

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Kecemasan merupakan salah satu bentuk emosi yang paling umum atau sering dirasakan oleh seseorang (Yuliyansyah, 2019: 47). Bentuk emosi dalam kecemasan dapat berupa pengalaman-pengalaman tidak menyenangkan dan biasanya muncul dengan reaksi tubuh seperti tegang, gugup, tangan berkeringat, jantung berdegup kencang, bahkan dapat mengganggu konsentrasi seseorang. Rasa trauma yang mendalam ternyata mampu menimbulkan kecemasan, sehingga rasa cemas yang muncul akibat rasa trauma akan dianggap sebagai reaksi yang wajar. Pengalaman yang tidak menyenangkan menjadi pemicu rasa trauma itu muncul. Sebuah data yang diungkapkan oleh *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2015 menyatakan bahwa terdapat sekitar 4,4% populasi di dunia atau sebanyak 322 juta jiwa terkena depresi dan sekitar 3,6% atau sebanyak 264 juta jiwa terkena kecemasan (Hasibuan & Riyandi, 2019: 138).

Rasa cemas akan muncul sebagai alarm emosi bagi yang mengalaminya apabila terdapat ancaman atau bahaya yang akan terjadi, misalnya apabila seseorang mengalami serangan panik, maka alarm emosi bagi penderita memberi tahu untuk menghindari situasi tersebut supaya tidak memicu terjadinya sebuah serangan (Froggratt, 2003: 3). Sebuah penelitian yang telah dilakukan oleh Brawman Mintzer & Lydiard (1996)

menunjukkan bahwa kecemasan lebih sering dialami oleh perempuan dengan perbandingan 2 perempuan dan 1 laki-laki dan jumlah keseluruhan dari hasil penelitian menunjukkan bahwa kasus kecemasan dalam 1 tahun mencapai 3%, sekitar 50% kasus bermula pada anak-anak dan remaja (Boeree, 2017: 461). Hal tersebut dikuatkan kembali dengan hasil survei yang telah dilakukan oleh Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) pada tahun 2020 melalui website resminya yang menyatakan bahwa terdapat 1.552 responden dengan hasil persentase 63% responden mengalami kecemasan dan kecemasan yang paling banyak dialami oleh perempuan dengan hasil persentase sebanyak 76,1% dengan minimal usia 14 tahun (Puspitasari et al., 2021: 2).

Berdasarkan hasil pemaparan diatas, dapat diberi kesimpulan bahwa kecemasan mudah sekali dialami oleh perempuan dibandingkan laki-laki. Perempuan dinilai lebih menggunakan perasaannya dibandingkan logikanya, sehingga perempuan sangat sensitif dalam hal emosional, berbanding terbalik dengan laki-laki yang lebih menggunakan logika dibandingkan perasaannya, maka dari itu laki-laki memiliki kemungkinan yang kecil untuk mengalami kecemasan (Puspitasari et al., 2021: 2).

Bertepatan dengan pernyataan diatas, terdapat sebuah penelitian yang dilakukan oleh Mega Putri (2020) terkait kecemasan. Penelitian yang dikaji mengenai tingkat kecemasan matematika pada siswa SMA/ sederajat berdasarkan gender dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa tingkat kecemasan matematika yang dialami oleh siswa SMA/ sederajat

berada pada tingkatan rendah dengan persentase 40% untuk siswa perempuan dan 19% untuk siswa laki-laki. Tingkat kecemasan matematika yang tinggi hanya berjumlah 10%, dimana 7% untuk siswa perempuan dan 3% untuk siswa laki-laki. Berdasarkan penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan matematika pada siswa SMA/ sederajat mudah dialami oleh siswa perempuan dibandingkan dengan siswa laki-laki. Hasil persentase menunjukkan bahwa siswa perempuan memiliki nilai yang tinggi meskipun tingkat kecemasan matematika berada pada kategori yang rendah (Mega Putri, 2020: 46). Sehingga, dari beberapa pemaparan diatas dapat diberi pernyataan bahwa kecemasan lebih condong dirasakan oleh perempuan sekalipun seorang perempuan masih bersekolah.

Sejalan dengan pemaparan diatas, terdapat hasil yang sama dengan wawancara yang telah dilakukan pada tanggal 16 Juni 2022 dengan salah satu siswi yang bernama A secara *online* melalui *Whatsapp*. Kecemasan yang dialami oleh siswi A kerap kali muncul saat mengikuti ekstrakurikuler tahfiz. Rasa cemas muncul ketika ditunjuk untuk setoran hafalan pada pertemuan selanjutnya. Simtom yang muncul dapat berbagai macam, seperti gugup, gelisah, pusing, tidur kurang pulas, mual, mules, jantung berdebar, suara berubah, takut akan pikiran sendiri, dan bulu halus berdiri khususnya tangan. Kecemasan lain yang kerap kali memicu siswi A terdapat pada tertinggal jauh hafalannya dengan teman yang lain, sehingga menimbulkan perasaan khawatir dan ketakutan karena merasa tertinggal jauh dengan teman yang lain.

Pengalaman yang dialami siswi A dapat dikuatkan dengan hasil data awal dari penelitian skripsi yang dilakukan oleh Haryanti (2020) mengenai hubungan religiusitas dan kecemasan akan kehilangan hafalan pada penghafal al-Qur'an, dapat diungkapkan bahwa terdapat salah dua dari subjek penghafal al-Qur'an dengan latar belakang santri dari madrasah tahfiz Qur'an yang diwawancarai memaparkan bahwa perasaan cemasnya sebagai penghafal al-Qur'an mampu membuatnya sulit untuk tidur, merasakan jantungnya berdebar kencang, merasa khawatir, merasa gelisah, kerap memikirkan hal buruk, dan merasakan perasaan tidak nyaman. Hal ini juga didukung dengan penyebaran angket terhadap 14 responden penghafal al-Qur'an dengan latar belakang santri dari madrasah tahfiz Qur'an menunjukkan reaksi kecemasan dengan tanda gejala yang berbeda-beda.

Berdasarkan sebaran angket yang dilakukan, hasil survei menunjukkan bahwa gejala kecemasan yang dialami 14 responden cenderung disebabkan oleh gejala fisik dibandingkan dengan gejala kognitif dan perilaku. Hasil persentase menunjukkan bahwa 100% dari 14 responden mengalami gejala kecemasan yang dipicu oleh perasaan gelisah, jantung berdebar 92,9%, mudah berkeringat dan mudah marah 85,7%, dan mudah tersinggung 64,3 % (Haryanti, 2020). Berdasarkan hasil data awal yang dilakukan Haryanti (2020) dan hasil wawancara awal dengan siswi A dapat diungkapkan bahwa para penghafal al-Qur'an kerap mengalami kecemasan, meski dengan gejala dan penyebab yang berbeda-beda.

Tahfiz al-Qur'an atau menghafal al-Qur'an bukanlah suatu kegiatan yang asing bagi umat muslim, terutama umat muslim di Indonesia. Kegiatan menghafal al-Qur'an berarti menghafalkan kalam atau firman Allah secara utuh,urut, dan sesuai dengan runtutan yang tertera di dalam al-Qur'an, tanpa melebihkan atau mengurangi huruf, ayat, maupun suratnya (Tantri & Soro, 2022: 590). Anwar & Hafiyana (2018) mengemukakan bahwa dalam menghafal al-Qur'an diperlukan untuk membaca secara berkala dari satu ayat ke ayat selanjutnya dan dari satu surat ke surat selanjutnya, supaya ayat maupun surat yang dihafal dapat diucapkan dengan baik dan tartil tanpa melihat al-Qur'an (Khotimah, 2019: 106), sehingga untuk menghafal tanpa melihat al-Qur'an diperlukan ambisi yang kuat dan kemauan yang tinggi, karena saat proses menghafal akan memakan waktu yang lama, mulai dari membaca secara berkala, diucapkan, disetorkan, bahkan menjaga hafalan itu sendiri supaya tidak lupa.

Pada dasarnya, setiap umat muslim sangat dianjurkan untuk mampu membaca al-Qur'an, bila perlu ikut dalam mempelajarinya, karena dengan membaca bahkan turut mempelajarinya seorang muslim dapat mengetahui isi yang tertera di dalam al-Qur'an, yang dimana akan sangat bermanfaat dalam kehidupan sehari-harinya. Selain itu, al-Qur'an disebutkan sebagai panduan hidup bagi umat muslim dalam menjalani kehidupan di dunia karena al-Qur'an mampu menjawab semua permasalahan dalam berbagai aspek kehidupan manusia serta mampu menolong umatnya di akhirat kelak (Nu'man, 2016: 43). Banyak keutamaan yang akan didapat apabila umat

muslim mau belajar bahkan turut mempelajari al-Qur'an, seperti Hadits berikut (Dahlia & Kasduri, 2022: 19):

Sebaik-baik dari kalian adalah yang mempelajari al-Qur'an dan mengamalkannya (HR Bukhari).

Pembelajaran yang berkaitan dengan al-Qur'an, baik untuk belajar membaca maupun menghafal al-Qur'an mudah sekali ditemukan pada sebuah lembaga-lembaga formal yang berbasis keagamaan, seperti pesantren ataupun lembaga nonformal, seperti rumah tahfiz. Namun, dengan seiring berjalannya waktu, pembelajaran al-Qur'an sudah merambat ke sekolah-sekolah formal yang berbasis 'Islam Terpadu' atau swasta islam. Pembelajaran al-Qur'an yang berlaku di sekolah swasta islam khususnya dalam bidang menghafal atau tahfiz al-Qur'an, biasanya memberikan target minimal kepada siswanya, yang dimana target tersebut merupakan capaian yang harus dihafal oleh siswa, selama menempuh pendidikan di sekolah tersebut (Firdausi, 2017: 57). SMA Istiqomah Bandung merupakan salah satu sekolah swasta islam yang memberlakukan target minimal pada programnya, yakni program menghafal al-Qur'an. Target minimal yang harus dihafal oleh siswa sebanyak 3 juz, yang dimana tiap jenjang dibagi per juznya, seperti juz 30 untuk kelas X, juz 29 untuk kelas XI, dan juz 28 untuk kelas XII (Supriadi et al., 2022: 724).

Kegiatan menghafal al-Qur'an pada sekolah SMA Istiqomah Bandung, dilakukan di dalam kelas yang didampingi oleh 3 orang guru, dimana setiap guru minimal memegang 10 siswa dari jumlah keseluruhan siswa di kelas. Pada pelaksanaannya, kegiatan menghafal al-Qur'an di SMA

Istiqomah Bandung menggunakan sistem mentoring, yang dimana setiap siswa akan menyetorkan hafalannya dan guru akan memperhatikan serta menyimak bacaan siswa dengan teliti (Supriadi et al., 2022: 725). Selain itu, untuk menjaga hafalan supaya tidak lupa, dilakukan sistem mengulang kembali hafalan di 2 waktu, yakni pada waktu pagi hari sebelum mulai jam pelajaran dan pada waktu akhir menjelang pulang, dengan begitu diharapkan lulusan SMA Istiqomah Bandung mampu menjadi imam salat di lingkungan masyarakat (Supriadi et al., 2022: 724).

Menghafal menjadi salah satu metode yang dipilih pendidik dalam mengajar, karena menghafal merupakan cara yang mudah agar materi pelajaran masuk kedalam otak. Bagi sebagian siswa, metode menghafal terlihat sangat sulit dan rumit bahkan terlihat membosankan (Firdausi, 2017: 49), sebab selama menghafal membutuhkan daya ingat yang kuat dan perlu membaca materi secara berulang-ulang supaya materi melekat pada ingatan siswa. Menghafal dinilai membosankan saat proses pembelajarannya, lantaran metode yang dipilih oleh pendidik terkesan monoton (Firdausi, 2017: 49), sehingga tak jarang bila siswa merasa kurang tertarik dan cemas ketika ada mata pelajaran yang memerlukan daya ingat. Selain itu, dalam menghafal menurut teori psikologi merupakan kegiatan yang hanya mengaktifkan otak bagian kiri (Firdausi, 2017: 49), yang dimana menurut Sujiono (2010) otak bagian kiri berkaitan dengan kecerdasan dalam berfikir secara logika, matematis, numerik, dan kemampuan dalam lisan (Firdausi, 2017: 55).

Jenuh atau bosan dalam kegiatan menghafal al-Qur'an merupakan hal yang wajar, sebab dalam menghafal membutuhkan waktu tersendiri, sehingga perlu untuk membagi waktu dengan kesibukan lain. Namun, tak jarang bila para penghafal al-Qur'an sulit untuk membagi waktunya antar kegiatan satu dengan yang lainnya, termasuk kegiatan menghafalnya. Jannah dkk (2019) memaparkan bahwa 3 dari 5 subjek dalam penelitiannya tentang remaja penghafal al-Qur'an dalam menghadapi kejenuhan disebabkan oleh kegiatan yang monoton, seperti kegiatan asrama, organisasi, sekolah, maupun kegiatan pembelajaran yang padat, sehingga ketiga subjek sulit untuk membagi waktu dengan maksimal, alhasil berdampak pada rasa malas dan kurang niat dalam menghafalkan al-Qur'an (Jannah et al., 2019: 112).

Kecemasan dapat dialami oleh berbagai kalangan, seperti remaja, orang dewasa, bahkan anak-anak sekalipun. Menurut Barlow (2013) kecemasan bahkan mampu dialami oleh remaja yang masih bersekolah dan untuk siswa, kecemasan diartikan sebagai gangguan emosi yang mampu mengganggu serta merugikan siswa saat proses pembelajaran berlangsung, sehingga memberikan dampak yang menyebabkan proses pembelajaran tidak berjalan dengan optimal (Arizona et al., 2019: 34). Selain itu, kecemasan yang dialami oleh remaja saat proses pembelajaran dampaknya akan mengganggu konsentrasi belajar yang berakibat pada ketidaktertarikannya terhadap pekerjaan yang diberikan guru, sehingga siswa menjadi enggan untuk belajar. Namun, kecemasan yang dialami



seorang penghafal al-Qur'an tentu juga berdampak pada konsentrasinya dalam menghafal. Hal ini seperti yang diungkapkan oleh Fadliyah & Hernisawati (2020) yang memaparkan bahwa rasa cemas dan takut ketika masa hafalan tentu berdampak pada konsentrasi seorang penghafal al-Qur'an, karena kejernihan pikiran dan kemampuan daya ingatnya telah terganggu sehingga fokusnya mudah teralihkan (Fadliyah & Hernisawati, 2020: 21).

Idealnya bagi seorang penghafal al-Qur'an mengharuskan untuk terus mengulang hafalan yang sudah dihafalkan tanpa suatu kecacatan barang satu huruf pun (Muslimah & Cahyani, 2014: 10). Hal ini supaya seorang penghafal al-Qur'an terhindar dari rasa cemas dan juga hafalan yang sudah dihafalkan tetap terjaga dan tidak hilang ataupun lupa, meski lupa merupakan salah satu sifat manusia. Seseorang yang memilih untuk menghafal al-Qur'an tentunya akan melalui proses yang panjang dan membutuhkan waktu yang tidak singkat, namun dalam proses menghafal, terkadang akan ditemui beberapa konflik, baik secara pribadi maupun sosial, yang dimana hal ini akan menjadi beban bagi seorang penghafal dan mampu menjadi penyebab munculnya kecemasan (Kamila, 2017: 3).

Kecemasan menurut al-Qur'an diungkapkan sebagai emosi takut. Abdullah Hasyim menyebutkan bahwa kata takut sudah digunakan di dalam al-Qur'an sebanyak 39 kali (Cahyandari, 2019: 286). Ketakutan yang dimaksud berkaitan dengan, takut akan kemurkaan-Nya, takut akan kebesaran-Nya, takut akan siksaan-Nya maupun takut tidak mendapatkan

Ridha-Nya (Nugraha, 2020: 5). Salah satu surat yang menjelaskan bahwa manusia akan diuji melalui ketakutan-Nya terletak pada Q.s Al-Baqarah: 155 (Nugraha, 2020: 5):

Dan kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar.

Pada surat tersebut dapat dijelaskan bahwa manusia akan diuji dengan berbagai cobaan, seperti ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan kurangnya bahan makanan pokok. Jenis cobaan yang akan dialami oleh manusia pertama kali antara ketakutan dan kelaparan (Afandi & Amir Mahmud, 2020: 362). Cobaan berupa ketakutan, tidak jarang akan memicu rasa cemas bagi yang mendengarkan. Herwanto & Febyani (2015) melakukan studi psikologi pada *millennial mom* terkait berita palsu (*hoax*), yang dimana hasilnya menunjukkan bahwa berita palsu (*hoax*) dapat memicu kecemasan (Afandi & Amir Mahmud, 2020: 362).

Ketakutan dan kecemasan yang disebabkan seperti kasus diatas, dapat dikendalikan dengan cara mengedukasi terkait berita atau informasi tersebut guna meminimalisir rasa takut terkait cobaan yang datang setelahnya (Afandi & Amir Mahmud, 2020: 362). Oleh karena itu, berdasarkan pemaparan dari beberapa penelitian yang telah diuraikan sebelumnya, dapat dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai “Kecemasan Pada Siswa Penghafal al-Qur’an di SMA Muhammadiyah 2 Yogyakarta”

## B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini, adalah:

1. Apakah jenis kecemasan pada siswa penghafal al-Qur'an di SMA Muhammadiyah 2 Yogyakarta?
2. Apa saja faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan pada siswa penghafal al-Qur'an di SMA Muhammadiyah 2 Yogyakarta?
3. Apa upaya yang dilakukan Waka Ismuba, Guru Pembina Ekstrakurikuler Tahfiz dan Peserta Ekstrakurikuler Tahfiz dalam mengatasi kecemasan siswa penghafal al-Qur'an di SMA Muhammadiyah 2 Yogyakarta?

## C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui jenis kecemasan pada siswa penghafal al-Qur'an di SMA Muhammadiyah 2 Yogyakarta
2. Untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan pada siswa penghafal al-Qur'an di SMA Muhammadiyah 2 Yogyakarta
3. Untuk mengetahui upaya yang dilakukan Waka Ismuba, Guru Pembina Ekstrakurikuler Tahfiz dan Peserta Ekstrakurikuler Tahfiz dalam mengatasi kecemasan siswa penghafal al-Qur'an di SMA Muhammadiyah 2 Yogyakarta

#### D. Manfaat Penelitian:

Manfaat penelitian ini adalah:

1. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi para guru dalam mencari informasi tentang kecemasan yang dialami siswa penghafal al-Qur'an di SMA Muhammadiyah 2 Yogyakarta. Selain itu, penelitian ini diharapkan menjadi rujukan dalam penelitian selanjutnya, khususnya dalam variabel kecemasan dan/atau dalam bidang hafalan al-Qur'an.
2. Secara praktis, diharapkan bermanfaat untuk:
  - a. Sekolah, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai kecemasan pada siswa penghafal al-Qur'an serta mampu meningkatkan kualitas sekolah khususnya dalam bidang ekstrakurikuler tahfiz.
  - b. Guru, penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada guru dalam mengatasi kecemasan yang dialami siswa penghafal al-Qur'an serta penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan yang dialami oleh siswa penghafal al-Qur'an.
  - c. Siswa, penelitian ini diharapkan mampu membuat siswa lebih termotivasi dalam menghafal al-Qur'an dan membantu siswa dalam mengatasi kecemasan ketika menghafal al-Qur'an.

## E. Sistematika Pembahasan

Adapun sistematika pembahasan pada sebuah penelitian memiliki tujuan yang mempermudah peneliti dan pembaca dalam memahami isi penelitian secara keseluruhan. Sistematika pembahasan pada penelitian ini, terdiri dari:

Bab I Pendahuluan, yang dimana pada bab ini berisikan latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika pembahasan

Bab II Tinjauan Pustaka dan Kerangka Teori, yang dimana pada bab ini, tinjauan pustaka berisikan uraian mengenai penelitian terdahulu dan memiliki keterkaitan dengan penelitian yang sedang diteliti, sedangkan untuk kerangka teori berisikan teori-teori terkait variabel yang digunakan.

Bab III Metode Penelitian, yang dimana pada bab ini, merupakan cara yang digunakan peneliti untuk mengumpulkan, memperoleh, dan menghasilkan data. Bab ini berisikan pendekatan penelitian, lokasi dan subjek penelitian, teknik pengumpulan data, kredibilitas, dan analisis data.

Bab IV Hasil Penelitian dan Pembahasan, yang dimana pada bab ini berisikan pemaparan terhadap hasil penelitian yang telah diperoleh dan menganalisis hasil penelitian tersebut atau membahasnya.

Bab V Penutup, yang dimana pada bab ini berisikan kesimpulan, saran, dan kata penutup. Kesimpulan yakni berisikan penjelasan secara singkat mengenai permasalahan yang dikaji sesuai dengan yang tertera pada

rumusan masalah, sedangkan saran berisikan langkah-langkah yang perlu diperbaiki, dan kata penutup berisikan rangkaian kata berupa rasa syukur karena telah menyelesaikan penelitian skripsi.