

**PIKIRAN OTOMATIS NEGATIF SANTRI: STUDI KOMPARATIF SANTRI  
BERDASAR KEIKUTSERTAAN PROGRAM TAHFIDZ**



**SKRIPSI**

**Diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora  
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi**

**disusun oleh:**

**Farikhatun Nafisa**

**NIM 20107010034**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA**

**2024**

## HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA  
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 Fax. (0274) 519571 Yogyakarta 55281

### PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-451/Un.02/DSH/PP.00.9/03/2024

Tugas Akhir dengan judul : Pikiran Otomatis Negatif Santri: Studi Komparatif Santri Berdasar Keikutsertaan Program Tahfidz

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : FARIKHATUN NAFISA  
Nomor Induk Mahasiswa : 20107010034  
Telah diujikan pada : Selasa, 05 Maret 2024  
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

### TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

Zidni Immawan Muslimin, S.Psi, M.Si  
SIGNED

Valid ID: 65f40150dee19



Penguji I

Maya Fitria, S. Psi, M.A  
SIGNED

Valid ID: 65f4006e8300b



Penguji II

Fitriana Widyastuti, S.Psi., M.Psi.  
SIGNED

Valid ID: 65f3f12699d97



Yogyakarta, 05 Maret 2024  
UIN Sunan Kalijaga  
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Dr. Mochamad Sodik, S.Sos., M.Si.  
SIGNED

Valid ID: 65f40bc3d5617

## PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

### PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Farikhatun Nafisa

NIM : 20107010034

Prodi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul “Pikiran Otomatis Negatif Santri: Studi Komparatif Santri Berdasar Keikutsertaan Program Tahfidz” adalah karya yang belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar keserjanaan disuatu perguruan tinggi manapun. Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri, bukan plagiasi dari karya orang lain. Adapun sumber informasi yang dikuti telah disebutkan dalam teks pada daftar Pustaka.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat digunakan sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Yogyakarta, 1 Maret 2024

Peneliti,

A 5000 Rupiah Indonesian postage stamp is placed over the signature. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text '5000', 'METERAI TEMPEL', and 'G7ALX0-6282370'. The signature is written in black ink over the stamp.

Farikhatun Nafisa  
NIM. 20107010034

## NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI

### NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI

Kepada  
Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora  
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta  
Di Tempat

Assalamu' alaikum warahmatullahi wabarakatuh,

Setelah memeriksa, mengarahkan, dan melakukan perbaikan seperlunya, maka saya selaku pembimbing menyatakan skripsi saudara:

Nama : Farikhatun Nafisa

NIM : 20107010034

Prodi : Psikologi

Judul : Pikiran Otomatis Negatif Santri: Studi Komparatif Santri Berdasar Keikutsertaan Program Tahfidz.

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar sarjana strata satu (SI) Psikologi, Harapan saya semoga saudara tersebut segera dipanggil untuk mempertanggungjawabkan skripsinya dalam sidang munaqosyah.

Wassalamu' alaikum warahmatullahi wabarakaatuh.

Yogyakarta, 1 Maret 2024

Pembimbing



Zidni Immawan Muslimin, S.Psi., M.Si  
NIP. 19680220 200801 1 008

# **Pikiran Otomatis Negatif Santri: Studi Komparatif Santri Berdasar Keikutsertaan Program Tahfidz**

Farikhatun Nafisa

20107010034

## **INTISARI**

Santri tahfidz di pondok pesantren memiliki lebih banyak tugas dan tuntutan daripada santri non tahfidz, di mana tuntutan tersebut bisa menyebabkan santri tahfidz lebih berpotensi mengalami stress dikarenakan proses menghafal yang sangat panjang dan tidak mudah. Padahal tingkat stress merupakan faktor utama yang memiliki dampak signifikan pada pembentukan pikiran otomatis negatif seseorang. Penelitian ini bertujuan untuk melihat perbedaan pikiran otomatis negatif antara santri yang mengikuti program tahfidz Al-Qur'an dan santri yang tidak mengikuti program tahfidz. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif komparatif. Subjek yang berpartisipasi dalam penelitian ini sebanyak 300 remaja santri di Yogyakarta dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Analisis data dilakukan dengan metode analisis uji ANOVA. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pikiran otomatis negatif yang signifikan antara santri yang mengikuti program tahfidz (jumlah hafalan 10, 20, 30) dan yang tidak mengikuti program tahfidz dengan  $p = <.001$  ( $p < 0.05$ ), artinya tingkat pikiran otomatis negatif santri tahfidz lebih rendah dibanding tingkat pikiran otomatis negatif santri non tahfidz. Penelitian ini dapat merepresentasikan kondisi remaja dengan peran sebagai santri di Yogyakarta, sehingga dari hasil penelitian ini dapat dijadikan evaluasi baik kepada pihak pondok pesantren, wali santri, maupun remaja santri itu sendiri.

**Kata kunci** : Pikiran otomatis negatif, remaja santri, program tahfidz dan non tahfidz.

# **Santri's Negative Automatic Thoughts: A Comparative Study of Santri Based on Tahfidz Programme Participation**

Farikhatun Nafisa

20107010034

## **ABSTRACT**

Tahfidz students in Islamic boarding schools have more tasks and demands than non tahfidz students, where these demands can cause tahfidz students to be more likely to experience stress due to the very long and not easy memorisation process. Whereas stress levels are the main factor that has a significant impact on the formation of a person's negative automatic thoughts. This study aims to see the difference in negative automatic thoughts between students who take part in the Qur'an tahfidz programme and students who do not take part in the tahfidz programme. The method used in this research is comparative quantitative. The subjects who participated in this study were 300 adolescent santri in Yogyakarta using *purposive sampling* technique. Data analysis was carried out using the ANOVA test analysis method. The results showed that there was a significant difference in negative automatic thoughts between santri who participated in the tahfidz programme (number of memorization 10, 20, 30) and those who did not participate in the tahfidz programme with  $p = <.001$  ( $p < 0.05$ ), meaning that the level of negative automatic thoughts of tahfidz santri was lower than the level of negative automatic thoughts of non tahfidz santri. This study can represent the condition of adolescents with the role of santri in Yogyakarta, so that the results of this study can be used as an evaluation for both the boarding school, santri guardians, and the adolescent santri themselves.

**Keywords:** *Negative automatic thoughts, adolescent students, tahfidz and non tahfidz programmes.*

## MOTTO

وَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَىٰ أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ

“Boleh jadi kamu membenci sesuatu padahal ia amat baik bagimu, dan boleh jadi pula kamu menyukai sesuatu padahal ia amat buruk bagimu, Allah mengetahui sedang kamu tidak mengetahui.” (QS. Al-Baqarah: 216)

من عرف الدنيا لم يفرح فيها برخاء, ولم يحزن على بلي

Siapa yang memahami kehidupan dunia, ia tidak kegirangan kala senang dan tidak gelisah atas musibah yang menimpa.

– Abu Hazim Salamah bin Dinar

إِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ ۖ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ

“Apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu (Nabi Muhammad) tentang Aku, sesungguhnya Aku dekat. Aku mengabulkan permohonan orang yang berdoa apabila dia berdoa kepada-Ku. Maka, hendaklah mereka memenuhi (perintah)-Ku dan beriman kepada-Ku agar mereka selalu dalam kebenaran.”

(QS. Al-Baqarah: 186).

## HALAMAN PERSEMBAHAN

*Alhamdulillahillahi Rabbil 'Alamiin*

*Segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan banyak kebaikan- Nya kepada saya, sehingga atas izin dan kuasa-Nya amanah ini dapat saya selesaikan.*

*Puji syukur karena rahmat-Nya menghadirkan banyak orang baik, yang mendukung, memberikan semangat, serta mendo'akan semua yang terbaik untuk saya.*

*Teruntuk tempat saya belajar, bertumbuh, dan menyusun langkah menuju Impian, Program Studi Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.*

*Teruntuk Umi, Abi, dan Adek-adek saya.*

*Terima kasih banyak untuk cinta, kepercayaan, dukungan, semangat, dan do'a yang selalu menjadi kekuatan besar saya hingga kini.*

*Jazakumullahu Khoiron.*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA



## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah Rabbil 'alamin, puji syukur atas kasih sayang dan ridho dari Allah SWT. yang telah memudahkan segala urusan penulis dalam proses penulisan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa skripsi ini merupakan karya yang tidak luput dari kekurangan dan dekat dengan ketidaksempurnaan. Oleh karena itu, masukan dan saran sangat penulis harapkan untuk perbaikan skripsi ini.

Penulis mengucapkan terima kasih yang begitu besar atas dukungan, bimbingan, tuntunan, dan bantuan dari berbagai pihak yang menjadikan proses penulisan dan penyelesaian skripsi ini terasa mudah dan menyenangkan. Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada:

1. Bapak Dr. Mochammad Sodik, M.Si., selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga, beserta jajarannya.
2. Ibu Lisnawati, M.Psi., selaku Ketua Program Studi Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Ibu Fitriana Widyastuti, S.Psi., M.Psi selaku Dosen Pembimbing Akademik dan dosen penguji II. Terima kasih banyak Ibu atas ilmu, bimbingan, serta dukungan yang diberikan selama proses perkuliahan saya di Psikologi dan terimakasih telah memberikan masukan skripsi saya agar menjadi karya yang lebih baik.
4. Bapak Zidni Immawan Muslimin, S.Psi, M.Si sebagai Dosen Pembimbing Skripsi saya. Terimakasih banyak Bapak untuk masukan, kemudahan bimbingan, serta dukungan yang tiada henti sehingga saya bisa menyelesaikan skripsi ini.
5. Ibu Maya Fitria, S.Psi, M.A selaku dosen penguji I yang telah memberikan masukan skripsi saya agar menjadi karya yang lebih baik.
6. Ibu Denisa Apriliawati S.Psi., M. Res selaku validator II yang telah memberikan masukan kepada alat ukur saya.
7. Seluruh dosen dan staf Fakultas Ilmu Sosial Humaniora, khususnya Program Studi Psikologi.
8. Para partisipan penelitian saya yang juga teman saya di pondok pesantren,

terimakasih banyak, tanpa kalian penelitian ini tidak mungkin dapat diselesaikan.

9. Diri saya sendiri. Terima kasih sudah berhasil menjaga komitmen sampai selesainya masa studi S1 ini. Kegigihanmu menghadapi rasa yang tidak nyaman sangat luar biasa.
10. Umi dan Abiku tercinta yang selalu tiada lelahnya mendukungu dan mendoakanku. Saya belajar banyak untuk dapat bekerja dengan keras dalam keadaan yang tidak nyaman dan tetap maju terus sampai skripsi ini selesai. Terima kasih karena telah mendengarkan curhatan skripsiku dari awal hingga akhir.
11. Kakak jauhku Mbak Annisa yang senantiasa sedia setiap saat ketika penulis butuh dukungan, doa, dan teman curhat. Terima kasih banyak Mbak Ann. Saya banyak belajar kesederhanaan, persahabatan, dan cara menikmati hidup di dunia ini dari Mbak. Dengan Mbak, saya merasa menjadi lebih nyaman disetiap ada hambatan.
12. Sahabatku Mbak Nida, Mas Febry, Mbak Salma, Mbak Ayu, Mbak Riska, Erda, Cindi, Nisa dan Nanda, yang selalu menjadi teman dekat, teman sambat, dan tentunya teman yang mau membantu penulis saat menghadapi kesulitan dalam menulis skripsi. Semoga kalian senantiasa diberikan kesehatan dan kesuksesan.
13. Teman-teman KKN yang selalu mendukung di saat sempro, sidang, sampai wisuda. Semoga proses skripsi kalian selalu dilancarkan oleh Allah SWT.
14. Sahabat kelas A Psikologi 2020, Nisa, Badriyyah, Ella, Anggita, Alfain, Hana dan teman-teman lain yang tidak bisa disebutkan semua. Terima kasih kalian telah mewarnai hari-hari ketika saya kuliah dan mengerjakan skripsi. Kebersamaan yang tidak akan terlupakan.
15. Keluarga Psikologi 2020 yang sudah berdinamika bersama di berbagai aktivitas perkuliahan.
16. Orang-orang baik yang tidak dapat aku sebutkan satu-persatu, dari kalian aku bersyukur, dengan kebaikan kalian aku merasa senang dan belajar agar senantiasa berbuat baik juga kepada orang lain dan orang-orang yang telah membuatku merasakan kesedihan, dari kalian aku belajar untuk menjadi kuat dan tangguh.

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>NOTADINAS PEMBIMBING SKRIPSI</b> .....	<b>iv</b>
<b>INTISARI</b> .....	<b>v</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>vi</b>
<b>MOTTO</b> .....	<b>vii</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>ii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>iv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>v</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Tujuan Penelitian.....	11
C. Manfaat Penelitian.....	11
D. Keaslian Penelitian .....	13
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b> .....	<b>20</b>
A. Pikiran Otomatis.....	20
1. Definisi Pikiran Otomatis .....	20
2. Aspek-Aspek Pikiran Otomatis .....	22
3. Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Pikiran Otomatis.....	28
B. Pengertian Santri .....	31
C. Pikiran Otomatis Santri Tahfidz dan non Tahfidz.....	34
D. Hipotesis.....	40
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	<b>41</b>
A. Identifikasi Variabel.....	41
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	41
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	42
D. Metode dan Alat Pengumpulan Data .....	43
E. Validitas dan Reliabilitas .....	46
F. Metode Analisis Data .....	49
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b> .....	<b>52</b>
A. Orientasi Kancan .....	52
B. Persiapan Penelitian .....	52

1. Persiapan Administrasi.....	52
2. Persiapan Alat Ukur .....	53
3. Pelaksanaan Uji Coba Alat Ukur.....	54
4. Hasil Uji Coba Aitem .....	55
C. Pelaksanaan Penelitian .....	58
D. Hasil Penelitian .....	59
1. Deskripsi Partisipan Penelitian.....	59
2. Deskripsi Statistik.....	64
3. Uji Asumsi.....	65
4. Uji Hipotesis.....	67
E. Pembahasan .....	71
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>81</b>
A. Kesimpulan.....	81
B. Saran.....	82
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>84</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>89</b>



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Literature Review.....	13
Tabel 2. Distribusi Aitem Skala Pikiran Otomatis.....	45
Tabel 3. Analisis Factor Loading.....	55
Tabel 4. Analisis Model Fit.....	57
Tabel 5. Analisis Cronbach's Alpha.....	58
Tabel 6. Distribusi Kategori Partisipan.....	59
Tabel 7. Data Usia Partisipan.....	59
Tabel 8. Jenjang Pendidikan.....	60
Tabel 9. Daftar Pondok Pesantren.....	61
Tabel 10. Data Lama menjadi Santri.....	62
Tabel 11. Program yang diikuti.....	63
Tabel 12. Total Hafalan.....	63
Tabel 13. Deskripsi Statistik.....	64
Tabel 14. Tabel Norma Kategori.....	64
Tabel 15. Kategorisasi Pikiran Otomatis Negatif.....	65
Tabel 16. Uji Shapiro Wilk.....	66
Tabel 17. Analisis Homogenitas.....	66
Tabel 18. ANOVA.....	67
Tabel 19. Group Descriptives.....	67
Tabel 20. Tukey Post-Hoc Test – NAT.....	69

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. Bagan Dinamika Hubungan Santri Tahfidz dengan Pikiran Otomatis.....	39
Gambar 3. Q-Q Plot untuk Normalitas Sebaran Data Partisipan .....	66
Gambar 4. Plot Perbedaan Mean Setiap Kelompok.....	68



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Al-Qur'an merupakan firman Allah SWT yang diturunkan kepada Nabi Muhammad SAW melalui Malaikat Jibril untuk dijadikan pedoman hidup dan petunjuk bagi seluruh umat manusia. Menurut Imam Nawawi hukum menghafal Al-Qur'an ialah *fardhu kifayah* di mana jika kewajiban tersebut sudah dilakukan oleh sebagian orang, maka sebagian yang lain sudah terbebas dari dosa (Gade, 2014). Meski menghafalkan Al-Qur'an tidak diwajibkan bagi setiap Muslim, namun banyak dalil yang menyebutkan tentang keutamaan orang menghafal Al-Qur'an seperti hadist yang mempunyai arti "*Orang yang paling baik di antara kalian adalah orang yang mempelajari Al-Qur'an dan mengajarkannya*" (HR. Bukhori). Selain itu, menghafal Al-Qur'an juga mencerminkan suatu perilaku sunnah karena mengikuti Nabi Muhammad SAW sebagai orang pertama yang menjadi penghafal Al-Qur'an.

Hafidz merupakan sebutan yang diberikan pada orang yang hafal Al-Quran. Menurut Shihab (Noer et al., 2020) kata hafidz berasal dari tiga huruf yang mempunyai arti mengawasi dan memelihara yang kemudian barulah lahir kata menghafal, jadi secara keseluruhan artinya yang dapat menghafal dan memelihara dengan baik hafalannya. Selain itu kata hafidz juga mengandung makna tidak lengah, yang artinya sikap tidak lengah tersebut akan membawa ke sikap memelihara dan menjaga, karena menjaga merupakan suatu bagian dari

pengawasan dan pemeliharaan. Wadji (Noer et al., 2020) mengatakan jika seseorang mampu menghafalkan Al-Qur'an dalam ingatannya hingga ia dapat mengucapkannya di luar kepala dengan benar melalui cara tertentu dan berulang kali, maka ia disebut al-hafidz dengan bentuk plural al-huffadz.

Orang yang hafal Al-Qur'an cenderung kebal dengan rasa galau dan hidupnya selalu bahagia sebab indahnya naungan Al-Qur'an yang ada dalam dirinya (Masduki, 2018). Biasanya seorang penghafal Al-Qur'an akan terus melantunkan ayat-ayat yang dihafal dalam hatinya di manapun, kapanpun, dia berada dan saat dia bisa. Meskipun sedang berada di tempat umum yang berisik seperti bandara, pesawat, kereta, bis, angkot atau bahkan terkadang saat di toilet pun tanpa sengaja atau tanpa dipikirkan yang bersenandung di pikiran dan hati para penghafal Al-Qur'an ialah suara-suara hafalan yang sedang atau pernah mereka dengar. Terlebih jika mereka sedang mendengar murottal ataupun orang lain yang sedang melantunkan bacaan Al-Qur'an, maka otomatis pikiran atau dalam hati mereka pun ikut membaca bacaan yang sedang dibaca tersebut. Oleh sebab itu, penghafal Al-Qur'an atau orang yang sering mendengar maupun membaca Al-Qur'an seharusnya memiliki ketenangan dalam hati dan pikirannya dikarenakan mereka sering mengingat Allah SWT lewat kegiatan mengaji yang dilakukan. Hal ini sesuai dengan firman Allah SWT dalam QS. Ar-Ra'd Ayat 28 yang Artinya: *“(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram”*.



Dalam ayat tersebut dijelaskan bahwa orang-orang yang diberikan petunjuk ialah mereka yang beriman dan selalu mengingat Allah SWT hingga menjadi tentram hatinya, tenang jiwanya, tidak takut, gelisah, maupun khawatir. Jadi seharusnya kondisi seorang hafidz atau penghafal Al-Qur'an ialah tenang hatinya dan pikirannya lebih didominasi oleh pikiran positif. Kemudian orang yang tidak hafal Al-Qur'an dan jarang mendengar maupun melantunkan bacaan Al-Qur'an seharusnya memiliki kondisi yang sebaliknya. Imam Al-Ghazali dalam bukunya yang berjudul pembersih jiwa menjelaskan bahwasanya orang yang jarang mengingat Allah lewat zikir maupun membaca Al-Qur'an, maka ia akan merasa gelisah, sakit, dan kecewa seperti seseorang yang sedang kehilangan harta bendanya (Ilyas, 2017). Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Rifa'ah (Fauziyyah & Karyani, 2017) bahwasanya ketenangan jiwa dipengaruhi oleh tingkat motivasi membaca Al-Qur'an.

Memiliki ketenangan jiwa merupakan idaman atau keinginan semua orang, baik yang dewasa, remaja, maupun anak-anak. Oleh karena itu, banyak dari kita sebagai seorang muslim yang berusaha mencari ketentraman jiwa melalui pendekatan diri kepada Allah SWT baik lewat membaca Al-Qur'an maupun ibadah-ibadah lainnya.

Namun pada kenyataannya, seorang penghafal Al-Qur'an juga pernah mengalami tekanan atau stres karena proses menghafal Al-Qur'an yang tidak mudah dan prosesnya pun sangat panjang. Saat proses menghafal Al-Qur'an

tentunya para hafidz ini banyak mengalami cobaan seperti mengalami stress dikarenakan hafalan baru yang sulit untuk dihafal dan hafalan lama yang tidak kunjung lancar. Penelitian yang dilakukan oleh Balyar (2022) menunjukkan bahwa ada beberapa faktor yang menyebabkan seorang hafidz mengalami stress saat proses menghafal Al-Qur'an, seperti karena sulit untuk menghafalkan ayat demi ayat, lisannya yang belum lancar membaca Al-Qur'an, sering tertukar antara satu ayat dengan ayat lainnya, minder karena hafalan temannya lebih banyak, dan padatnya kegiatan asrama yang menyebabkan mereka kesulitan untuk punya waktu menghafal.

Sebagian besar penghafal Al-Qur'an juga mengalami stress dikarenakan kesulitan setelah menghafal lalu terlupa lagi karena hafalan yang baik dan benar tidak akan cukup dengan sekali menghafal saja (Gade, 2014). Beragam masalah yang dapat menyebabkan terlupanya hafalan ialah seperti susah membedakan ayat-ayat yang serupa, punya gangguan kejiwaan, lingkungan yang mengganggu, dan adanya kesibukan lain yang banyak (Gade, 2014). Selain itu, terkadang mereka juga mengalami stress dikarenakan pikiran-pikiran negatif seperti takut tidak mencapai target hafalan yang sudah ditentukan oleh asrama, takut tidak bisa menjaga hafalannya dengan baik, dan takut tidak bisa menyelesaikan hafalan 30 Juz yang ada dalam Al-Qur'an. Padahal pikiran-pikiran negatif tersebut merupakan hasil dari pikiran otomatis. Hal ini didukung dengan pendapat Beck (Flett et al., 2011) bahwa pikiran otomatis akan mengarah pada kecenderungan untuk berpikir

negatif dan mengalami tekanan mental jika terjadi peristiwa yang penuh tekanan, di mana proses menghafal itu terkadang menjadi tekanan tersendiri bagi para penghafal Al-Qur'an.

Setiap manusia pasti mempunyai pikiran otomatis di mana pikiran-pikiran tersebut muncul tanpa usaha sadar dan mampu mempengaruhi perubahan emosi maupun perilaku seseorang. Pikiran otomatis bisa mengarah pada pikiran positif (adaptif) yang lebih mampu menerima kenyataan (realistis), obyektif, produktif, dan solutif, atau bisa juga mengarah pada pikiran negatif (maladaptif) seperti kekhawatiran yang berlebihan, kritik diri, dan berpikir diri negatif (Riva'i, 2020). Pikiran otomatis biasanya bersifat negatif dan mengandung pikiran tidak rasional yang muncul tanpa alasan jelas, dapat merugikan diri sendiri, dan juga dapat melahirkan gangguan-gangguan kecemasan sosial. Akar sejarah pikiran negatif otomatis berasal dari hipotesis Beck (Riva'i, 2020) yang menyatakan bahwa pola berpikir orang yang mengalami depresi biasanya cenderung negatif dan ia memberikan tiga serangkaian negatif (*cognitive triad*) yang merupakan bagian dari teori kognitif tentang depresi dimana konsep ini digunakan dalam terapi perilaku kognitif dalam terapi pikiran otomatis negatif. Tiga elemen dari segitiga kognitif (*cognitive triad*) ini meliputi pikiran otomatis negatif tentang diri sendiri, dunia atau lingkungan, dan masa depan.

Pikiran otomatis memiliki empat aspek yaitu pertama ketidaksesuaian pribadi dan keinginan untuk berubah, kedua konsep diri negatif dan harapan

negatif, ketiga harga diri yang rendah, dan keempat menyerah atau tidak berdaya (Hollon & Kendall, 1980). Pikiran-pikiran negatif otomatis mempunyai sifat yang tidak sesuai realitas dan jika pikiran negatif tersebut sering muncul dapat membuat seseorang sering menilai lingkungan atau dunianya secara tidak realistis, seperti merasa dirinya buruk, tidak berharga, tidak percaya diri, tidak dicintai, tidak percaya pada orang lain, dan kontrol pada hidupnya akan berkurang (Joseph, 1994). Padahal itu hanya muncul dalam pikirannya sendiri dan belum tentu hal itu benar-benar terjadi pada dirinya. Tetapi mereka tidak bisa mengontrol atau mengendalikan banyaknya pikiran-pikiran negatif yang datang secara otomatis layaknya aliran deras.

Pikiran otomatis negatif juga mampu membuat seseorang merasa tidak berdaya dan depresi hingga coping yang kita keluarkan tidak tepat dan membuat kita sulit untuk bertahan atau merespon dengan baik masalah yang sedang dihadapi. Menurut Tobing (Riva'i, 2020) dampak pikiran negatif dari sisi kognitif yaitu dapat membuat konsentrasi menurun, muncul ide yang tidak rasional, dan sulit membuat keputusan. Lalu dampak dari sisi perilaku seperti menarik diri dan menurunnya aktivitas yang dilakukan. Dampak dari sisi afektif adalah merasa malu, sedih, cemas, stress, marah, depresi, dan timbul rasa bersalah, serta dampak pada somatik seperti nafsu makan menurun dan sulit tidur. Akin (2012) menyatakan bahwa biasanya kita menyadari kehadiran pikiran negatif karena hal itu bisa langsung mengubah mood kita pada saat kejadian dengan sangat cepat, karena itu setiap

manusia dapat memahami secara mendalam dan memastikan bagaimana cara pikiran negatif tersebut muncul.

Menurut Hollon (1980) salah satu faktor yang mempengaruhi kesehatan mental adalah pikiran otomatis. Hubungan antara pikiran otomatis dan masalah kesehatan mental sudah dilaporkan dalam banyak penelitian, seperti hasil penelitian yang dilakukan oleh Duygu, dkk (2017) menunjukkan bahwa pikiran otomatis, harga diri, usia, dan persepsi hubungan dengan ayah memiliki efek prediksi yang signifikan pada gejala kesehatan mental mahasiswa di Turki. Selain itu, hasil penelitian Akin (2012) juga menunjukkan bahwa pikiran otomatis berkorelasi positif dengan kecemasan, depresi, kesepian, dan konflik perkawinan, serta berkorelasi negatif dengan optimis, artinya jika seseorang memiliki pikiran otomatis negatif yang tinggi maka kecemasannya juga tinggi dan jika pikiran otomatisnya rendah maka sikap optimisnya tinggi. Hal ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Gordon, dkk (2011) yang menunjukkan bahwa pikiran otomatis secara signifikan terkait dengan pikiran otomatis penderita bulimia yang artinya ada hubungan potensial antara pikiran otomatis dengan kesehatan mental. Jadi pikiran otomatis telah terbukti memainkan peran kausal dalam timbulnya suasana hati negatif dan gejala depresi yang menjadi faktor prediktif untuk gejala kesehatan mental, sehingga secara keseluruhan memahami dan mengatasi pikiran otomatis sangat penting dalam meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan.

Faktor-faktor yang mempengaruhi pikiran otomatis adalah pengalaman hidup, pola berpikir, kepribadian, dan stress atau tekanan yang dialami seseorang. Namun dari keempat faktor tersebut, stress merupakan faktor utama yang memiliki dampak signifikan pada pembentukan pikiran otomatis seseorang (Du et al., 2015). Ketika seseorang mengalami tingkat stres yang tinggi, otak cenderung memproses informasi dengan cara yang lebih cepat dan otomatis. Saat stres, pikiran otomatis seseorang juga cenderung mengarah ke pemikiran yang negatif, khawatir, atau bahkan paranoid. Kecemasan yang muncul akibat stres dapat memicu pikiran otomatis yang terfokus pada potensi risiko dan bahaya, bahkan dalam situasi yang sebenarnya tidak berbahaya. Misalnya, seseorang yang mengalami stres pekerjaan mungkin secara otomatis mengasosiasikan setiap tugas baru dengan kegagalan atau ketakutan kehilangan pekerjaan. Hal ini sesuai dengan penelitian Xue Du (2015) bahwa stres berpengaruh pada munculnya pikiran otomatis negatif dikarenakan setelah seseorang mengalami peristiwa yang membuat stress, cara seseorang memproses informasi dapat mengarah pada berkembangnya pikiran negatif otomatis.

Selain itu, stres juga dapat mengganggu kemampuan individu untuk mengelola emosi sehingga menyebabkan reaksi impulsif dan pikiran otomatis yang merespons situasi secara berlebihan. Pola pikir otomatis yang dipicu oleh stres dapat membentuk lingkaran setan di mana stres memicu pikiran otomatis negatif, yang kemudian meningkatkan stres dan menghasilkan lebih banyak pikiran

otomatis negatif. Jika dilihat dalam jangka panjang, kondisi ini dapat menyebabkan gangguan kecemasan atau depresi, hal ini menunjukkan seberapa kuatnya hubungan antara stres dan pikiran otomatis yang merugikan bagi kesejahteraan mental seseorang (Ruiz et al., 2020).

Hasil penelitian Hanik (2019) menunjukkan bahwa tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa menghafal Al-Quran cenderung lebih rendah dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak hafal Al-Qur'an dengan nilai perbedaan sebesar  $p$  value 0,006. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Nurlatifah (2019) menunjukkan bahwa tingkat stress siswa menghafal Qur'an rata-rata berada di kategori sedang dan rendah dikarenakan rutinitas harian mereka yang melibatkan pengulangan bacaan dan refleksi spiritual yang dapat menciptakan ketenangan dan kesejahteraan mental. Hal ini didukung oleh hasil penelitian Zulkurnaini, dkk (2012) bahwa mendengarkan bacaan Al-Qur'an bisa meningkatkan aktivitas gelombang alpha di otak sehingga membuat tubuh merasa rileks atau tenang, mengurangi stress, dan mencegah kebosanan. Kemudian Abdekhoda & Ranjbaran (2022) juga menyimpulkan dari beberapa penelitian dengan metode *systematic review* bahwa mendengarkan, membaca, dan menghafal Al-Quran bisa membuat tingkat stress dan kecemasan yang dialami seseorang menurun sehingga kualitas hidup atau kesejahteraan hidupnya meningkat. Selain itu, mendengarkan, membaca, dan menghafal Al-Quran juga bisa membuat kualitas tidur dan kecerdasan intelektual (*intelligence quotient*) seseorang meningkat. Penelitian-

penelitian tersebut menunjukkan bahwa praktik keagamaan seperti menghafalkan Al-Qur'an dapat memberikan manfaat dalam mengelola tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan mental individu yang melakukannya.

Orang yang sedang menghafalkan Al-Qur'an di pondok pesantren sering disebut dengan santri, meskipun penggunaan istilah santri biasanya ditujukan kepada semua orang yang sedang menuntut pengetahuan agama di pondok pesantren (Nawawi, 2021). Program yang ada di pondok pesantren biasanya meliputi program tahfidz yaitu program menghafal Al-Qur'an dan program kitab yaitu belajar ilmu agama dari kitab-kitab kuning. Beberapa pondok pesantren memiliki standar yang berbeda-beda dalam menyeleksi santri untuk bisa masuk ke program tahfidz, di antaranya ada yang menyeleksi berdasarkan kemampuan membaca yang meliputi tajwid dan kefasihan pelafalan huruf hijaiyah, kemampuan menghafal berapa ayat dalam kurun waktu 1 jam, dan kemampuan menyambung bacaan ayat yang sudah pernah dihafal. Oleh karena itu, tidak semua santri dituntut untuk menghafal Al-Qur'an dikarenakan kemampuan setiap orang yang berbeda-beda sehingga perlu diseleksi siapa yang kira-kira mampu untuk menghafal Al-Qur'an. Meski santri yang tidak menghafal juga memiliki kewajiban untuk mengaji Al-Qur'an dengan cara membacanya, tapi tentu ada perbedaan tingkat keseringan membaca Al-Qur'an antara yang mengikuti program tahfidz dan tidak. Santri yang mengikuti program tahfidz tentunya akan lebih sering membaca Al-Qur'an dikarenakan kewajiban mereka untuk menyetorkan hafalan baru maupun lama



mereka setiap harinya kepada para ustadzah. Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah ada perbedaan pikiran otomatis santri antara yang mengikuti program tahfidz Al-Qur'an dan yang tidak mengikuti program tahfidz Al-Qur'an?

## **B. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah ditulis maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat perbedaan pikiran otomatis santri yang mengikuti program tahfidz Al-Qur'an dan santri yang tidak mengikuti program tahfidz Al-Qur'an.

## **C. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan bisa memberikan sumbangan terhadap keilmuan Psikologi terutama di bidang Psikologi Pendidikan dan Psikologi Islam.

### **2. Manfaat Praktis**

#### **a. Bagi Subjek Penelitian**

Penelitian ini dapat membuat responden mengetahui bagaimana pikiran otomatis mereka dan mereka perlu meningkatkan kesadaran di saat pikiran otomatis negatif tersebut muncul agar tidak terbawa dan tetap bisa berpikir secara realistis sehingga dapat memenuhi potensi mereka dan berkontribusi penuh dalam kehidupan. Khusus responden yang ingin memulai untuk menghafal Al-Qur'an sebaiknya mulai melakukan persiapan-persiapan untuk menguatkan mental mereka seperti dengan meminta nasehat dari para

guru, memantapkan niat, dan hanya mengharapkan pahala dari Allah semata agar kuat menghadapi cobaan-cobaan selama menghafal Al-Qur'an.

b. Bagi Pondok Pesantren

Penelitian ini memberi pengetahuan dan pemahaman mengenai pikiran otomatis khususnya yang negatif sehingga pihak pondok pesantren ataupun lembaga terkait dapat meningkatkan upaya untuk mendeteksi gejala kesehatan mental seperti stress pada santrinya dan pihak pesantren perlu mengupayakan pengadaan konseling di asrama oleh konselor maupun psikolog agar setiap masalah pada santri dapat dideteksi lebih awal dan intervensi yang optimal untuk masalah tersebut dapat dimulai.

c. Bagi Pembaca

Hasil penelitian ini dapat memberi pemahaman kepada pembaca mengenai dampak berpikir otomatis negatif sehingga pembaca perlu menyadari bahwa dengan mencegah berpikir otomatis negatif maka dapat membuat mereka berpikir lebih realistis dan optimis.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan hasil yang ada penelitian ini bisa lebih dikembangkan dengan menggunakan populasi atau subjek yang berbeda, lokasi penelitian yang berbeda, prosedur pelaksanaan yang berbeda, ataupun dengan variabel dependen maupun bebas yang berbeda.

#### D. Keaslian Penelitian

Guna mengetahui kemungkinan untuk mengkaji topik ini diambil beberapa jurnal oleh peneliti. Berikut adalah beberapa kajian yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya.

**Tabel 1. Literature Review**

No.	Nama dan Tahun	Judul	Grand Theory	Metode	Alat ukur	Subjek dan Lokasi	Hasil Penelitian
1.	Sunil Kumar, Deepak Malik & Arunima Gupta (2023).	Hubungan antara pikiran otomatis dan kesadaran pada pasien dengan diagnosis ganda: studi korelasional.	Teori pikiran otomatis Beck (1979).	Kuantitatif dengan desain korelasional deskriptif.	Kuesioner pikiran otomatis (ATQ) dan kuesioner Mindfulness (FFMQ).	150 pasien laki-laki dengan diagnosis ganda di India.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada korelasi signifikan negatif antara pikiran otomatis dan kesadaran pada tingkat 0,01 di antara pasien dengan diagnosis ganda.
2.	Shenglen Ma, dkk (2023).	Pikiran otomatis, stigma diri, dan resiliensi antara pasien skizofrenia (SCZ) dengan sindrom metabolik (MetS).	Teori pikiran otomatis Beck (1979).	Kuantitatif dengan desain cross-sectional.	Skala Sindrom Positif dan Negatif (PANSS), Skala Penilaian Depresi Hamilton (HAMD) - 24, Skala Penilaian Kecemasan Hamilton (HAMA) - 14, ATQ, Skala Stigma Penyakit Mental dan Skala Ketahanan Connor	143 pasien di Tiongkok.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok non-MetS dan MetS memiliki rasa stigma yang menyedihkan khususnya, tingkat ATQ yang tinggi dan gangguan ketahanan ditunjukkan oleh kelompok MetS. TG, HDL-C dari parameter metabolik, CD-RISC, dan stigma menunjukkan spesifisitas yang sangat baik untuk memprediksi ATQ, serta menunjukkan spesifisitas yang

					Davidson (CD-RISC).		sangat baik untuk memprediksi tingkat ketahanan yang rendah.
3.	Swathi Mary Suresh & Ibu Shruthi Rose (2023).	Pikiran otomatis dan agresi di kalangan remaja.	Teori pikiran otomatis Beck (1979).	Kuantitatif dengan independent sample t-test dan koefisien korelasi Pearson.	<i>Buss-Perry Aggression Questionnaire</i> (BPAQ) dan ATQ 30 oleh Steven D. Hollon dan Philip C. Kendall.	100 orang pemuda berusia 15-22 tahun di Turki.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa agresi dan pemikiran otomatis berkorelasi positif secara signifikan ( $r = .548$ ) serta agresi pada perempuan dan laki-laki tidak berbeda secara signifikan ( $0.580$ ) karena lebih dari $0.05$ .
4.	Faiqa Tahir & Riffat Sadiq (2022).	Pikiran negatif otomatis sebagai faktor yang berkontribusi pada orang dewasa dengan gangguan konversi.	Teori pikiran otomatis Beck (1979).	Kuantitatif dengan desain eksperimen.	<i>Automatic Thought Questionnaires</i> 30 (ATQ 30).	150 Pasien dewasa yang terdiagnosis gangguan konversi di kota Lahore dan Faisalabad, Pakistan.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok eksperimen melaporkan lebih banyak pikiran negatif otomatis daripada kelompok kontrol ( $p < 0.001$ ) dan pikiran otomatis negatif yang berhubungan dengan ketidakberdayaan dan harga diri rendah dilaporkan oleh kelompok kontrol maupun eksperimen ( $p > 0.05$ ).
5.	Kazuhiro Shidara, dkk. (2022).	Pikiran otomatis dan ekspresi wajah dalam restrukturisasi kognitif dengan agen virtual.	Teori pikiran otomatis Beck (1979).	Kuantitatif dengan desain eksperimen.	Kalimat yang berhubungan dengan pikiran otomatis (Greenberger dan Padesky, 2015).	23 Mahasiswa di Institut Sains dan Teknologi Nara, Jepang.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa efektivitas agen virtual dapat ditingkatkan dengan memprediksi pertanyaan-pertanyaan yang membantu.

6.	Dwi Yuda Riva'i & Mukhrifah (2020).	Hubungan pikiran otomatis negatif dengan depresi pada siswa Sekolah Menengah Atas.	Teori pikiran otomatis Vandesbos (2008).	Kuantitatif dengan desain korelasional deskriptif.	<i>Negative Automatic Thoughts (ATQ)</i> dan <i>Center for Epidemiological Study Depression (CES-D)</i> .	575 siswa SMA dan SMK di Kota Samarinda usia 14-19 tahun.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat korelasi antara pikiran otomatis negatif dengan depresi pada siswa menengah atas dengan nilai hubungan yaitu $r_s = 0.94$ .
7.	Akanksha Shrivastaval & Sudha Rathore (2021).	Pembungkaman diri yang berakar pada pikiran otomatis: Sebuah studi tentang wanita.	Teori pikiran otomatis Beck (1979).	Kuantitatif dengan desain korelasi dan regresi.	<i>Silencing the Self Scale</i> dan Kuesioner Pikiran Otomatis (ATQ).	175 wanita yang merupakan ibu bekerja dan tidak bekerja di India.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa pikiran negatif otomatis memiliki korelasi positif yang signifikan dengan pembungkaman diri ( $r=0.380$ ; $p<0.01$ ) dan pikiran otomatis juga memprediksi pembungkaman diri yaitu menyumbang 14.0% varians di dalamnya.
8.	Andhita Nurul Khasanah, Temi Damayanti & Dwi Agustin N. S. (2018).	Gambaran <i>negative automatic thoughts</i> pada remaja korban <i>bullying</i> di SMP Kota Bandung.	Teori pikiran otomatis Westbrook (2007).	Kuantitatif dengan analisis statistik deskriptif.	<i>Bully/ Victim Questionnaire</i> dan <i>Children Automatic Thoughts Scale (CATS)</i> .	1.261 siswa SMP di 5 Sekolah di Kota Bandung.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari hasil kuesioner CATS, sebanyak 8,3% siswa mengalami frekuensi tinggi pada kemunculan pikiran otomatis negatif sehingga dalam menjalani kehidupan sehari-harinya mereka sering mengalami ketidakberdayaan akibat memiliki skema beliefs yang negatif.

9.	Duygu Hicdurmaz, dkk. (2017).	Prediktor gejala kesehatan mental, pikiran otomatis, dan harga diri di kalangan mahasiswa.	Teori pikiran otomatis Beck (1979).	Kuantitatif dengan desain cross-sectional.	Inventarisasi Gejala Singkat, Kuesioner Pikiran Otomatis, dan Skala Harga Diri Rosenberg.	530 mahasiswa di Turki, tahun akademik 2014-2015.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa pikiran otomatis, harga diri, usia, dan persepsi hubungan dengan ayah memiliki efek prediktif yang signifikan terhadap gejala kesehatan mental.
10.	Mukhrifah Damaiyanti & Ns. Sompron R. (2016).	Prevalensi dan faktor risiko depresi di kalangan siswa SMA di Indonesia.	Teori pikiran otomatis Beck (1979).	Kuantitatif dengan desain korelasi.	CES-D, Kuesioner Pikiran Otomatis (ATQ), Skala peristiwa negatif (NES), Skala pemecahan masalah (SPSI-R: SF), dan Skala ikatan orangtua (PBI).	552 siswa SMA berusia 14-19 tahun di Samarinda.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa peristiwa kehidupan negatif dan tingkat pendidikan ditemukan sebagai prediktor signifikan dari depresi remaja. Selain itu, ditemukan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara prestasi pendidikan (IPK), pikiran negatif otomatis, dan pemecahan sosial terhadap depresi pada remaja di Indonesia.
11.	Ahmet AKIN (2012).	Kasih sayang diri dan pikiran otomatis.	Teori pikiran otomatis Beck (1967).	Kuantitatif dengan desain korelasi.	Skala Belas Kasih dan Kuesioner Pikiran Otomatis.	299 Mahasiswa di Universitas Sakarya, Turki.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa <i>self compassion</i> atau bisa disebut belas kasih diri berhubungan negatif dengan pikiran otomatis.
12.	Gordon L. Flett, dkk. (2011).	Pikiran otomatis perfeksionis, sifat perfeksionisme, dan pikiran	Teori pikiran otomatis Beck (1967).	Kuantitatif dengan desain korelasi dan regresi.	Inventarisasi Kognisi Perfeksionisme, Skala Perfeksionisme Multidimensi,	94 mahasiswi berusia 20-29 tahun dari Universitas York di Toronto.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa pikiran otomatis perfeksionis dan sifat perfeksionis terkait dengan pikiran otomatis bulimia pada wanita muda serta terdapat hubungan yang kuat

		otomatis bulimia pada wanita muda.			ATQ, dan Tes Pikiran Otomatis Bulimia.		antara pikiran otomatis negatif dan pikiran otomatis bulimia.
--	--	------------------------------------	--	--	--	--	---



Berdasarkan analisis pada penelitian sebelumnya mengenai pikiran otomatis, maka kesimpulannya adalah:

### 1. Keaslian Topik

Penelitian ini mempunyai topik yang mirip dengan penelitian sebelumnya. Tetapi penelitian sebelumnya rata-rata fokus mencari prediktor dari kesehatan mental yang berupa pikiran otomatis (Hiçdurmaz et al., 2017). Sedangkan pada penelitian ini peneliti ingin membandingkan pikiran otomatis antara santri yang mengikuti program tahfidz dan tidak, sehingga dapat disimpulkan bahwa topik penelitian ini adalah asli.

### 2. Keaslian Teori

Dalam penelitian ini, peneliti akan menggunakan teori pikiran otomatis dari Beck (1967) sehingga dapat diartikan bahwa penelitian ini memiliki kesamaan teori dengan penelitian-penelitian sebelumnya.

### 3. Keaslian Alat Ukur

Penelitian sebelumnya rata-rata menggunakan alat ukur ATQ dari Hollon & Kendall (1980) seperti dalam penelitian Kumar, dkk (2023) dan Riva'i (2020), namun ada juga yang menggunakan *Children Automatic Thoughts Scale (CATS)* untuk mengukur pikiran otomatis negatif pada anak-anak yaitu penelitian Khasanah, dkk (2018). Oleh karena itu, peneliti akan menggunakan skala yang sudah ada dan pernah digunakan dalam penelitian-penelitian mengenai pikiran otomatis sebelumnya yaitu *Automatic Thought*



*Questionnaires 30* (ATQ 30) yang diadaptasi oleh Riva'i (2020) berdasarkan skala yang dibuat oleh Hollon & Kendall (1980).

#### 4. Keaslian Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini berbeda dengan subjek-subjek yang ada dalam penelitian-penelitian sebelumnya dikarenakan rata-rata subjek dari penelitian sebelumnya adalah para pasien di rumah sakit dan mahasiswa di suatu universitas, sedangkan peneliti menggunakan subjek berupa santri. Jadi penelitian ini dari sisi subjek memiliki keaslian penelitian.

Dari uraian-uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa walaupun telah ada penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan pikiran otomatis, namun penelitian sebelumnya memiliki perbedaan subjek dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti. Jadi dapat diketahui bahwa penelitian ini masih belum dilakukan oleh peneliti-peneliti sebelumnya.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis ANOVA yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pikiran otomatis negatif yang signifikan antara santri yang mengikuti program tahfidz (jumlah hafalan 10, 20, 30) dan yang tidak mengikuti program tahfidz dengan  $p = <.001$ . Artinya tingkat pikiran otomatis negatif santri tahfidz (jumlah hafalan 10, 20, 30) lebih rendah dibanding tingkat pikiran otomatis negatif santri non tahfidz. Selain itu, hasil yang didapatkan juga menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pikiran otomatis negatif yang signifikan antara santri tahfidz yang sudah menghafal 0-10 dan 20-30 juz Al-Qur'an dengan  $p = 0.021$  ( $p < 0.05$ ). Artinya tingkat pikiran otomatis negatif santri yang sudah hafal 20-30 juz lebih rendah daripada tingkat pikiran otomatis negatif santri tahfidz yang baru hafal 0-10 juz. Namun untuk perbedaan pikiran otomatis negatif antara santri tahfidz yang sudah menghafal 0-10 dengan 11-20 juz dan 11-20 dengan 21-30 juz Al-Qur'an terbukti tidak signifikan, dikarenakan  $p = 0.790$  dan  $p = 0.199$ . Artinya tingkat pikiran otomatis negatif santri yang sudah hafal 11-20 juz tidak lebih rendah daripada tingkat pikiran otomatis negatif santri tahfidz yang baru hafal 0-10 juz dan tingkat pikiran otomatis negatif santri yang sudah hafal 21-30 juz tidak lebih rendah daripada tingkat pikiran otomatis negatif santri tahfidz yang baru hafal 11-20 juz.

## B. Saran

### 1. Peneliti Selanjutnya

Berdasarkan pengamatan peneliti saat melakukan proses penelitian dari awal hingga akhir, terdapat beberapa saran untuk peneliti selanjutnya yang akan meneliti topik serupa yaitu pikiran otomatis negatif (*Negative Automatic Thought*). Pertama, peneliti bisa mempertimbangkan faktor lain yang mempengaruhi pikiran otomatis negatif yang kemudian variabel tersebut dapat dihubungkan secara langsung dengan pikiran otomatis negatif, dikarenakan penelitian tentang pikiran otomatis di Indonesia masih sangat sedikit. Kedua, peneliti bisa menggunakan alat ukur NAT (*Negative Automatic Thought*) yang berbeda dari yang sudah digunakan dengan cara mencari alat NAT yang belum pernah digunakan di Indonesia. Terakhir, peneliti bisa menggunakan hasil penelitian ini untuk menguji NAT dari beberapa kelompok subjek yang berbeda atau menggunakan subjek yang sama tetapi dengan melakukan beberapa tahap pengukuran setelah subjek diberi perlakuan (*repeated measures ANOVA*) agar hasil penelitian dengan topik tersebut semakin banyak variasinya di Indonesia.

### 2. Subjek Penelitian

Kemudian saran untuk subjek penelitian adalah mereka perlu meningkatkan kesadaran baik itu dengan meditasi maupun refleksi disaat pikiran otomatis negatif muncul agar tidak terbawa dan tetap bisa berpikir

secara realistis, tentunya hal ini membuat mereka jadi berani menggali potensi yang ada dalam diri sehingga dapat berkontribusi penuh dalam kehidupan yang mereka jalani.

### 3. Wali Santri dan Pondok Pesantren

Bagi wali santri dan pondok pesantren, peneliti juga memberi saran agar bekerjasama meningkatkan upaya untuk mendeteksi gejala kesehatan mental seperti stress atau depresi pada anak atau santrinya, seperti dengan cara menyediakan layanan konseling di asrama oleh konselor maupun psikolog, sehingga setiap masalah yang ada bisa didiagnosis lebih awal dan intervensi yang optimal dapat diusahakan.



## DAFTAR PUSTAKA

- Abdekhoda, M., & Ranjbaran, F. (2022). The Holy Quran and Treatment of Mental and Physical Diseases. *Pastoral Psychology*, 71(4), 423–435. <https://doi.org/10.1007/s11089-022-01002-6>
- Aiken, L. R. (1985). Three Coefficients for Analyzing the Reliability and Validity of Ratings. *Educational and Psychological Measurement*, 45(1), 131–142. <https://doi.org/10.1177/0013164485451012>
- Akin, A. (2012). Öz-Duyarlık Ve Otomatik Düşünceler. *Hacettepe Egitim Dergisi*, 42, 01–10.
- Al-Galal, S. A., & Fakhri Taha Alshaikhli, I. (2017). Analyzing Brainwaves While Listening To Quranic Recitation Compared With Listening To Music Based on EEG Signals. *International Journal on Perceptive and Cognitive Computing*, 3 (1). <https://doi.org/10.31436/ijpcc.v3i1.43>
- Mappiare, A. (1982). *Psikologi Remaja*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2015). *Dasar-dasar Psikometrika*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Balyar, M. (2022). Strategi Coping Stress Santri Putri Penghafal Al-Qur'an (Studi Kasus Pada Santri Putri Pondok Pesantren Subulus Salam). *Tesis* (Tidak Dipublikasikan). Kediri: Fakultas Psikologi IAIN Kediri.
- Deardorff, P. A., Hopkins, L. R., & Finch, A. J. (1984). Automatic thoughts questionnaire: A reliability and validity study. *Psychological Reports*, 55(3), 708–710. <https://doi.org/10.2466/pr0.1984.55.3.708>
- Du, X., Luo, W., Shen, Y., Wei, D., Xie, P., Zhang, J., Zhang, Q., & Qiu, J. (2015). Brain structure associated with automatic thoughts predicted depression symptoms in healthy individuals. *Psychiatry Research - Neuroimaging*, 232(3), 257–263. <https://doi.org/10.1016/j.psychresns.2015.03.002>
- Elise, L. R. (2014). *Always on my Mind: The Role of Automatic Thoughts in the Experience and Development of Passion*. Chapel Hill, NC: University of North Carolina at Chapel Hill Graduate School. <https://doi.org/10.17615/s6xa-e003>

- Fauziyyah, M., & Karyani, U. (2017). Kesejahteraan Siswa: Studi Komparatif Siswa Berdasar Keikutsertaan Kegiatan Tahfidz. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(2), 193–200. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v2i2.4980>
- Flett, G. L., Newby, J., Hewitt, P. L., & Persaud, C. (2011). Perfectionistic Automatic Thoughts, Trait Perfectionism, and Bulimic Automatic Thoughts in Young Women. *Journal of Rational - Emotive and Cognitive - Behavior Therapy*, 29(3), 192–206. <https://doi.org/10.1007/s10942-011-0135-3>
- Gade, F. (2014). Implementasi Metode Takrar Dalam Pembelajaran Menghafal Al-Qur'an. *Jurnal Ilmiah Didaktika*, 14(2), 413–425. <https://doi.org/10.22373/jid.v14i2.512>
- Hanik, N.U. (2019). Perbandingan Tingkat Stres Mahasiswa Santri dan Non Santri. *Skripsi* (Tidak Dipublikasikan). Semarang: Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung.
- Hiçdurmaz, D., İnci, F., & Karahan, S. (2017). Predictors of Mental Health Symptoms, Automatic Thoughts, and Self-Esteem Among University Students. *Psychological Reports*, 120(4), 650–669. <https://doi.org/10.1177/0033294117707945>
- Hollon, S. D., & Kendall, P. C. (1980a). Cognitive self-statements in depression: Development of an automatic thoughts questionnaire. *Cognitive Therapy and Research*, 4(4), 383–395. <https://doi.org/10.1007/BF01178214>
- Hollon, S. D., & Kendall, P. C. (1980b). Pernyataan Diri Kognitif dalam Depresi: Pengembangan Kuesioner Pikiran Otomatis. *Penelitian Terapi Kognitif* 4(4), 383–395. <https://doi.org/10.1007/BF01178214>
- Ilyas, R. (2017). Zikir dan Ketenangan Jiwa. *Mawa'izh: Jurnal Dakwah Dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan*, 8(1), 90–106. <https://doi.org/10.32923/maw.v8i1.699>
- Joseph, S. (1994). Subscales of the automatic thoughts questionnaire. *Journal of Genetic Psychology*, 155(3), 367–368. <https://doi.org/10.1080/00221325.1994.9914786>
- Khasanah, A.N. (2014). Positive Self-Talk Sebagai Intervensi untuk Menurunkan Frekuensi Negative Automatic Thoughts pada Remaja Tingkat Sekolah Menengah Pertama yang menjadi Korban Bullying. *Tesis* (Tidak Dipublikasikan). Bandung: Fakultas Psikologi Universitas Padjajaran.

- Kim, H., Ku, B., Kim, J. Y., Park, Y.-J., & Park, Y.-B. (2016). Confirmatory and Exploratory Factor Analysis for Validating the Phlegm Pattern Questionnaire for Healthy Subjects. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 1–8. <https://doi.org/10.1155/2016/2696019>
- Kumar, S., Malik, D., & Gupta, A. (2023). Hubungan antara Pikiran Otomatis dan Kesadaran pada Pasien dengan Diagnosis Ganda : Studi Korelasional. *Jurnal Internasional Kedokteran* 10(2), 760–765.
- Laily, E.S.N. (2020). Pengaruh Body Shaming terhadap Self Blaming pada Remaja di Karang Taruna Perumnas Ngembat Asri Gemolong. *Skripsi* (Tidak Dipublikasikan). Surakarta: Fakultas Psikologi UIN Raden Mas Said.
- Ma, S., Ju, P., Xia, Q., Pan, Z., Gao, J., Zhang, L., & Gao, H. (2023). Pikiran Otomatis, Stigma Diri, dan Resiliensi di antara Pasien Skizofrenia dengan Sindrom Metabolik : Sebuah Studi Cross-Sectional. *Jurnal Penyakit dan Pengobatan Psikiatri*, 19(1), 1195-1206.
- Nawawi, S. C. (2021). Rahasia Ketenangan Jiwa dalam Al-Qur'an. *MAGHZA: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir*, 6(1), 30–46. <https://doi.org/10.24090/maghza.v6i1.4476>.
- Neuman, W. L. (2014). *Social Research Methods: Qualitative and Quantitative Approches*. Pearson.
- Noer, S., Fatimatur, R.E., Hamzah, F. (2020). Model Ilhamq (Model Menghafal Al Qur'an Berbasis Game) di SMP Insan Cendekia Mandiri Boarding School Sidoarjo. *Nusantara Journal of Islamic Studies*, 1(2), 1-10. <http://ejournal.kopertais4.or.id/tapalkuda/index.php/NJIS/index>
- Nurlatifah, D. (2019). Analisis Tingkat Stres Siswa Tahfidz Qur'an di MI Nurul Ummah Yogyakarta. *Tesis* (Tidak Dipublikasikan). Yogyakarta: Fakultas Tarbiyah UIN Sunan Kalijaga.
- Nurul, A. D. (2018). Gambaran Negative Automatic Thoughts pada Remaja Korban Bullying di SMP Kota Bandung. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(2), 239-250. <https://doi.org/10.15575/psy.v4i2.1698>
- Pedro, L., Branquinho, M., Canavarro, M. C., & Fonseca, A. (2019). Self-criticism, negative automatic thoughts and postpartum depressive symptoms: the buffering effect of self-compassion. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 37(5),

539–553. <https://doi.org/10.1080/02646838.2019.1597969>

- Pirbaglou, M., Cribbie, R., Irvine, J., Radhu, N., Vora, K., & Ritvo, P. (2013). Perfectionism, anxiety, and depressive distress: Evidence for the mediating role of negative automatic thoughts and anxiety sensitivity. *Journal of American College Health, 61*(8), 477–483. <https://doi.org/10.1080/07448481.2013.833932>
- Ramadhan, Y. A. (2012). Kesejahteraan Psikologis Pada remaja santri penghafal Al-Qur'an. *Psilogika, 17*(1), 27–38.
- Riva'i, D. Y. & Mukhriyah. (2020). Hubungan Pikiran Otomatis Negatif dengan Depresi pada Siswa Sekolah Menengah Atas dan Kejuruan. *Borneo Student Research, 1*(3), 1352–1358.
- Ruiz, F. J., Segura-Vargas, M. A., Odriozola-González, P., & Suárez-Falcón, J. C. (2020). Psychometric properties of the Automatic Thoughts Questionnaire-8 in two Spanish nonclinical samples. *PeerJ, 8*, 0–20. <https://doi.org/10.7717/peerj.9747>
- Sahin, N. H. & Sahin, N. (1992). Reliability and Validity of the Turkish version of the Automatic Thoughts Questionnaire. *Psychological Counseling and Research Center, 48*(3), 334–340. [https://doi.org/file:///C:/Users/PONPES\\_NURUL\\_IMAN/Downloads/2 aspek joseph1994.pdf](https://doi.org/file:///C:/Users/PONPES_NURUL_IMAN/Downloads/2%20aspek%20joseph1994.pdf)
- Saifuddin, A. (2020). *Penyusunan SKALA PSIKOLOGI*. Yogyakarta: KENCANA.
- Shidara, K., Tanaka, H., Adachi, H., Kanayama, D., Sakagami, Y., Kudo, T., & Nakamura, S. (2022). Automatic Thoughts and Facial Expressions in Cognitive Restructuring With Virtual Agents. *Frontiers in Computer Science, 4*(2), 1–13. <https://doi.org/10.3389/fcomp.2022.762424>
- Shrivastava, A. (2021). Self-Silencing with its Roots in Automatic Thoughts: A Study on Women. *Ensemble, 2*(2), 249–255. <https://doi.org/10.37948/ensemble-2021-0202-a025>
- Sompron & Damaiyanti, M. (2016). Prevalensi dan Faktor Risiko Depresi di Kalangan Siswa Sekolah Menengah Atas di Indonesia. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kesehatan, 39*(1), 131-144.
- Suresh, S. M., & Rose, M. S. (2023). Automatic Thoughts and Aggression among Adolescence. *International Journal for Resesarch in Applied Science, 11*(5), 1036–



1040.

Suseno, M. N. (2012). *Statistika: Teori dan Aplikasi untuk Penelitian Ilmu Sosial dan Humaniora*. Yogyakarta: Ash-Shaff.

Tahir, F., & Sadiq, R. (2022). Automatic negative thoughts as contributing factors to adults with conversion disorder. *Journal of the Pakistan Medical Association*, 72(9), 1708–1711. <https://doi.org/10.47391/JPMA.2169>.

Wahidah, F. R., & Adam, P. (2019). Cognitive Behavior Therapy untuk Mengubah Pikiran Negatif dan Kecemasan pada Remaja. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2). 57-69.

Zettle, R. D., Webster, B. K., Gird, S. R., Wagener, A. L., & Burdsal, C. A. (2013). Factor structure of the automatic thoughts questionnaire in a clinical sample. *International Journal of Cognitive Therapy*, 6(3), 280–291. <https://doi.org/10.1521/ijct.2013.6.3.280>.

Zulkurnaini, N. A., Kadir, R. S. S. A., Murat, Z. H., & Isa, R. M. (2012). The comparison between listening to Al-Quran and listening to classical music on the brainwave signal for the alpha band. *Proceedings - 3rd International Conference on Intelligent Systems Modelling and Simulation, ISMS 2012*, 181–186. <https://doi.org/10.1109/ISMS.2012.60>.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA