lampiran 2 Skoring Instrumen	
<i>Penn State Worry Questionner (PSWQ)</i> .....	60
Lampiran 3 Hasil Uji Validitas .....	62
Lampiran 4 Hasil Uji Reliabilitas .....	63
Lampiran 5 Panduan Wawancara.....	64
Lampiran 6 Verbatim .....	65
Lampiran 7 Dokumentasi .....	70
Lampiran 6 Daftar Riwayat Hidup.....	72

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
YOGYAKARTA

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Kecemasan dapat dialami oleh anak-anak, remaja, maupun lansia dengan faktor dan waktu yang bervariasi. Pada anak-anak kecemasan timbul ketika berpisah dengan orang tua saat mulai memasuki sekolah dasar. Pada remaja kecemasan terjadi ketika mengalami pubertas. Kecemasan yang biasanya terjadi pada lansia berkaitan dengan kecemasan menghadapi kematian.

Pada anak-anak jenis kecemasan yang dialami salah satunya SAD (*Separation Anxiety Disorder*). Menurut psikolog Veronica Adesla, anak-anak cukup sering mengalami *separation anxiety disorder*. Dirinya menjelaskan kecemasan jenis ini berkaitan dengan rasa takut saat berpisah dari figur yang dirasa dekat secara emosional dalam taraf yang tidak tepat dan berlebihan.<sup>2</sup> Berdasarkan penjelasan tersebut dapat diketahui bahwa kecemasan pada anak-anak bersumber dari orang tua atau faktor eksternal.

Penelitian yang dilakukan oleh Isnatin mengenai kecemasan remaja putri tentang perubahan fisik pada masa pubertas menunjukkan bahwa ketidaktahuan mereka mengenai apa yang terjadi pada dirinya dan mengapa hal itu terjadi terkadang menyebabkan cemas yang berlebihan pada remaja bahkan sampai

---

<sup>2</sup> Fadhila Afifah, “3 Tipe Kecemasan Pada Anak yang Sering Tak Disadari Orangtua”, diakses dari <https://id.theasianparent.com/kecemasan-pada-anak/>, pada tanggal 8 Juni 2021 pukul 10.52.

mengalami stres.<sup>3</sup> Pada masa remaja manusia mengalami perkembangan, baik secara fisik, emosi maupun sosialnya.

Menurut Neimeyer dalam Firestone & Catlett kecemasan terhadap kematian adalah suatu emosi mengenai kematian yang kompleks diantaranya ketakutan pemikiran akan kesepian yang datang, rasa hampa, hilangnya suatu objek yang disayangi serta perubahan keadaan fisik dan psikologis dan juga proses kematian.<sup>4</sup> Sebagian besar lansia mengalami kecemasan seiring dengan bertambahnya usia.

Berdasarkan ketiga kategori usia di atas, remaja merupakan individu yang rentan memiliki kecemasan. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2013 menunjukkan 6% untuk usia 15 tahun keatas atau sekitar 14 juta penduduk di Indonesia mengalami gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala kecemasan dan depresi. Hal itu terjadi salah satunya disebabkan karena adanya kecemasan akademis.<sup>5</sup> Hasil penelitian Abdillah yang dilakukan pada 50 mahasiswa keperawatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta menyebutkan bahwa mahasiswa mengalami kecemasan saat menghadapi ujian praktikum dengan berbagai tingkat kecemasan yaitu 4% mahasiswa tidak mengalami kecemasan, 55% pada kecemasan ringan, 38% kecemasan sedang dan 8% pada kecemasan berat.<sup>6</sup> Stress dan kecemasan tingkat tinggi dapat menghambat

---

<sup>3</sup> Dani Hardianingsih, “*Tingkat Kecemasan Remaja Menghadapi Perubahan Fisik Masa Pubertas Pada Siswi MTS PP. AS-SALAFIYYAH YOGYAKARTA*”, (Yogyakarta; Universitas ‘Aisyah Yogyakarta), hlm. 3

<sup>4</sup> Firestone, R., Catlett, J., *Op.Cit.*

<sup>5</sup> Departemen Kesehatan 2014

<sup>6</sup> Iqbal Mulana Utomo, *Pengaruh Wudhu Terhadap Kecemasan Saat Menghadapi Ujian Praktikum Pada Mahasiswi Keperawatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*, Skripsi (Jakarta: Jurusan Ilmu keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2015), hlm. 26

memori dan kemampuan untuk memecahkan masalah, yang pada akhirnya dapat mempengaruhi kinerja akademik dan belajar siswa.<sup>7</sup>

Nevid dalam Budiman mengatakan bahwa salah satu sumber kecemasan seseorang adalah menghadapi ujian, pernyataan yang sama disampaikan Santrock dan Lindsquit dalam Budiman, manifestasi kecemasan terwujud kedalam tiga aspek, yaitu manifestasi kognitif berupa bentuk ketegangan pikiran mahasiswa sehingga membuat mahasiswa sulit berkonsentrasi, kebingungan menjawab pertanyaan, dan mengalami *mental blocking*. Kedua, manifestasi afektif berupa perasaan yang tidak menyenangkan seperti khawatir, takut dan gelisah yang berlebihan dan ketiga manifestasi motorik yang tidak terkendali yang terwujud dalam gerakan yang tidak menentu seperti gemetar.<sup>8</sup>

Hasil penelitian dan pendapat di atas menunjukkan bahwa kecemasan berpotensi dialami oleh semua orang disegala jenjang usia termasuk santri yang kategori remaja. Seperti halnya yang dialami oleh santri Pondok Pesantren Al-Munawwir komplek Q juga menghadapi beberapa ujian. Jenis ujian yang ada diantaranya yaitu ujian tahfidz, dan ujian madrasah diniyyah. Ujian tahfidz merupakan ujian khusus untuk santri yang menghafalkan al-qur'an, sedangkan ujian madrasah diniyyah merupakan ujian untuk santri madrasah salafiyah 3.

Prosedur dalam mengikuti tahfiz ada beberapa tahap. Pertama ujian per lima juz, dan ujian mic. Ujian per lima juz yaitu ujian ketika santri telah memperoleh hafalan sebanyak lima juz kemudian hafalan tersebut disetorkan kepada roisah, setelah ujian lima juz lulus santri melakukan ujian ngemic, yaitu santri diharuskan membaca hafalan dan wajib disimak oleh minimal empat orang temannya. Setelah santri berhasil melalui ujian tersebut barulah bisa naik ke

---

<sup>7</sup> Beddoe dan Murphy, 2004 dalam Moscaritolo, hlm. 15

<sup>8</sup> Septi Ardianty Budiman, *Pengaruh Efektivitas Terapi Self Healing Menggunakan Energi Reiki Terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi*, Jurnal Ilmiah Psikologi 4, no. 1 (2017), hlm. 141–142

mustawa (tingkatan) selanjutnya namun, jika gagal dalam ujian maka tidak bisa untuk melanjutkan ke tahap selanjutnya.

Pada wawancara yang dilakukan peneliti kepada salah satu santri yang gagal dalam ujian, mengungkapkan bahwa kegagalan yang dialaminya disebabkan karena kurangnya persiapan menghadapi ujian. Dan hal yang membuat dirinya bangkit adalah ingatan tentang orang tuanya, umur yang semakin bertambah, teman-teman yang sudah berhasil dalam ujian dan bisa melanjutkan ke mustawa (tingkatan) selanjutnya.<sup>9</sup> Konsekuensi dari kegagalan ujian membuat beberapa santri menjadi justru menjadi terpacu dan lebih semangat untuk memperbaiki kesalahannya. Hal ini merupakan fenomena yang menarik untuk diteliti lebih jauh, karena biasanya kegagalan membuat remaja menjadi cemas.

Para santri tahfidz di pondok pesantren Al-Munawwir Komplek Q tidak hanya menghafal al-qur'an saja, mereka menempuh pendidikan formal di kampus dan juga mengikuti pendidikan non formal di madrasah diniyyah. Jadwal yang begitu padat antara kampus dan pondok seringkali membuat kewalahan dan bisa menimbulkan stres. Padahal, proses menghafalkan al-qur'an menuntut kemampuan emosi yang baik. Hal ini terkait dengan syarat menghafal yang berat yaitu harus mampu menjaga kelurusan niat, memiliki kemauan yang kuat, disiplin dalam menambah hafalan dan menyetorkannya serta mampu menjaga hafalan al-qur'an. Keistimewaan menghafal al-qur'an justru terletak pada berat dan panjangnya proses yang akan dilalui. Berdasarkan fenomena

---

<sup>9</sup> Wawancara dengan F, santri Komplek Q, Februari 2022

tersebut peneliti tertarik untuk meneliti faktor yang menyebabkan rendahnya kecemasan serta tingkat kecemasan pada santri tahfidz di Pondok Pesantren Al-Munawwir Komplek Q.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka masalah-masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Santri yang mengalami kecemasan namun tetap melaksanakan ujian.
2. Faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan menghadapi ujian.
3. Faktor-faktor yang menyebabkan rendahnya kecemasan menghadapi ujian.

## **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka pembatasan masalah dalam penelitian ini yaitu “Faktor penyebab rendahnya kecemasan dan tingkat kecemasan pada santri dalam menghadapi ujian Tahfidz Di PP Al-Munawwir Komplek Q Yogyakarta”.

## **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah:

1. Faktor-faktor apa saja yang menyebabkan rendahnya kecemasan santri dalam menghadapi ujian tahfidz di PP. Al-Munawwir komplek Q Yogyakarta?



2. Seberapa besar tingkat kecemasan santri PP. Al-Munawwir Komplek Q Yogyakarta?

### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar tingkat kecemasan dan faktor yang menyebabkan rendahnya kecemasan santri dalam menghadapi ujian tahfidz di PP. Al-Munawwir komplek Q Yogyakarta.

### **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khasanah keilmuan bagi pengembangan pengetahuan khususnya dibidang Bimbingan dan Konseling Islami, yaitu:

#### **1. Manfaat Teoritis**

- a. Dapat memberikan kontribusi berupa pertimbangan dalam melakukan penelitian lebih lanjut khususnya yang berkaitan dengan faktor penyebab rendahnya kecemasan dalam menghadapi ujian tahfidz santri.

Memberikan bukti empirik tentang adanya faktor penyebab rendahnya kecemasan santri dalam menghadapi ujian tahfidz di PP. Al-Munawwir Komplek Q Yogyakarta.

#### **2. Manfaat Praktis**

- a. Bagi peneliti, penelitian ini dapat menambah wawasan dan pengetahuan mengenai faktor-faktor yang menyebabkan rendahnya kecemasan santri

dalam menghadapi ujian tahfidz di PP. Al-Munawwir kompleks Q Yogyakarta.

- b. Bagi santri, penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan mengurangi kecemasan dalam menghadapi ujian tahfidz secara optimal.

## **G. Kajian Pustaka**

Hasil penelusuran peneliti sejauh ini, peneliti tidak menemukan penelitian berupa penelitian, tesis ataupun jurnal penelitian sebelumnya di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta yang mengkaji tentang “Desensitisasi sistematis untuk mengurangi kecemasan menghadapi ujian tahfidz”. Tetapi di sisi lain, peneliti menemukan adanya kemiripan dengan penelitian lainnya. Adapun penelitian-penelitian yang dipandang memiliki kemiripan dengan judul penelitian ini yaitu:

1. Penelitian karya I Gede Tresna yang berjudul “Efektivitas Konseling Behavioral Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian (Studi Eksperimen pada Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Singaraja Tahun Ajaran 2010/2011)”. Pada penelitian ini, mendapatkan hasil bahwa area kecemasan menghadapi ujian terjadi pada semua aspek, yaitu (a) manifestasi kognitif yang tidak terkendali, (b) manifestasi afektif yang tidak terkendali dan (c) perilaku motorik yang tidak terkendali. Aspek yang paling dominan muncul sebagai penyebab kecemasan menghadapi ujian adalah aspek manifestasi afektif yang tidak terkendali sehingga siswa merasa takut,

khawatir dan gelisah yang berlebihan dalam menghadapi ujian.<sup>10</sup> Persamaan dengan penelitian ini yaitu menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dan sama-sama mengkaji teknik desensitisasi sistematis. Sedangkan perbedaannya yaitu penelitian terdahulu memiliki empat fokus penelitian 1) Bagaimana profil kecemasan menghadapi ujian pada siswa?; 2) Bagaimana profil kecemasan menghadapi ujian berdasarkan aspek-aspeknya?; 3) Bagaimana tingkat efektivitas konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis untuk mereduksi kecemasan menghadapi ujian?; dan 4) Bagaimana bentuk program dan modul konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis untuk mereduksi kecemasan menghadapi ujian?.

2. Penelitian Vidya Aria Putri yang berjudul “Penerapan Konseling Behavioristik Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mengatasi Kecemasan Siswa Akibat Perceraian Orangtua pada Siswa Kelas VII SMP 1 Mejobo Kudus”. Hasil penelitian yaitu penyebab ketiga konseli dalam penelitian ini mempunyai inti pokok permasalahan yang berbeda-beda. 1. Konseli berinisial AMA yang memiliki dampak kecemasan akibat perceraian orangtua, yaitu seperti sering sekali emosi (sensitif), kurang konsentrasi saat belajar, sering berlaku kasar atau tidak sopan terhadap teman sebayanya, selalu mencari perhatian, ingin menang sendiri dan kadang-kadang susah diatur, 2. Konseli berinisial AF sering sekali melamun, kurang konsentrasi saat belajar, selalu mencari perhatian, kadang-kadang ingin menang sendiri

---

<sup>10</sup> I Gede Tresna, *Efektivitas Konseling Behavioral Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian (Studi Eksperimen pada Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Singaraja Tahun Ajaran 2010/2011)*”, Jurnal (Bandung, Universitas Pendidikan Indonesia), hlm. 103

dan kadang-kadang susah diatur, 3. Konseli berinisial VN mengalami dampak mudah emosi, sering sekali melamun, kurang konsentrasi saat belajar, terkadang suka mencari perhatian, kadang-kadang ingin menang sendiri dan susah diatur. Dari hasil penelitian ini, peneliti dapat menyimpulkan bahwa permasalahan dampak kecemasan siswa akibat dari perceraian orangtua yang dialami AMA, AF, dan VN adalah karena mereka: trauma di masa lalu yang menyebabkan mereka menjadi takut dan cemas.<sup>11</sup> Persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian ini yaitu menggunakan pendekatan konseling behavioral teknik desensitisasi sistematis. Sedangkan perbedaannya terletak pada objek yaitu, penelitian terdahulu fokus penelitiannya pada dampak kecemasan akibat perceraian kedua orangtua.

3. Penelitian karya Astuti yang berjudul “Efektifitas Konseling Behavioral dengan Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi di Depan Umum pada Peserta Didik Kelas XII SMAN 8 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019”. Pada penelitian ini berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada tanggal 27 juli 2018 dengan cara mewawancarai guru bk dan penyebaran angket terhadap peserta didik kelas XII IPA 3 di SMAN 8 Bandar Lampung di peroleh data peserta didik yang mengalami kecemasan berkomunikasi di depan umum, seperti yang berkaitan dengan aspek-aspek suasana hati (merasa terancam, mudah marah, mudah menyerah, merasa bersalah), kognitif (ceroboh, bingung, tidak mau

---

<sup>11</sup> Vidya Aria Putri, *Penerapan Konseling Behavioristik Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mengatasi Kecemasan Siswa Akibat Perceraian Orangtua pada Siswa Kelas VII SMP 1 Mejubo Kudus*, Skripsi (Kudus: Jurusan BK, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muria Kudus, 2017), hlm. 12

bekerja), somatik (berkeringat, mulut kering, bernafas pendek, denyut nadi cepat, tekanan darah meningkat, kepala terasa berdenyut-denyut, otot terasa tegang) dan motorik (merasa tidak tenang, gugup) pada peserta didik.<sup>12</sup> Persamaan dengan penelitian ini adalah sama-sama menggunakan teknik desensitisasi sistematis untuk mengurangi tingkat kecemasan dan menggunakan *Quasi eksperimental*.

4. Penelitian karya Novi Anisa Hidayati yang berjudul “Pelatihan Kebersyukuran untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Ujian Siswa Sekolah Dasar”. Dalam penelitian ini, memperoleh hasil akhir dari penelitian yakni adanya pengaruh yang signifikan pelatihan kebersyukuran terhadap penurunan tingkat kecemasan siswa menghadapi ujian. Hal ini ditunjukkan dari adanya hasil perbedaan yang signifikan skor kecemasan antara siswa kelompok eksperimen yang mendapat pelatihan dibandingkan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan pelatihan.<sup>13</sup> Persamaan pada penelitian ini adalah sama-sama penanganan pada kecemasan menghadapi ujian dan menggunakan eksperimen quasi. Perbedaan penelitian terdahulu adalah fokus pada kebersyukuran dalam penanganan gangguan kecemasan serta peningkatan wellbeing individu.

---

<sup>12</sup> Astuti, *Efektifitas Konseling Behavioral dengan Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi di Depan Umum pada Peserta Didik Kelas XII SMAN 8 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019*, Skripsi (Lampung: Jurusan BKI, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, UIN Raden Intan, 2018), hlm. 9

<sup>13</sup> Novi Anisa Hidayati, *Pelatihan Kebersyukuran untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Ujian Siswa Sekolah Dasar*, Skripsi (Malang: Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang, 2018), hlm. 23

5. Penelitian karya Iqbal Maulana Utomo yang berjudul “Pengaruh Wudhu Terhadap Kecemasan Saat Menghadapi Ujian Praktikum Pada Mahasiswi Keperawatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta”. Hasil dari penelitian ini adalah kecemasan yang dialami responden saat menghadapi ujian praktikum tidak merata dimana responden paling banyak merasakan kecemasan sedang yaitu sebanyak 53,3% dari 15 orang jumlah responden. Seseorang yang mengalami kecemasan pada level ini hanya fokus pada urusan yang akan dilakukan dengan segera termasuk mempersempit pandangan perseptual tetapi masih dapat melakukan hal lain jika menginginkan untuk melakukan hal lain tersebut.<sup>14</sup> Persamaan penelitian ini adalah sama-sama dalam hal mengurangi kecemasan. Perbedaan dari peneliti terdahulu adalah fokus pada pengaruh wudhu untuk mengatasi kecemasan saat menghadapi ujian praktikum pada mahasiswi keperawatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta tahun ajaran akademik 2014/2015.
6. Penelitian karya Thomas Joko Priyo Sembodo, S.S., M.A. yang berjudul “Dampak dan Strategi untuk Mengatasi Kecemasan Berbicara dalam Pembelajaran Bahasa Inggris sebagai Bahasa ke-2 (ESL) dan Asing (EFL)”. Pada penelitian ini mendapatkan hasil yaitu ada lima strategi yang biasanya dilakukan oleh pelajar EFL dalam mengatasi kecemasan mereka. Mereka adalah persiapan, relaksasi, berpikir positif, mencari teman, dan mengundurkan diri. Strategi ini berlaku umum untuk pelajar EFL; namun,

---

<sup>14</sup> Iqbal Mulana Utomo, *Pengaruh Wudhu Terhadap Kecemasan Saat Menghadapi Ujian Praktikum Pada Mahasiswi Keperawatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*, Skripsi (Jakarta: Jurusan Ilmu keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2015), hlm. 83



dasar dari strategi ini memungkinkan mereka diterapkan di kelas ESL/EFL dan kelas berbicara.<sup>15</sup> Persamaan dalam penelitian ini adalah sama-sama fokus mengurangi kecemasan. Sedangkan perbedaannya terletak pada objek yaitu penelitian terdahulu adalah penyebab kecemasan bahasa dan dampaknya terhadap pembelajaran ESL/EFL.

Berdasarkan beberapa kajian pustaka diatas, telah membahas kajian tentang teknik desensitisasi sistematis untuk mengurangi kecemasan menghadapi ujian. Namun penelitian di atas memiliki perbedaan satu sama lain dari segi objek penelitian, sehingga penelitian sebelumnya tidak ada yang sama persis dengan penelitian yang akan peneliti lakukan. Dalam hal ini, peneliti berusaha untuk lebih memfokuskan penelitian ini pada faktor yang menyebabkan turunnya kecemasan menghadapi ujian tahfidz di PP. Al-Munawwir Komplek Q Yogyakarta.

## **H. Kerangka Teori**

### **1. Kecemasan**

#### **a. Pengertian Kecemasan**

Menurut Hyman dan Pedrick kecemasan diartikan sebagai perasaan yang berlebihan tentang sesuatu yang tidak jelas dan dianggap sebagai suatu ancaman. Kecemasan menimbulkan ketakutan dan kekhawatiran,

---

<sup>15</sup> Thomas Joko Priyo Sembodo, S.S., M.A, *Dampak dan Strategi untuk Mengatasi Kecemasan Berbicara dalam Pembelajaran Bahasa Inggris sebagai Bahasa ke-2 (ESL) dan Asing (EFL)*, Jurnal (Yogyakarta: Jurnal Lingua Aplicata Volume 2, Nomor 2 Maret 2018), hlm. 8



ketakutan akan apa yang mungkin terjadi, baik berkaitan dengan permasalahan yang terbatas maupun hal-hal yang aneh.

Kecemasan merupakan pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan mengenai kekhawatiran atau ketegangan berupa perasaan cemas, tegang dan emosi yang dialami seseorang. Kecemasan adalah suatu keadaan tertentu (*state anxiety*), yaitu menghadapi situasi yang tidak pasti dan tidak menentu terhadap kemampuannya dalam menghadapi objek tertentu. Hal tersebut berupa emosi yang kurang menyenangkan yang dialami oleh individu dan bukan kecemasan sebagai sifat yang melekat pada kepribadian.<sup>16</sup>

Pengertian kecemasan ialah perasaan yang sifatnya umum yang mana seseorang merasa ketakutan dan kehilangan kepercayaan dirinya yang tidak jelas asal dan wujudnya. Dengan demikian, kecemasan adalah ketakutan yang disertai hilangnya percaya diri.<sup>17</sup>

Deskripsi umum akan kecemasan yaitu “perasaan tertekan dan tidak tenang, serta berpikiran kacau dengan disertai banyak penyesalan”. Hal ini sangat berpengaruh pada tubuh, hingga tubuh dirasa menggigil, menimbulkan banyak keringat, jantung berdegup cepat, lambung terasa mual, tubuh terasa lemas, kemampuan berproduktivitas berkurang, hingga

---

<sup>16</sup>M. Nur Gufran dan Rina Risnawita, *Teori-Teori Psikologi*,(Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2011), hlm. 141

<sup>17</sup> Wiramihardja, *Pengantar Psikologi Abnormal*,(Bandung: Refika Aditama, 2005),hlm.

banyak manusia yang melarikan diri ke alam imajinasi sebagai bentuk terapi sementara.<sup>18</sup>

Lazarus mengatakan kecemasan merupakan suatu respon dari pengalaman yang dirasa tidak menyenangkan dan diikuti perasaan gelisah, khawatir, dan takut. Kecemasan merupakan aspek subjektif dari emosi seseorang karena melibatkan faktor perasaan yang tidak menyenangkan yang sifatnya subjektif dan timbul karena menghadapi tegangan, ancaman kegagalan, perasaan tidak aman dan konflik dan biasanya individu tidak menyadari dengan jelas apa yang menyebabkan ia mengalami kecemasan.<sup>19</sup>

Namun pengertian lain menurut Wilkinson menyatakan bahwa kecemasan adalah suatu keresahan, perasaan tidak nyaman dan menakutkan, disertai dengan respon otomatis, dan sumbernya sering kali tidak spesifik, antisipasi terhadap keadaan bahaya. Sedangkan menurut Stuart dan Sinden mengartikan kecemasan adalah suatu perasaan diri, pengalaman subjektif individu. Keadaan emosi ini tidak memiliki subjek yang spesifik.<sup>20</sup>

Pendapat lain menyatakan kecemasan merupakan suatu keadaan dimana kondisi emosi seseorang yang tidak menyenangkan, dan merupakan pengalaman yang samar-samar yang disertai dengan perasaan

---

<sup>18</sup> Said Az-zahroni, Musfir. *Konseling Terapi*. (Jakarta: Gema Insani, 2005), hlm. 512

<sup>19</sup> Tim MGBK.. *Bahan Dasar Untuk Pelayanan Konseling Pada Satuan Pendidikan Menengah Jilid I..* ( Jakarta: PT.Grasindo, 2010), hlm. 17

<sup>20</sup> Ni Komang Ratih, *Hubungan Tingkat Kecemasan Terhadap Koping Siswa SMUN 16 Dalam Menghadapi Ujian Nasional*, Skripsi Sarjana Keperawatan, (Depok: Perpustakaan UI, 2012), hlm. 10-11

yang tidak berdaya dan tidak menentu.<sup>21</sup> Dari hal ini, dapat dipahami bahwa kecemasan ialah kekhawatiran mengenai sesuatu yang akan terjadi.

#### **b. Jenis-jenis Kecemasan**

Sigmund Freud sang pelopor psikoanalisis banyak mengkaji tentang kecemasan ini, dalam kerangka teorinya, kecemasan dipandang sebagai komponen utama dan memegang peranan penting dalam dinamika kepribadian seorang individu.

Freud membagi kecemasan kedalam tiga tipe yaitu kecemasan realistik, kecemasan neurotik, dan kecemasan moral.

1. Kecemasan realistik yaitu rasa takut terhadap ancaman atau bahaya-bahaya nyata yang ada dilingkungan maupun di dunia luar.
2. Kecemasan neurotik yaitu rasa takut, jangan-jangan insting-insting (dorongan Id) akan lepas dari kendali dan menyebabkan dia berbuat sesuatu yang dapat membuatnya dihukum. Kecemasan neurotik bukanlah ketakutan terhadap insting-insting itu sendiri, melainkan ketakutan terhadap hukuman yang akan menimpanya jika suatu insting dilepaskan. Kecemasan neurotik berkembang berdasarkan pengalaman yang diperoleh pada masa kanak-kanak terkait dengan hukuman atau ancaman dari orang tua maupun orang lain yang mempunyai otoritas jika dia melakukan perbuatan implusif.

---

<sup>21</sup> Dr. Hartanto dan Boy Soedarmaji, *Psikologi Konseling*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2012), hlm. 84

3. Kecemasan moral yaitu rasa takut terhadap suara hati (super ego). orang-orang yang memiliki super ego baik cenderung merasa bersalah atau malu jika mereka berbuat atau berpikir sesuatu yang bertentangan dengan moral. Sama halnya dengan kecemasan neurotik, kecemasan moral juga berkembang pada masa kanak-kanak terkait dengan hukuman atau ancaman orang tua maupun orang lain yang mempunyai otoritas jika dia melakukan perbuatan yang melanggar norma.<sup>22</sup>

Sedangkan jenis-jenis kecemasan menghadapi ujian menurut Ghilmer dibedakan menjadi dua yaitu kecemasan normal dan kecemasan abnormal, sedangkan menurut Lazarus dan Spielberger yang dikutip Kendall membedakan menjadi dua yaitu state anxiety dan trait anxiety. Penulis uraikan sebagai berikut:

1. Kecemasan Normal

Kecemasan normal adalah suatu kecemasan yang derajatnya masih ringan, dan merupakan suatu reaksi yang dapat mendorong siswa untuk bertindak. Menunjukkan kurang percaya diri.

2. Kecemasan Abnormal

Kecemasan abnormal adalah suatu kecemasan yang sudah kronis, sehingga adanya kecemasan tersebut bisa menyebabkan perasaan dan tingkah laku yang tidak efisien. Misalnya siswa harus mengulangi ujian karena tidak lulus.

---

<sup>22</sup>Tim MGBK.. *Bahan Dasar Untuk Pelayanan Konseling Pada Satuan Pendidikan Menengah Jilid I* ( Jakarta: PT.Grasindo, 2010), hlm. 18

### 3. Kecemasan *State Anxiety*

Gejala kecemasan yang timbul dianggap sebagai situasi yang mengancam individu. Semisal siswa merasa terancam atas kemungkinan kegagalan yang pernah dialaminya pada tahun yang lalu.

### 4. *Trait Anxiety*

Kecemasan sebagai keadaan yang menetap pada individu kecemasan ini berhubungan dengan kepribadian individu yang mengalaminya.<sup>23</sup>

## c. Tingkatan Kecemasan

Pieter dan Lubis menjelaskan bahwa kecemasan dibagi ke dalam 4 tingkatan yakni cemas ringan, sedang, berat dan panik sebagaimana dibahas berikut:<sup>24</sup>

### 1. Cemas Ringan

Cemas ringan merupakan hal yang normal terkait ketegangan dalam kehidupan sehari-hari sehingga bermanfaat untuk waspada dan meningkatkan persepsinya, seperti melihat, mendengar dan gerakan menggenggam lebih kuat. Kecemasan pada tingkat ini dapat memotivasi belajar dan menghasilkan pertumbuhan dan kreativitas. Terkait dengan kecemasan ini dapat dipahami melalui gejala berikut:

---

<sup>23</sup> Dr. Hartanto dan Boy Soedarmaji, *Psikologi Konseling*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2012), hlm. 85

<sup>24</sup> Pieter, Herri Zan & Namora Lumongga Lubis, *Pengantar Psikologi dalam Keperawatan*, (Jakarta: Kencana, 2010), hlm. 15

- a) Respons Fisiologis: sesekali nafas pendek, nadi dan tekanan darah naik, gejala ringan pada lambung, mulut berkerut dan bibir bergetar.
- b) Respons Kognitif: mampu untuk menerima rangsangan yang kompleks, konsentrasi pada masalah, menyelesaikan masalah secara efektif.
- c) Respons perilaku dan emosi: tidak dapat duduk tenang, tremor halus pada tangan dan suara kadang-kadang meninggi.

## 2. Cemas sedang

Cemas sedang memungkinkan untuk memusatkan pada hal penting sehingga perhatian lebih selektif namun tetap dapat melakukan sesuatu yang lebih terarah. Kecemasan ini mempersempit persepsi, seperti penglihatan, pendengaran dan gerakan genggaman. Kecemasan sedang dapat dipahami melalui gejala berikut:

- a) Fisiologis: nafas pendek, tekanan darah naik, mulut kering dan gelisah.
- b) Kognitif: rangsang luar tidak mampu diterima dan perhatian terfokus.
- c) Perilaku dan emosi: gerakan tersentak-sentak (meremas tangan), bicara lebih banyak dan cepat serta perasaan tidak nyaman.

### 3. Cemas Berat

Pada tahap ini, individu lebih memusatkan pada sesuatu yang rinci dan spesifik sehingga perilaku hanya untuk mengatasi ketegangan yang nampak dari gejala:

- a) Fisiologis: sering nafas pendek, nadi dan tekanan darah naik, berkeringat dan sakit kepala, penglihatan kabur.
- b) Kognitif: persepsi sangat menyempit, tidak mampu menyelesaikan masalah.
- c) Perilaku dan emosi: perasaan ancaman meningkat, verbalisasi cepat, *blocking*.<sup>25</sup>

### 4. Panik

Individu yang mengalami panik tidak mampu melakukan sesuatu walaupun dengan pengarahan. Hal itu dikarenakan individu tersebut mengalami kehilangan kendali, terjadi peningkatan aktivitas motorik, menurunnya kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain, persepsi yang menyimpang dan kehilangan pemikiran yang rasional. Individu yang panik tidak dapat berkomunikasi secara efektif. Kecemasan jenis ini bisa dipahami melalui rincian gejala sebagai berikut:

- a) Fisiologis: nafas pendek, rasa tercekik dan berdebar, sakit dada, pucat, hipertensi, tidak dapat menahan buang air kecil.
- b) Kognitif: tidak dapat berpikir lagi.

---

<sup>25</sup>*Ibid*, hlm. 15



- c) Perilaku dan Emosi: mengamuk, marah, ketakutan, berteriak-teriak, *blocking* dan persepsi kacau.

## 2. Ujian Tahfidz

### a. Pengertian Ujian Tahfidz

Ujian tahfidz merupakan ujian khusus untuk santri yang menghafalkan al-qur'an. Di PP Al-Munawwir Komplek Q terdapat dua tahapan ujian tahfidz yaitu: ujian per lima juz, dan ujian mic. Ujian per lima juz yaitu ujian ketika santri telah memperoleh hafalan sebanyak lima juz kemudian hafalan tersebut disetorkan kepada roisah, setelah ujian lima juz lulus santri melakukan ujian ngemic, yaitu santri diharuskan membaca hafalan dan wajib disimak oleh minimal empat orang temannya. Setelah santri berhasil melalui ujian tersebut barulah bisa naik ke mustawa (tingkatan) selanjutnya namun, jika gagal dalam ujian maka tidak bisa untuk melanjutkan ke tahap selanjutnya. Ujian tahfidz bertujuan untuk meningkatkan kemampuan hafalan para santri dan sebagai bukti bahwa santri tersebut mampu menghafal dan siap dipertanggung jawabkan secara maksimal.

Berdasarkan pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan menghadapi ujian tahfidz adalah kekhawatiran atau ketegangan berupa perasaan cemas, tegang dan emosi yang dialami seseorang ketika melaksanakan ujian tahfidz.

**b. Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Menghadapi Ujian**

Terdapat beberapa sebab yang memicu munculnya kecemasan sebagaimana berikut:

**1. Kontribusi Biologis**

Semakin banyak bukti menunjukkan bahwa kita mewarisi kecenderungan untuk tegang atau gelisah. Seperti sebagian besar gangguan psikologi lainnya dan tidak ada seperti warna rambut atau mata tidak ada gen tunggal yang tampaknya menjadi penyebab kecemasan.

**2. Kontribusi Psikologis**

Menurut Freud menganggap kecemasan sebagai reaksi psikis terhadap bahaya diseperti aktivasi situasi menakutkan masa kanak-kanak. Para pakar teori perilaku melihat kecemasan sebagai produk pengkondisian klasik awal, modeling/peniruan, dan bentuk-bentuk belajar lainnya. Jika jantung berdebar kencang, maka akan cenderung berfikir, sedang mengalami atau mungkin, benar-benar mengalami serangan panik dari pada ketika jantung berdetak normal.

**3. Kontribusi Sosial**

Peristiwa yang menimbulkan stress memicu kerentanan kita terhadap kecemasan. Sebagian besar bersifat pribadi, perkawinan, perceraian masalah ditempat kerja, kematian orang yang dicinta, dan sebagainya. Tekanan sosial seperti misalnya tekanan untuk menjadi

juara sekolah, dapat juga menimbulkan stress yang cukup kuat untuk memicu kecemasan.

#### 4. Model Integratif

Dengan mempersatukan faktor-faktor itu secara terintegrasi, kami mendeskripsikan sebuah teori perkembangan kecemasan dan gangguan-gangguan yang terkait dengannya yang kami sebut. Kegelisahan dan ketegangan menjadi penyebab yang diturunkan/ diwariskan dan juga karena dari pengalaman awal yang belum bisa mengatasinya<sup>26</sup>

#### c. Aspek-aspek Kecemasan Menghadapi Ujian

Ada tiga komponen yang ada pada kecemasan menghadapi ujian, yaitu sumber penyebab kecemasan yang dijelaskan dalam buku Teori-Teori Psikologi, meliputi hal-hal di bawah ini:

- 1) Kekhawatiran (*worry*) merupakan pikiran negatif tentang dirinya sendiri, seperti perasaan negatif bahwa ia lebih jelek dibandingkan dengan teman-temannya.
- 2) Emosionalitas (*emotionality*) sebagai reaksi diri terhadap rangsangan saraf otonom, seperti jantung berdebar-debar, keringat dingin, dan tegang.
- 3) Gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas (*task generated interference*) merupakan kecenderungan yang dialami

---

<sup>26</sup> Durrand, Mark & David H. Barlow, *Intisari Psikologi Abnormal*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2006), hlm. 162-164

seseorang yang selalu tertekan karena pemikiran yang rasional terhadap tugas.<sup>27</sup>

Seseorang yang mengalami kecemasan ini dikarenakan rasa khawatir yang sangat besar karena dia selalu berfikir negatif dengan keadaan yang dia alami dan sering mengalami emosional yang sangat besar sehingga dengan demikian dia mengalami hambatan yang besar sehingga timbulah kecemasan tersebut.

Menurut Shah, kecemasan terdiri dari tiga komponen.

- 1) Komponen fisik, seperti pusing, sakit perut, tangan berkeringat, perut mual, mulut kering, grogi, dan lain-lain.
- 2) Emosional seperti panik dan takut.
- 3) Mental atau kognitif, seperti gangguan perhatian dan memori, kekhawatiran, ketidakteraturan dalam berfikir, dan bingung.<sup>28</sup>

Individu-individu yang tergolong normal kadang kala mengalami kecemasan yang menampak, sehingga dapat disaksikan pada penampilan yang berupa gejala-gejala fisik maupun mental. Gejala tersebut lebih jelas pada individu yang mengalami gangguan mental dan lebih jelas lagi pada individu yang mengidap penyakit mental yang parah. Gejala-gejala yang bersifat fisik diantaranya: jari-jari tangan dingin, detak jantung makin cepat, berkeringat dingin, kepala pusing, nafsu makan berkurang, tidur tak nyenyak, dada sesak napas. Gejala yang bersifat mental: ketakutan, merasa

---

<sup>27</sup> Ghufon M. Nur dan Wati S, Rini. *Cara Tepat Menghilangkan Kecemasan Anda*. (Yogyakarta: Galang Press, 2012), hlm. 143-144

<sup>28</sup> Skripsi Agustiniingsih, *Kecemasan Calon Ibu Baru Pada Pernikahan Dini*, (Yogyakarta, 2013), hlm. 11

akan ditimpa bahaya, tidak dapat memusatkan perhatian, tidak tenteram, ingin lari dari kenyataan.

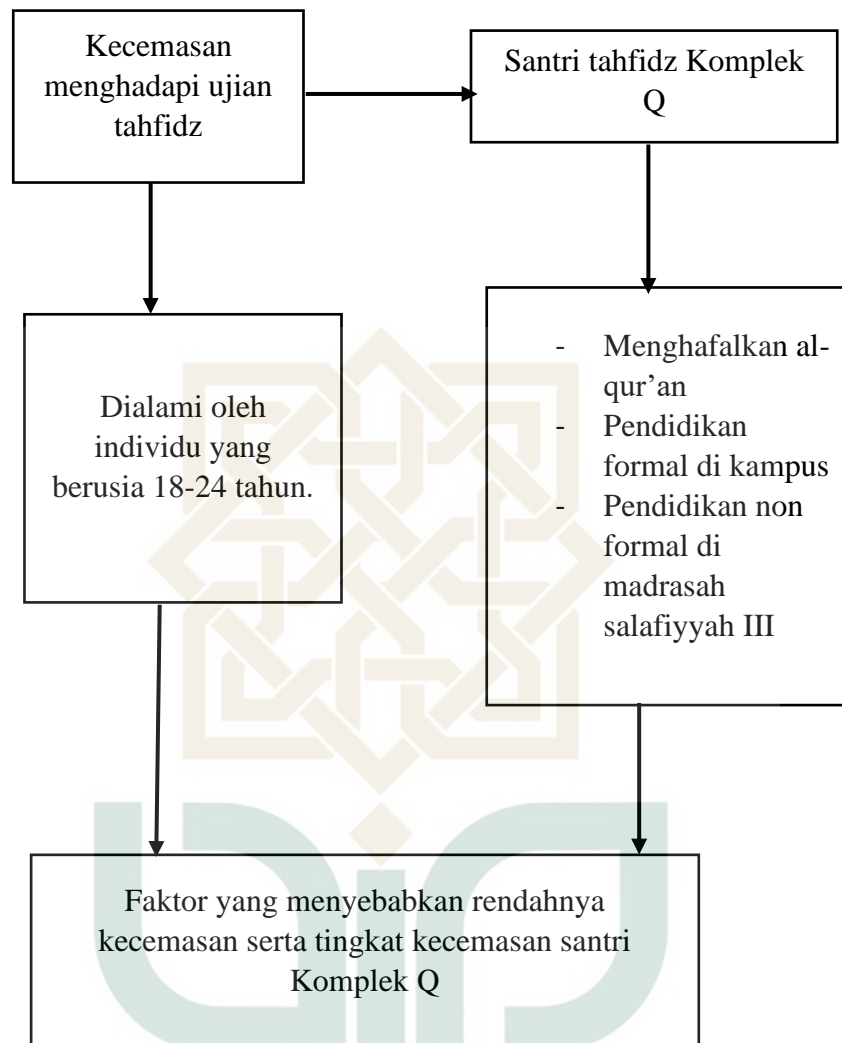
Kecemasan terjadi karena individu tidak mampu mengadakan penyesuaian diri terhadap diri sendiri di dalam lingkungan pada umumnya. Kecemasan timbul karena manifestasi perpaduan bermacam-macam emosi, misalnya orang sedang mengalami frustrasi dan konflik. Kecemasan yang disadari misalnya rasa berdosa. Kecemasan di luar kesadaran dan tidak jelas misalnya takut yang sangat, tetapi tidak diketahui sebabnya lagi.<sup>29</sup>

### **I. Kerangka Berpikir**

kecemasan menghadapi ujian tahfidz merupakan kekhawatiran atau ketegangan berupa perasaan cemas, tegang dan emosi yang dialami seseorang ketika melaksanakan ujian tahfidz. Santri di PP Al-Munawwir Komplek Q sendiri menduduki usia-usia remaja yang mana berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) merupakan usia yang rentan memiliki kecemasan. Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan, mereka tidak hanya menghafal al-qur'an saja, melainkan mereka juga menempuh pendidikan formal di kampus dan juga mengikuti pendidikan non formal di madrasah diniyyah. Jadwal yang begitu padat antara kampus dan pondok seringkali membuat kewalahan dan bisa menimbulkan stress. Penjelasan singkat kerangka berpikir dapat dilihat pada bagan di bawah ini:

---

<sup>29</sup>Diakses melalui <http://eprints.stainkudus.ac.id>, kecemasan, diakses pada 12 Januari 2021



## J. Hipotesis

Bentuk hipotesis dalam penelitian ini adalah hipotesis deskriptif. Peneliti memilih bentuk hipotesis tersebut karena sesuai dengan bentuk rumusan masalah yang telah dipaparkan. Seperti yang telah di jelaskan oleh Sugiyono bahwa hipotesis deskriptif merupakan jawaban sementara terhadap masalah deskriptif, yaitu yang berkenaan dengan variabel mandiri.<sup>30</sup> Berdasarkan teori

<sup>30</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2009), hlm. 67

dan data sementara yang diperoleh dapat dirumuskan hipotesis dalam penelitian ini adalah “kecemasan menghadapi ujian tahfidz pada santri tergolong tinggi”.





## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan sebelumnya dapat diketahui bahwa sebanyak 43 responden atau sebesar 74,1% santri tahfidz termasuk kedalam kategori kecemasan sedang. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi rendahnya kecemasan santri dalam menghadapi ujian di Pondok Pesantren Al-Munawwir Komplek Q Yogyakarta terpengaruhi oleh 2 faktor, faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang mempengaruhi rendahnya kecemasan pada santri terdapat 4 hal yaitu: adanya keinginan dalam diri menjadi penghafal al-qur'an, bekal diri dalam kehidupan, ingin selalu dekat dengan al-qur'an, dan berbakti kepada kedua orang tua. Pada faktor eksternal yang mempengaruhi rendahnya kecemasan pada santri terdapat 4 hal, yaitu: dorongan dari orang tua, pengaruh dari lingkungan, adanya peraturan yang tegas, dan terdapat program yang terstruktur dengan baik.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil dalam penelitian ini dan keterbatasan penelitian, maka penulis memberikan beberapa saran yang berkenaan dengan penelitian ini yaitu:

1. Penelitian ini perlu diperdalam pada aspek yang mempengaruhi *coping stress*.
2. Besaran populasi pada penelitian selanjutnya bisa diperbesar.
3. Pada tahap kualitatif perlu dilakukan analisis lebih mendalam sehingga dapat diketahui rendahnya kecemasan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustiningsih. (2009). *Kecemasan Calon Ibu Baru Pada Pernikahan Dini*. Skripsi. Yogyakarta.
- Arikunto, Suharsimi. (2002) "*prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*". Bandung: Rineka Cipta.
- Astuti. (2018). *Efektifitas Konseling Behavioral dengan Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi di Depan Umum pada Peserta Didik Kelas XII SMAN 8 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019*, Skripsi, Lampung: Jurusan BKI, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, UIN Raden Intan.
- Corey, Gerald. (2007). *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama.
- Dalimunthe. (2009). *Dasar-dasar Pedodonsia*, Medan: Taqwa.
- Dr. Hartanto, Boy Soedarmaji. (2012). *Psikologi Konseling*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Durrand, Mark, David H. Barlow. (2006). *Intisari Psikologi Abnormal*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- G.W Stuart, S.J Sundeen. (2007). *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Jakarta: EGC
- Hasnita. (2018). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Minat Mahasiswa dalam Menghafal Al-Qur'an di Ma'had Al-Jami'ah IAIN Bengkulu*. Skripsi. Bengkulu: Jurusan PAI, Fakultas Tarbiyah dan Tadris, IAIN Bengkulu.
- I Gede Tresna. (2011). *Efektivitas Konseling Behavioral Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian (Studi Eksperimen pada Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Singaraja Tahun Ajaran 2010/2011)*", Jurnal. Bandung; Universitas Pendidikan Indonesia.
- Iqbal Mulana Utomo. (2015). *Pengaruh Wudhu Terhadap Kecemasan Saat Menghadapi Ujian Praktikum Pada Mahasiswi Keperawatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*, Skripsi, Jakarta: Jurusan Ilmu keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Karimah Al M. (2018). *Hubungan Antara Religiusitas dan Kecemasan Pada Santri Menghadapi Ujian Tahfidz Al-Qur'an*. Skripsi. Yogyakarta: Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia.

- Lexy J. Moleong. (2014). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Lilik Indri P. (2018). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kemampuan Menghafal Al-Qur'an Santri PP Darussalam Metro*. Skripsi. Metro: Jurusan PAI, Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, IAIN Metro.
- M. Nur Gufron, Rina Risnawita. (2011). *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Maha Decha D.P. (2012). *Penggunaan Intervensi Kelompok Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Lansia*. Tesis. Depok: Jurusan Psikologi Profesi, Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia.
- McDonald, Angus S. (2001). *The Prevalence and Effects of Test Anxiety in School Children...* Journal Educational Psychology, Vol. 21 Issue 1, p89-101, 13p.
- Ni Komang Ratih. (2012). *Hubungan Tingkat Kecemasan Terhadap Koping Siswa SMUN 16 Dalam Menghadapi Ujian Nasional*, Skripsi Sarjana Keperawatan. Depok: Perpustakaan UI.
- Novi Anisa Hidayati, (2018). *Pelatihan Kebersyukuran untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Ujian Siswa Sekolah Dasar*, Skripsi, Malang: Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang.
- Pieter, Herri Zan, Namora Lumongga Lubis (2010). *Pengantar Psikologi dalam Keperawatan*. Jakarta: Kencana.
- Said Az-zahroni, Musfir. (2005). *Konseling Terapi*. Jakarta: Gema Insani.
- Tatang Amirin. (1998). *Menyusun Rencana Penelitian*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Theresia Devi Arif Yanti. (2016). *Penggunaan Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mengurangi Kecemasan Peserta didik Kelas VIII saat Presentasi*, Skripsi, Bandar Lampung: Jurusan Bimbingan dan Konseling Universitas Islam Negeri, Bandar Lampung.
- Thomas Joko Priyo Sembodo, S.S., M.A, (2018). *Dampak dan Strategi untuk Mengatasi Kecemasan Berbicara dalam Pembelajaran Bahasa Inggris sebagai Bahasa ke-2 (ESL) dan Asing (EFL)*, Jurnal, Yogyakarta: Jurnal Lingua Aplicata Volume 2, No.2.
- Tim MGBK. (2010). *Bahan Dasar Untuk Pelayanan Konseling Pada Satuan Pendidikan Menengah Jilid I*. Jakarta: PT.Grasindo.

Vidya Aria Putri. (2017). *Penerapan Konseling Behavioristik Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mengatasi Kecemasan Siswa Akibat Perceraian Orangtua pada Siswa Kelas VII SMP 1 Mejubo Kudus*, Skripsi, Kudus: Jurusan BK, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muria Kudus.

Wiramihardja. (2005). *Pengantar Psikologi Abnormal*, Bandung: Refika Aditama.

Yusuf Syamsu, L.N. (2006). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

