

## BAB I PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Program pendidikan perguruan tinggi merupakan salah satu pilihan ketika seseorang lulus dari Sekolah Menengah Atas. Saat masuk perguruan tinggi, mahasiswa berada pada fase remaja akhir, yaitu usia 19-22 tahun. Fase ini dapat dikenali dengan persiapan akhir menuju peran-peran sebagai orang dewasa.<sup>1</sup>

Saat tahap perkembangan manusia sampai pada masa remaja, terdapat tugas-tugas perkembangan yang harus terpenuhi sebagaimana tahap perkembangan yang lain. Demikian pula yang terjadi pada remaja tahfidz, tugas-tugas perkembangannya meliputi; dapat menerima perubahan fisiknya, mencapai kemandirian emosional dan ekonomi, mampu menjalin hubungan baik dengan masyarakat sekitar, dan sebagainya.<sup>2</sup> Menghafal Al-Qur'an bukanlah hal yang mustahil namun juga tidak luput dari masalah. Apalagi menghafal pada usia remaja, Santrock mengatakan masa remaja adalah masa penuh gejolak dan masalah sebab ketidakstabilan emosi.<sup>3</sup> Salah satu permasalahan muncul dihadapi ketika menghafalkan Al-Qur'an adalah kecemasan kehilangan hafalan.

Dukuh Kauman merupakan salah satu dukuh di desa Ngembarejo Kec. Bae yang letaknya disebelah timur Kota Kudus, berbatasan dengan Desa Hadipolo Kec. Jekulo. Dalam dukuh kauman ini terdapat empat Pondok Pesantren Salaf, diantaranya; PP. Al-Irsyad, PP. Darun Najah dan PP. Darul Ulum. Salah satu program yang ditawarkan pada ketiga pondok pesantren tersebut adalah program tahfidz atau menghafalkan Al-Qur'an. Mayoritas santrinya menempuh pendidikan di perguruan tinggi, IAIN Kudus.

---

<sup>1</sup> Eni Fariyatul Fahruni, *Psikologi Perkembangan* (Sidoarjo: UMSIDA Press, 2019), 58.

<sup>2</sup> Kayyis Fithri Ajhuri, *Psikologi Perkembangan* (Yogyakarta: Penebar Media Pustaka, 2019), 130.

<sup>3</sup> John W. Santrock, *Adolescence Perkembangan Remaja* (Jakarta: Erlangga, 2006).

Tugas Mahasiswa santri lebih banyak dibandingkan dengan mahasiswa pada umumnya. Selain harus mengikuti kegiatan akademik di kampus, mereka juga harus melakukan *murojaah* untuk menjaga hafalan. *Murojaah* adalah salah satu metode menghafal Al-Qur'an dengan mengulangi ayat Al-Qur'an yang hendak dihafalkan.<sup>4</sup> Semakin banyak hafalan yang dimiliki, semakin banyak pula yang harus diingat melalui *murojaah*.

Berdasarkan mini riset dan wawancara yang peneliti lakukan terhadap dua orang santri PP. Darun Najah dan satu santri PP. Al-Irsyad. Santri pertama mengakui mengalami kecemasan kehilangan hafalan yang dimiliki. Santri pertama mengaku merasa cemas hilang hafalan apabila jadwal kegiatan akademik padat. Ia merasa lelah dan hanya memiliki sedikit waktu untuk *murojaah*. Santri kedua pun merasakan hal yang sama tapi rasa cemas itu muncul ketika ia menyadari melakukan kemaksiatan secara tidak sadar, seperti ghibah (menggunjing) atau tidak menjaga pandangan. Santri ketigapun menyatakan hal yang sama, mengalami kecemasan kehilangan hafalan karena mengejar target hafalan yang telah ditetapkan.<sup>5</sup> Hal ini selaras dengan syiir Imam Syafi'i yang terdapat dalam kitab *i'اناتut tholibin* yang berbunyi:

شكوت إلى وكيع سوء حفظي ❁ فأرشدني إلى ترك المعاصي  
فأخبرني بأن العلم نور ❁ ونور الله لا يهدي لعاصي

Imam Syafi'i pernah mengeluh kepada Waki' tentang hafalannya yang buruk, lalu beliau memberi nasehat agar meninggalkan maksiat. Beliau mengabarkan bahwa ilmu adalah cahaya dan cahaya Allah tidak diberikan kepada ahli maksiat.<sup>6</sup> Jadi dapat disimpulkan bahwa perbuatan maksiat dapat melemahkan bahkan memperburuk hafalan Al-Qur'an santri.

---

<sup>4</sup> A. Syahid Robbani and A. Muzayyan Haqqi, *Menghafal Al-Quran (Metode, Problematika, Dan Solusinya, Sembari Belajar Bahasa Arab)* (Bandung: Mujahid Press, 2021), 12.

<sup>5</sup> Hasil wawancara terhadap santri tahfidz pada tanggal 03 November 2022

<sup>6</sup> Abu Bakar ustman Bin Syatha al-Dimyathi, *I'ana Al-Thalibin* (Kairo: Dar Ihya Al-Kutub Al-Arobiyah, 1995), 167.

Menurut Nevid, et al., cemas adalah perasaan takut atau perasaan tidak nyaman. Kecemasan adalah respon normal terhadap sebuah ancaman. Sebenarnya kecemasan bermanfaat bagi kita, karena dengan adanya rasa cemas maka kita akan belajar saat menjelang ujian. Kecemasan merupakan hal yang normal. Menjadi tidak normal apabila rasa cemas tersebut melebihi proporsi dari ancaman sebenarnya.<sup>7</sup>

Kecemasan merupakan perasaan tidak tenang dan samar-samar. Dikatakan demikian karena rasa takut yang disertai dengan suatu respon yang penyebabnya tidak diketahui secara spesifik. Perasaan takut tersebut menjadi *alarm* yang menyadarkan individu bahwa bahaya akan datang dan mengokohkan individu mengambil tindakan menghadapi bahaya.<sup>8</sup> Craske, et al., menegaskan bahwa kecemasan adalah suasana hati yang berorientasi pada masa depan yang berhubungan dengan persiapan untuk kemungkinan menghadapi peristiwa negatif yang akan datang.<sup>9</sup>

Dennis Greenberger dan Christine A.P., menegaskan bahwa kecemasan adalah salah satu emosi yang paling berpotensi menimbulkan stress yang dirasakan oleh banyak orang. Terkadang kecemasan disebut dengan perasaan gugup atau ketakutan. Orang-orang yang mengalami kecemasan biasanya merasa was-was dengan gejala fisik seperti pusing, telapak tangan berkeringat, sulit bernapas, detak jantung meningkat dan pipi merona.<sup>10</sup>

Masalah kecemasan pada santri tahfidz harus segera ditangani agar tidak mengganggu proses menghafal Al-Qur'an. Bantuan yang diberikan berupa layanan konseling kelompok dengan pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) dengan teknik *thought stopping* (TS). CBT pertama kali dikembangkan

---

<sup>7</sup> Jeffrey S. Nevid, Spencer A. Rathus, and Greene. Beverly, *Psikologi Abnormal Di Dunia Yang Terus Berubah*, kesembilan (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2019), 183.

<sup>8</sup> Ah. Yusuf, Rizky Fitriyarsari PK, and Hanik Endang Nihayati, *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa* (Jakarta: Salemba Medika, 2015), 86.

<sup>9</sup> Michelle G. Craske et al., "What Is an Anxiety Disorder?," *The Journal Of Lifelong Learning In Psychiatry* IX, no. 3 (2011): 369–88.

<sup>10</sup> Dennis Greenberger and Christine A. Padesky, *Manajemen Pikiran: Metode Ampuh Menata Pikiran Untuk Mengatasi Depresi, Kemarahan, Kecemasan, Dan Perasaan Merusak Lainnya* (Bandung: Penerbit Kaifa, 2004), 209.

oleh Aaron Beck.<sup>11</sup> Berhasil diterapkan pada gangguan makan, gangguan panik, kecemasan, masalah pasangan, psikosis dan gangguan mental lainnya.<sup>12</sup>

Menurut Bhattacharya, et al., CBT adalah pendekatan psikoterapi yang didesain untuk mempengaruhi, kognitif, perilaku dan emosi disfungsi melalui prosedur sistematis yang mengarah pada tujuan. CBT beroperasi berdasarkan asumsi bahwa perantara gangguan psikologis adalah berpikir berlebihan dan tidak rasional serta perilaku maladaptif.<sup>13</sup> Teknik *thought stopping* (TS) merupakan salah satu teknik dalam pendekatan CBT. TS atau disebut dengan berhenti berpikir cocok digunakan pada orang yang memiliki pikiran yang merusak diri. Juga cocok digunakan untuk membantu ketidakmampuan seseorang mengontrol pikiran-pikiran negatif dengan cara menghilangkan pikiran negatif tersebut.<sup>14</sup>

*Thought stopping* dilakukan dengan cara meminta konseli menutup mata dan memikirkan hal-hal yang mengganggu. Misalnya konseling membayangkan dirinya berkata, “saya orang jahat”, kemudian konselor segera berteriak “stop (berhenti)”, maka konseli harus segera menghentikan segala pikiran negatifnya. Hal ini dilakukan berulang kali hingga konseli mampu menghentikan pikiran-pikiran negatif itu.<sup>15</sup> *Thought stopping* terbukti berhasil menurunkan kecemasan mahasiswa tingkat akhir yang menyusun skripsi ditunjukkan dengan nilai  $z$  -2,619 dengan nilai  $p$  0,009 sebelum dilakukan *treatment* menjadi -2,023 dengan nilai  $p$  0,0043. Artinya semakin mahasiswa merasa cemas maka semakin mungkin terjadi penundaan pengerjaan skripsi. Penelitian ini dilakukan

---

<sup>11</sup> Kristina Fenn and Majella Byrne, “The Key Principles of Cognitive Behavioural Therapy,” *InnovAiT: Education and Inspiration for General Practice* 6, no. 9 (2013): 579–85, <https://doi.org/10.1177/1755738012471029>.

<sup>12</sup> Judith S Beck and Sarah Fleming, “A Brief History of Aaron T. Beck, MD, and Cognitive Behavior Therapy” 3, no. 2 (2021): 1–7.

<sup>13</sup> Labanya Bhattacharya et al., “Cognitive Behavior Therapy,” *Nippon Rinsho. Japanese Journal of Clinical Medicine* 67, no. 8 (2009): 1606–10, <https://doi.org/10.4324/9781351203234-3>.

<sup>14</sup> Mochamad Nursalim, *Strategi & Intervensi Konseling* (Jakarta: Akademia Permata, 2014), 45.

<sup>15</sup> Alimuddin Mahmud and Kustiah Sunarty, *Mengenal Teknik-Teknik Bimbingan Dan Konseling* (Makassar: Badan Penerbit Umum Universitas Negeri Makassar, 2012), 112.

oleh Desi wahyuni Sari dan Sri Muliati Abdullah dengan objek mahasiswa di kota Yogyakarta.<sup>16</sup>

Fenomena yang sama juga terjadi di Universitas Muhammadiyah Malang. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Dewi Lianasari dan Purwati menunjukkan bahwa konseling kelompok *cognitive behavior* menggunakan teknik *thought stopping* berhasil menurunkan kecemasan akademik terhadap skripsi. Hasil ini dibuktikan dengan diperolehnya  $t_{\text{hitung}} = 13.132 < t_{\text{tabel}} = 2.015$ .<sup>17</sup>

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Teknik Thought Stopping Dalam Konseling Kelompok Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Santri Tahfidz Di Pondok Pesantren Dukuh Kauman Desa Ngembalrejo Kudus.”

## B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran kecemasan hilangnya hafalan pada santri tahfidz di pondok pesantren Dukuh Kauman Desa Ngembalrejo Kudus sebelum dan setelah dilakukan teknik *thought stopping*?
2. Bagaimana gambaran Pelaksanaan teknik *thought stopping* dalam di pondok pesantren Dukuh Kauman Desa Ngembalrejo Kudus?
3. Adakah pengaruh teknik *thought stopping* dalam konseling kelompok untuk mengurangi kecemasan pada santri tahfidz di pondok pesantren Dukuh Kauman Desa Ngembalrejo Kudus?

## C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

---

<sup>16</sup> Desi Wahyuni Sari and Sri Muliati Abdullah, “Thought Stopping Untuk Menurunkan Kecemasan Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi,” *Jurnal Intervensi Psikologi* 13 (2021): 139–48.

<sup>17</sup> Dewi Lianasari and Purwati Purwati, “Konseling Kelompok Cognitive Behaviour Teknik Thought Stopping Untuk Mengurangi Anxiety Academic Terhadap Skripsi,” *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 11, no. 2 (2021): 117, <https://doi.org/10.25273/counsellia.v11i2.9041>.

1. Kecemasan santri tahfidz sebelum dan setelah dilakukan teknik *thought stopping*.
2. Apakah teknik *thought stopping* dapat digunakan dalam mengatasi masalah kecemasan pada santri tahfidz.
3. Pengaruh teknik *thought stopping* dalam mengurangi kecemasan pada santri tahfidz.

#### **D. Manfaat Penelitian**

1. Dapat mengetahui gambaran kecemasan santri tahfidz sebelum dan setelah dilakukan teknik *thought stopping*.
2. Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi keilmuan khususnya dalam bidang bimbingan dan konseling terkait penggunaan teknik *thought stopping* untuk mengatasi kecemasan.
3. Hasil penelitian ini diharapkan memberikan informasi terkait pengaruh teknik *thought stopping* dalam konseling kelompok untuk mengurangi kecemasan pada santri tahfidz.

#### **E. Sistematika Penulisan**

Sistematika penulisan penelitian ini terdiri dari tiga bagian, yaitu bagian awal, bagian inti dan bagian akhir. Bagian awal terdiri dari halaman judul, pengesahan majelis pengujian munaqosah, pernyataan keaslian skripsi, abstrak, moto, pedoman transliterasi arab-latin, kata pengantar, daftar isi, dan daftar tabel.

Bagian inti terdiri dari lima bab dengan pembahasan yang berbeda pada setiap bab, namun dalam satu kesatuan yang saling mendukung dan melengkapi.

Bab I Pendahuluan, meliputi; (1) Latar Belakang Masalah, (2) Rumusan Masalah, (3) Tujuan Penelitian, (4) Manfaat Penelitian, dan (5) Sistematika Penulisan.

Bab II Landasan Teori, meliputi; (1) Deskripsi Teori, (2) Penelitian Terdahulu, (3) Kerangka Berpikir, dan (5) Hipotesis.

Bab III Metode Penelitian, meliputi; (1) Jenis dan Pendekatan, (2) Populasi dan Sampel, (3) Identifikasi Variabel, (4) Variabel Operasional, (5) Teknik pengumpulan data, (6) Teknik Analisis Data.

Bab IV Hasil Penelitian dan Pembahasan, meliputi; (1) Hasil penelitian (Gambaran Obyek Penelitian dan Analisis Data) dan, (2) Pembahasan.

Bab V Penurut, meliputi; (1) Simpulan, dan (2) Saran-Saran.

Bagian akhir pada penelitian ini adalah daftar pustaka dan lampiran-lampiran berupa hasil olah data analisis statistik dan daftar riwayat hidup.

