

**IMPLEMENTASI PSIKOTERAPI ISLAM
UNTUK MENGATASI KECEMASAN SANTRI
DALAM MENGHAFAL AL-QUR'AN: STUDI KASUS PONPES
ANWARUL MUBAROK MEDONO KOTA PEKALONGAN**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Tugas Akhir dan Melengkapi Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1)
dalam Ilmu Tasawuf dan Psikoterapi



Oleh :

NAHAROTUL QODRIYAH
NIM. 3319008

**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
2023**

**IMPLEMENTASI PSIKOTERAPI ISLAM
UNTUK MENGATASI KECEMASAN SANTRI
DALAM MENGHAFAL AL-QUR'AN: STUDI KASUS PONPES
ANWARUL MUBAROK MEDONO KOTA PEKALONGAN**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Tugas Akhir dan Melengkapi Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1)
dalam Ilmu Tasawuf dan Psikoterapi



Oleh :

NAHAROTUL QODRIYAH
NIM. 3319008

**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
2023**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Naharotul Qodriyah
NIM : 3319008
Prodi : Tasawuf dan Psikoterapi
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi dengan judul **“IMPLEMENTASI PSIKOTERAPI ISLAM UNTUK MENGATASI KECEMASAN SANTRI DALAM MENGHAFAL AL-QUR’AN STUDI KASUS PONPES ANWARUL MUBAROK MEDONO KOTA PEKALONGAN”** adalah benar hasil karya penulis berdasarkan hasil penelitian. Semua sumber yang digunakan dalam penelitian ini telah dicantumkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

Apabila di kemudian hari pernyataan ini terbukti tidak benar, maka penulis bersedia menerima sanksi yang berlaku di Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

Pekalongan, 23 Mei 2023

Yang Menyatakan,



Naharotul Qodriyah
NIM. 3319008

NOTA PEMBIMBING

Dr. H., Miftahul Uta, M.Ag
Karangjampo RW 01 RT 02 Tirta Pekalongan, 51151

Lamp: 4 (Empat) eksemplar
Hal: Naskah Skripsi Sdri. Naharotul Qodriyah

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah
c.q Ketua Prodi Tasawuf dan Psikoterapi
di-

PEKALONGAN

Assalamu 'alaikum Wr. Wb.

Setelah diadakan penelitian dan perbaikan seperlunya, maka bersama ini kami kirimkan naskah skripsi saudara:

Nama : Naharotul Qodriyah
NIM : 3319008
Judul : **IMPLEMENTASI PSIKOTERAPI ISLAM UNTUK MENGATASI
KECEMASAN SANTRI DALAM MENGHAFAL AL-QUR'AN
STUDI KASUS PONPES ANWARUL MUBAROK MEDONO
KOTA PEKALONGAN**

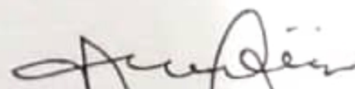
Dengan ini saya mohon agar skripsi saudara/i tersebut dapat segera dimunaqasyahkan.

Demikian nota pembimbing ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatiannya, saya sampaikan terima kasih.

Wassalamu 'alaikum Wr. Wb.

Pekalongan, 15 Mei 2023

Pembimbing,



Dr. H. Miftahul Uta, M.Ag
NIP. 197409182005011004



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
Jl. Pahlawan KM 5 Rowolaku Kajen Kab. Pekalongan Kode Pos 51161
Website: fuad.uingusdur.ac.id | Email : fuad@uingusdur.ac.id

PENGESAHAN

Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri

K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan mengesahkan skripsi saudara/i:

Nama : **NAHAROTUL QODRIYAH**
NIM : **3319008**
Judul Skripsi : **IMPLEMENTASI PSIKOTERAPI ISLAM UNTUK
MENGATASI KECEMASAN SANTRI DALAM
MENGHAFAL AL-QUR'AN**

yang telah diujikan pada Hari Senin, 16 Juni 2023 dan dinyatakan **LULUS** serta diterima sebagai salah satu syarat guna memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Ag) dalam Ilmu Tasawuf dan Psikoterapi.

Dewan Penguji

Penguji I

Dr. H. Sam'ani, M.Ag
NIP. 197305051999031002

Penguji II

Dr. Mochammad Achwan Baharuddin, M.Hum
NIP. 198701012019031011

Pekalongan, 21 Juni 2023

Ditandatangani Oleh

Dekan



Dr. H. Sam'ani, M.Ag
NIP. 197305051999031002

PEDOMAN TRANSLITERASI BAHASA ARAB

Pedoman transliterasi yang digunakan dalam penulisan buku ini adalah hasil Putusan Bersama Menteri Agama Republik Indonesia No. 158 tahun 1987. Transliterasi tersebut digunakan untuk menulis kata-kata Arab yang dipandang belum diserap ke dalam bahasa Indonesia. Kata-kata Arab yang sudah diserap ke dalam bahasa Indonesia sebagaimana terlihat dalam Kamus Linguistik atau Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). Secara garis besar pedoman transliterasi itu adalah sebagai berikut.

1. Konsonan

Fonem-fonem konsonan bahasa Arab yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf. Dalam transliterasi itu bahasa Arab dilambangkan dengan huruf, bahasa Arab dilambangkan dengan tanda, dan bahasa Arab dilambangkan dengan huruf dan tanda sekaligus.

Di bawah ini daftar huruf Arab dan transliterasi dengan huruf latin.

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ا	Alif	-	tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Sa	š	S dengan titik di atas
ج	Jim	J	Je
ح	Ha	ḥ	H dengan titik di bawah
خ	Kha	Kh	ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Zal	Ẓ	Z dengan titik di atas
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet

س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	es dan ye
ص	Sad	ṣ	es dengan titik di bawah
ض	Dad	ḍ	de dengan titik di bawah
ط	Ta	ṭ	te dengan titik di bawah
ظ	Za	ẓ	zet dengan titik di bawah
ع	‘Ain	’	koma terbalik di atas
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Qi
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
ه	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	´	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

2. Vokal

Vokal tunggal	Vokal rangkap	Vokal panjang
أ = a		أ = ā
إ = i	أ ي = ai	إ ي = ī
أ = udf	أ و = au	أ و = ū

3. Ta Marbutah

Ta marbutah hidup dilambangkan dengan /t/

Contoh :

مرأة جميلة ditulis *mar'atun jamīlah*

Ta marbutah mati dilambangkan dengan /h/

Contoh :

فاطمة ditulis *fātimah*

4. *Syaddad* (*tasydid*, geminasi)

Tanda geminasi dilambangkan dengan huruf yang sama dengan huruf yang diberi tanda *syaddad* tersebut.

Contoh:

ربنا ditulis *rabbanā*

البر ditulis *al-birr*

5. Kata sandang (artikel)

Kata sandang yang diikuti oleh “huruf syamsiyah” ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya, yaitu bunyi /I/ diganti dengan huruf yang sama dengan huruf yang langsung mengikuti kata sandang itu.

Contoh:

الشمس ditulis *asy-syamsu*

الرجل ditulis *ar-rojulu*

السيدة ditulis *as-sayyidah*

Kata sandang yang diikuti oleh “hruuf qomariyah” ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya, yaitu bunyi /I/ diikuti terpisah dari kata yang mengikuti dan dihubungkan dengan tanda sempang.

Contoh:

القمر	ditulis	al-qamar
البديع	ditulis	al-badi'
الجلال	ditulis	<i>al-jalāl</i>

6. Huruf Hamzah

Hamzah yang berada di awal kata tidak ditransliterasikan. Akan tetapi, jika hamzah tersebut berada di tengah kata atau di akhir kata, huruf hamzah itu ditransliterasikan dengan apostrof / ' /.

Contoh:

أمرت	ditulis	<i>umirtu</i>
شيء	ditulis	<i>syai'un</i>

PERSEMBAHAN

Puji Syukur kehadiran Allah SWT, atas segala Hidayah dan Rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini, Sholawat serta salam tetap tercurah kepada Rasulullah Nabi Muhammad Shollallahu 'Alahiwasalam.

Sebagai rasa cinta dan kasih, kupersembahkan Skripsi ini Kepada :

1. Ayahanda tercinta M Muslih dan Ibu saya tercinta Nur Azizah yang selalu memberikan Kasih Sayangnya secara tulus. Terimakasih atas semua cinta yang telah bapak dan ibu berikan kepada Saya, Semoga bapak ibu Sehat selalu.
2. Kakakku Nurul Hikmah yang Selalu memberikan motivasi, dukungan dan semangat didalam dunia Pendidikan saya..
3. Adikku M Alfin Syakur yang selalu mendukung dan mendoakan saya.
4. Bapak Dr. H. Miftahul Ula, M.Ag, terima kasih atas segala motivasi, dukungan dan bimbingan sehingga saya bisa menyelesaikan Skripsi ini.
5. Keluarga Besar Ponpes Anwarul Mubarak Medono Kota Pekalongan, para pengasuh, pengurus serta teman-teman saya di Ponpes Anwarul Mubarak yang telah berkenan menjadi partisipan.
6. Almameterku tercinta UIN K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan yang memberikan Ilmu dan Pengalaman serta bekal untuk terjun ke masyarakat.
7. NIM. 3218024 Yang sudah sabar dan memberi semangat untuk saya menyelesaikan Skripsi ini.

8. Sahabat-Sahabat Saya Rifca,Ara, Husnul, Windi yang Selalu menemani perjalanan perkuliahanku selama 4 tahun dan memberikan Kecerayaan disetiap Waktunya baik dalam keadaan suka maupun duka.
9. Serombongan manusia unik yang mengajariku arti persahabatan sesungguhnya di kampus tercinta, yang kami namakan Tasawuf Psikoterapi'19.

MOTTO

وَإِذَا مَرَضْتُ فَبُهِدْتُ

“Dan bila aku sakit, Dialah yang menyembuhkan” (QS. Asy-Syu’ara’ Ayat 80) .

“ Setiap penyakit ada obatnya. Jika obat itu tepat mengenai sasarannya, maka dengan izin Allah penyakit itu akan sembuh”.

(HR. Muslim dan Ahmad)

ABSTRAK

Naharotul Qodriyah. 3319008. 2023. *Implementasi Psikoterapi Islam Untuk Mengatasi Kecemasan Santri Dalam Menghafal Al-Qur'an studi Kasus Ponpes Anwarul Mubarak Medono Kota Pekalongan*. Skripsi Fakultas Usuludhin Adab dan Dakwah. Prodi Tasawuf Dan Psikoterapi. Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan, Pembimbing Dr. H. Miftahul Ula, M.Ag.

Kata Kunci : Psikoterapi Islam, Kecemasan.

Psikoterapi Islam Merupakan Suatu penyembuhan dan Pengobatan suatu penyakit, mental, spiritual, moral maupun fisik dengan bimbingan Al-Qur'an dan sunnah. Psikoterapi Islam dijadikan suatu Proses dalam mengatasi rasa kecemasan santri dalam menghafal Al-Qur'an di Ponpes Anwarul Mubarak Medono Kota Pekalongan. Kecemasan yang dialami Oleh santri merupakan bentuk ketidak keberanian dan rasa kerisauan dengan sesuatu hal yang tidak jelas.

Skripsi ini berjudul "*Implementasi Psikoterapi Islam Untuk Mengatasi Kecemasan Santri Dalam Menghafal Al-Qur'an studi Kasus Ponpes Anwarul Mubarak Medono Kota Pekalongan*". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Implementasi Psikoterapi Islam Untuk Mengatasi Kecemasan Santri Dalam Menghafal Al-Qur'an, Teknik Apa saja yang diterapkan, bagaimana Proses dalam melakukan terapi, dan bagaimana Perubahan yang dialami santri setelah melakukan terapi yang ada di Ponpes Anwarul Mubarak.

Penelitian ini menggunakan jenis kualitatif, informan penelitian ini adalah Pengasuh, Pengurus dan santri Ponpes Anwarul Mubarak. Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Analisa data yang dilakukan melalui tiga tahap yaitu : Reduksi data, penyajian data dan menarik kesimpulan.

Hasil dari penelitian yang dilakukan ada beberapa gambaran kecemasan santri dalam menghafal Al-Qur'an ,antara lain : Aspek Fisiologi, aspek intelektual, aspek emosional, implementasi Psikoterapi Islam yang digunakan untuk mengatasi kecemasan Santri dalam Menghafal Al-Qur'an menggunakan dua terapi, yaitu : pertama terapi dzikir, kedua terapi Motivasi islam. Kegiatan terapi yang dilakukan keduanya memiliki manfaat yang sama, kegiatan terapi dzikir diberikan untuk semua santri Ponpes berbeda dengan terapi motivasi islam yang diberikan untuk santri Khusus yang sudah terlalu mendalam dalam merasakan kecemasan dalam menghafal Al-Qur'an dan perbedaan yang lain yaitu waktu dan tempat pelaksanaan.

KATA PENGANTAR

Sebagai puji bagi Allah SWT yang telah memberikan taufik dan hidayahnya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan Judul “ Implementasi Psikoterapi Islam Untuk Mengatasi Kecemasan Santri Dalam Menghafal Al-Qur’an Study Kasus Ponpes Anwarul Mubarak Medono Kota Pekalongan”. Sholawat serta salam selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah membawa pelita bagi seluruh umat manusia. Skripsi ini ditulis dalam rangka memenuhi salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar sarjanah agama (S.Ag).

Penyusunan Skripsi ini tidak akan mampu berjalan dengan baik dan benar tanpa ketertiban dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan banyak terimakasih.

1. Bapak Prof. Dr. H. Zaenal Mustakim, M.Ag selaku Rektor UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan, yang telah memberikan kesempatan bagi Penulis untuk menyelesaikan studi di UIN KH. Adurrahman Wahid Pekalongan.
2. Bapak Dr. H. Sam’ani, M.Ag, selaku Dekan Fakultas Ushuluddin, adab dan Dakwah UIN KH. Adurrahman Wahid Pekalongan, yang telah memberikan segala bantuan dan pelayanan dalam Proses Akademik.
3. Ibu Cintami Farmawati, M.Psi ,Psikologi , selaku ketua Program Studi Dan Psikoterapi UIN KH. Adurrahman Wahid Pekalongan, yang telah memberikan kontribusi dalam penyelesaian skripsi.

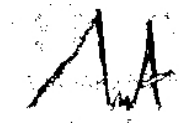
4. Bapak Dr. H. Miftahul Ula, M.Ag., selaku pembimbing skripsi sekaligus dosen wali akademik yang senantiasa memberikan bimbingan, dukungan, dan motivasi kepada Penulis selama masa studi serta dalam proses penyusunan skripsi ini.
5. Ponpes Anwarul Mubarak Medono Kota Pekalongan yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian.
6. Serta seluruh pihak yang telah memberikan bimbingan dan dukungan kepada Penulis yang tidak mampu Penulis sebutkan satu per satu.

Semoga Allah SWT membalas jasa segenap pihak yang telah berperan dalam membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis telah berusaha semaksimal mungkin dalam penyusunan skripsi ini. Namun sebab kesadaran akan keterbatasan dan ketidakmampuan serta pemahaman pengetahuan yang penulis miliki, maka kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak sangat Penulis harapkan. Semoga Skripsi ini dapat memberikan Manfaat.

Pekalongan, 15 Mei 2023

Peneliti



Naharotul Qodiyah

NIM. 3319008

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	ii
NOTA PEMBIMBING.....	iii
PENGESAHAN.....	iv
PEDOMAN TRANSLITERASI BAHASA ARAB	v
PERSEMBAHAN	ix
MOTTO	xi
ABSTRAK.....	xii
KATA PENGANTAR	xiii
DAFTAR ISI.....	xv
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Masalah.....	4
D. Kegunaan Penelitian	5
E. Tinjauan Pustaka.....	6
F. Metode Penelitian	13
G. Sistematika Penulisan	18
BAB II LANDASAN TEORI	20
A. Psikoterapi Islam.....	20
1. Objek Psikoterapi Islam.....	21
2. Tahap-Tahap psikoterapi Islam	22
3. Model-Model Psikoterapi Islam	22
B. Pengertian Kecemasan.....	26
1. Aspek-Aspek Kecemasan	27
2. Macam-Macam Kecemasan.....	28
3. Faktor-Faktor yang mempengaruhi kecemasan.....	29

4. Tingkat Kecemasan.....	31
5. Solusi Mengatasi Kecemasan	33
BAB III IMPLEMENTASI PSIKOTERAPI ISLAM UNTUK MENGATASI KECEMASAN SANTRI DALAM MENGHAFAL AL-QURAN DI PONPES ANWARUL MUBAROK	35
A. Gambaran Umum Ponpes Anwarul Mubarak	35
1. Profil Madrasah.....	35
2. Visi dan Misi Ponpes Anwarul Mubarak	36
B. Kecemasan Santri Dalam Menghafal Al-Qur'an.....	41
1. Aspek Fisiologi atau Gangguan Fisik.....	42
2. Intelektual atau Mental	43
3. Emosionalitas.....	44
C. Implementasi Psikoterapi Islam Untuk mengatasi kecemasan Santri dalam menghafal Al-Qur'an.....	45
BAB IV ANALISIS IMPLEMENTASI PSIKOTERAPI ISLAM UNTUK MENGATASI KECEMASAN SANTRI DALAM MENGHAFAL AL- QUR'AN STUDI KASUS PONPES ANWARUL MUBAROK MEDONO KOTA PEKALONGAN	56
A. Analisis Kecemasan Santri Dalam Menghafal Al-Qur'an Studi Kasus Ponpes Anwarul Mubarak Medono Kota Pekalongan	56
B. Analisis Implementasi Psikoterapi Islam Untuk Mengatasi Kecemasan Santri Dalam Menghafal Al-Qur'an	60
BAB V PENUTUP.....	68
A. Kesimpulan	68
B. Saran	71
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Jadwal Harian Santri Ponpes Anwarul Mubarak.....	37
Tabel 3.2 Jadwal Mingguan Dan Bulanan Santriwati Ponpes Anwarul Mubarak	38
Tabel 3.3 Daftar Sarana Dan Prasarana Ponpes Anwarul Mubarak	39
Tabel 3.4 Jadwal Pengajar Ponpes Anwarul Mubarak	40

DAFTAR LAMPIRAN

1. Panduan Wawancara
2. Panduan Observasi
3. Panduan Dokumentasi
4. Hasil Wawancara
5. Hasil Observasi
6. Dokumentasi Foto
7. Panduan Mujahadah
8. Surat Turnitin
9. Surat Penunjukan Pembimbing
10. Surat Izin Penelitian
11. Surat Keterangan Selesai Penelitian
12. Lembar Pemeriksaan Skripsi
13. Daftar Riwayat Hidup

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kecemasan adalah suatu keadaan perasaan individu yang merasa lemah sehingga tidak berani dan tidak mampu untuk bersikap atau bertindak secara rasional sesuai dengan semestinya.¹Rasa Kecemasan yang muncul akan menghambat produktivitas seseorang, gejala kecemasan bisa dilihat dengan tiga indikator yaitu fisik, pikiran dan mental.² Permasalahan Jiwa yang sering kali terjadi bisa diatasi dengan psikoterapi.³ Psikoterapi suatu Pengobatan dan proses penyembuhan melalui pendekatan psikologis, salah satu teknik yang sering kali diterapkan dalam mengatasi suatu permasalahan menggunakan teknik psikoterapi Islam.

Psikoterapi Islam dapat diartikan suatu proses dalam membantu penyembuhan dan perawatan kepada seseorang yang mengalami suatu permasalahan, membantu melalui aspek emosi dan spiritual seseorang, dengan cara-cara yang islami dan tidak bertentangan dengan ajaran islam.⁴ Permasalahan yang bisa ditangani dengan psikoterapi islam salah satunya adalah gangguan psikologis berupa kecemasan.⁵ Seperti halnya dalam

¹ Sutardjo A, Wiramiharja, Pengantar Psikologi Ab Normal, (Bandung : Refika adittama, 2007),hlm.67.

²Iqbal Pratama Abdi Zay,"Jejak pemikiran pemuda Indonesia tentang kesehatan mental Covid-19",(Bandung:Syiah Kuala university ,2022),hlm.70.

³M Hamdani Bakran Adz. Dzaky, *Konseling dan psikoterapi Islam metode sufistik*, (Yogyakarta:Fajar Pustaka baru,2004),hlm.225.

⁴ Meisir B Wulur, "*Psikoterapi Islam*, (Yogyakarta: Deepublish,2015),hlm.7-9.

⁵Aisyatin Kamila, *Psikoterapi Dzikir Dalam Menangani* , (UIN Sunan kali jaga Vol 4 No.1 ,2020).hlm.40.

menghafal Al-Qur'an pasti memiliki permasalahan individu salah satunya memiliki rasa kecemasan, rasa kecemasan muncul ketika menghafal Al-Qur'an berfikir terhadap suatu peristiwa yang masih bayangan atau belum pasti terjadi.⁶

Salah satu Pondok pesantren yang menerapkan teknik psikoterapi islam adalah Pondok Pesantren Anwarul Mubarak, Tokoh Pendiri Ponpes adalah Mathori. Ponpes Anwarul Mubarak bertujuan antara lain: 1) Memberikan Kesempatan masyarakat agar memperoleh ilmu agama. 2) Menjadi generasi muda sebagai menghafal Al-Qur'an. 3) Menjadi lembaga pendidikan yang bermanfaat bagi agama, nusa dan bangsa.⁷ Berdasarkan Informasi yang peneliti dapatkan dari Pengasuh Pondok Pesantren Anwarul Mubarak Medono Kota Pekalongan terhadap indikasi kecemasan ada beberapa santri merasa cemas dalam menghafal Al-Qur'an bukan karna persoalan suatu kegiatan wajib yang diterapkan di ponpes, namun persoalan santri yang merasakan kecemasan akan tidak selesai dalam menghafal Al-Qur'an.⁸

Selanjutnya, informasi yang peneliti dapatkan dari pengurus Ponpes Anwarul Mubarak mengatakan bahwa terhadap permasalahan perilaku panik dalam Menghafal Al-Qur'an ketika melakukan setoran dengan abah diwaktu Mahrib dan subuh. Hal ini menjadi indikasi kecemasan santri dalam menghafal Al-Qur'an, kepanikan santri dalam setoran hafalan berupa hilangnya kefokusan

⁶ D Ancok, *Psikologi Islami: solusi Islam atas problem-problem psikolog* , (Jogjakarta: Pustaka Pelajar,1994),hlm.17.

⁷ Observasi di Ponpes Anwarul Mubarak pada tanggal 1 Agustus 2022.

⁸ Abah Mathori, *pengasuh Ponpes Anwarul Mubarak*, Wawancara Pribadi ,Pekalongan, 2 November 2022.

dalam menghafal atau hilangnya hafalan, berikut keterangan dari Mb Feny Azizi salah satu pengurus Ponpes Anwarul Mubarak.⁹

Kemudian, kecemasan selanjutnya hasil dari wawancara salah satu santri yakni ayat Al-Qur'an yang dihafal susah, munculnya rasa kecemasan tidak bisa menjaga hafalannya, dari informasi yang diperoleh terhadap santri yang menjelaskan bahwa tidak bisa menghafal Al-Qur'an dengan kondisi fisik yang kurang sehat seperti sakit perut, sakit kepala dan lain sebagainya.¹⁰ Kemudian, informasi yang didapat dari hasil wawancara setelah santri menerapkan psikoterapi Islam dalam mengatasi kecemasan yaitu hati menjadi tenang dan berkurangnya rasa kecemasan, sedangkan fisik yang kurang sehat akan menyebabkan kurang fokus dalam menghafal, harus diimbangi dengan istirahat yang cukup.¹¹

Berdasarkan informasi yang peneliti dapatkan bahwa Ponpes Anwarul Mubarak Medono Kota Pekalongan Melaksanakan upaya dalam mengatasi rasa kecemasan santri dalam menghafal Al-Qur'an seperti melakukan dzikir yang dilakukan 1 minggu sekali yang langsung dipimpin oleh Pengasuh Ponpes Anwarul Mubarak Medono Kota Pekalongan, Untuk Penguatan hati dan pikiran dalam menghafal Al-Qur'an dengan memberikan motivasi Islam untuk para santri yang merasakan kecemasan dalam menghafal Al-Qur'an.¹²

⁹ Feny Azizi, *Pengurus Ponpes Anwarul Mubarak*, Wawancara pribadi, Pekalongan, 30 Agustus 2022.

¹⁰ Iza Fauzia, *Santri Ponpes Anwarul Mubarak*, Wawancara Pribadi, Pekalongan, 30 Agustus 2022.

¹¹ Observasi, di Ponpes Anwarul Mubarak, Pada tanggal 30 Agustus.

¹² Observasi, di Ponpes Anwarul Mubarak, Pada tanggal 30 Agustus.

Berdasarkan Uraian-urian diatas, dapat ditegaskan bahwa upaya penelitian “Implementasi psikoterapi Islam Untuk mengatasi kecemasan Santri Dalam Menghafal Al-Qur’an Studi Kasus Ponpes Anwarul Mubarak Medono Kota Pekalongan”. Penelitian ini Menggunakan dua teknik Psikoterapi islam antara lain metode dzikir dan motivasi islam.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan Latar Belakang di atas, maka dapat dirumuskan rumusan masalah penelitian sebagian berikut:

1. Bagaimana Gambaran Kecemasan Santri Dalam Menghafal Al-Qur’an Studi kasus Ponpes Anwarul Mubarak Medono Kota Pekalongan?
2. Bagaimana implementasi Psikoterapi Islam Untuk Mengatasi Kecemasan Santri Dalam Menghafal Al-Qur’an Studi kasus Ponpes Anwarul Mubarak Medono Kota Pekalongan?

C. Tujuan Masalah

Berdasarkan Permasalahan yang telah dikemukakan di atas ada beberapa tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini antara lain :

1. Untuk Mengetahui Gambaran Kecemasan Santri Dalam Menghafal Al-Qur’an Studi kasus Ponpes Anwarul Mubarak Medono kota Pekalongan.
2. Untuk Memahami implementasi Psikoterapi Islam Dalam Mengatasi Kecemasan Santri Menghafal Al-Qur’an Studi kasus Ponpes Anwarul Mubarak Medono Kota Pekalongan.

D. Kegunaan Penelitian

Sebuah Penelitian harus mempunyai kegunaan, maka manfaat atau kegunaan penelitian dalam hal ini adalah:

1. Kegunaan Secara Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih keilmuan, wawasan dalam mengembangkan ilmu Psikoterapi Islam, khususnya tentang Implementasi psikoterapi Islam dalam mengatasi rasa kecemasan santri yang ada di Pondok Pesantren.

2. Kegunaan Secara Praktis

- a. Bagi Pengasuh

Hasil penelitian ini dapat dapat menjadi sumbangsih pemikiran sebagai acuan untuk membentuk karakter santri agar terhindar dari rasa kecemasan dan menjadi motivasi dalam mendidik dan membimbing santri agar senantiasa fokus dalam menghafal Al-Qur'an.

- b. Bagi Pengurus

Penelitian ini diharapkan dapat memberi motivasi kepada pengurus ponpes anwarul mubarak, agar lebih disiplin dalam menjalankan tugas.

- c. Bagi Santri

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan pengetahuan dalam mengatasi rasa kecemasan dalam menghafal Al-Qur'an.

d. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan bahan pembelajaran yang bersifat Pengembangan Riset Ilmu Tasawuf dan psikoterapi

E. Tinjauan Pustaka

1. Analisis Teori

a. Psikoterapi Islam

Pengobatan Psikoterapi Islam, menurut Muhammad Abd Al-Aziz Al-khalidi yang dikutip oleh Rose Mayasari, membagi obat kedalam dua *bagian, pertama*, obat hissi yaitu obat yang dapat menyembuhkan penyakit fisik, seperti berobat dengan madu, buah-buahan yang disebut didalam Al-Qur'an. *Kedua*, obat ma'nawi, obat yang sunnahnya menyembuhkan penyakit ruh dan kalbu manusia, seperti doa-doa yang ada didalam isi kandungan dalam Al-Quran.¹³

Sedangkan Menurut Isep Zaenal Psikoterapi Islam adalah suatu penyembuhan dan perawatan atas penyakit mental dan kerohanian melalui intervensi psikis dengan metode dan teknik penyembuhan yang didasarkan al-Qur'an dan sunnah nabi.¹⁴ Psikoterapi islam menurut Hamdan Bakri yang dikutip oleh Dian Zuhrotul ialah suatu Proses pengobatan gangguan kesehatan mental untuk seseorang yang mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan kehidupan

¹³ Ros Mayasari, *Islam dan psikoterapi*, (STAIN Kendari : Vol,6, November 2013), hlm.10.

¹⁴ Isep zaenal Arifin, *Bimbingan Penyuluhan islam, Pengembangan Dakwah Melalui Psikoterapi Islam*, (Jakarta : Raja grafindo persada, 2009), hlm.23.

sehari-hari atau penyembuhan melalui keyakinan agama dan pribadi, diskusi dengan guru atau teman.¹⁵

Dari beberapa penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwasannya Penelitian ini Menggunakan teknik psikoterapi islam menurut Isep Zaenal Psikoterapi yang diartikan suatu proses penyembuhan dan pengobatan suatu penyakit, mental, spiritual, moral maupun fisik dengan melalui bimbingan Al Qur'an dan sunnah.

b. Kecemasan

Kecemasan Menurut Kartini Kartono, dikutip oleh Done Fitri Annisa, kecemasan ialah bentuk ketidak keberanian ditambah rasa kerisauan dengan sesuatu hal yang tidak jelas.¹⁶ Kecemasan bisa diartikan suatu perasaan yang tidak berdaya, perasaan tidak aman tanpa sebab yang jelas. Selain itu, kecemasan merupakan suatu ketegangan mental yang biasanya disertai dengan gangguan fisik yang menyebabkan individu yang bersangkutan tidak berdaya dan mengalami kelelahan, karena harus dalam keadaan waspada terhadap ancaman bahaya yang tidak jelas.¹⁷

Sedangkan Menurut Sudarsono, kecemasan didefinisikan sebagai kekhawatiran yang kurang jelas atau tidak terdasar,

¹⁵Dian Zuhrotul Fatwa, *Terapi Solat Khusyuk' dalam menurunkan kecemasan perspektif psikoterapi islam*, (Surabaya:UIN sunan ampel,2021),hlm.24.

¹⁶ Dona Fitri Annisa, *Konsep Kecemasan (Anxiety) pada lanjut usia(lansia)*, (Universitas Negeri Padang : Volume 5,Number 2, 2016),hlm.94.

¹⁷ Muhammad Agus Musyafa, *Skripsi Terapi Dzikir Dalam Mengelola Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Berbasis Komputer Dismk Bojong Kabupaten Pekalongan* ,(Pekalongan: IAIN Pekalongan,2020,hlm.25.

menimbulkan kegelisahan dan kehilangan kendali akibat adanya penilaian yang subjektif dari proses komunikasi interpersonal.¹⁸ Kecemasan dialami ketika individu berpikir tentang sesuatu yang tidak menyenangkan yang akan terjadi.¹⁹ Menurut Muchlas yang dikutip oleh M. Nur Gufron Kecemasan ialah suatu pengalaman subjektif mengenai ketegangan mental dan tekanan yang menyertai konflik atau ancaman.²⁰

Dari beberapa definisi diatas dapat disimpulkan bahwa penelitian ini menggunakan menurut Sudarsono, kecemasan didefinisikan sebagai kekhawatiran yang kurang jelas atau tidak terdasar, menimbulkan kegelisahan dan kehilangan kendali akibat adanya penilaian yang subjektif dari proses komunikasi interpersonal.

2. Penelitian Relevan

Adapun penelitian yang memiliki kedekatan dengan penelitian yang akan penulis lakukan yaitu:

Pertama, penelitian Nopa three Sartini pada Skripsinya yang berjudul “Dzikir sebagai Psikoterapi Islam dalam mengatasi kecemasan menurut Dadang hawari”.²¹ Pada penelitian ini Nopa menggali pemikiran tentang terapi kecemasan dalam psikoterapi Islam, penelitian menggunakan kajian kepustakaan (*library reserch*) dengan objek

¹⁸Sudarsono, *Kamus Konseling*, (Jakarta : Rineka Cipta 1997), hlm.28.

¹⁹Sarlito, Sarwono, *Pengantar Psikologi Umum*, (Jakarta: Raja Grafindo, 2016), hlm.251.

²⁰ M Gufron, Rini Risnawati, “*Teori – Teori Psikologi* “, (Ar-Ruzz : Jogjakarta ,2012), hlm, 142.

²¹ Nopa three Sartini, *Skripsi Dzikir Sebagai Psikoterapi Islam Dalam Mengatasi Kecemasan Menurut Dadang Hawari*”, (Bengkulu: Insitut agama Islam Negeri 2021).

pemikiran Dadang Hawari dan penelitian ini bersifat deskriptif dan kualitatif. Kesimpulan yang di dapat dalam penelitian ini adalah Dzikir yang dimaksud Hawari bukan hanya tasbih, tahmid, tahlil saja ataupun hanya berbentuk verbal, terapi dzikir yang dimaksud bisa juga seperti doa dan sholat. Adapun Perbedaan penelitian yang lakukan ialah menggunakan metode lapangan *fieldresearch*, metode psikoterapi Islam yang diterapkan tidak hanya dzikir melainkan ada motivasi Islam dan subjek yang diteliti yaitu santri di Ponpes Anwarul Mubarak.

Kedua, penelitian yang dilakukan oleh Ramadhan Arifin, penelitian yang berjudul “Psikoterapi Islam dalam Mengatasi Gangguan Stres disaat Pandemi Covid-19”.²² Pada Penelitian ini Ramadhan hanya menjelaskan tentang manfaat Psikoterapi Islam yang diterapkan dalam mengatasi Rasa Stres Masyarakat Dengan adanya Covid-19. Kesimpulan dari penelitian tersebut bahwasanya Psikoterapi Islam yaitu proses pengobatan dan penyembuhan suatu penyakit baik spiritual, moral, maupun fisik. Sedangkan, Adapun Perbedaan penelitian yang lakukan ialah menjelaskan proses dan tahapan dzikir serta mengetahui hasil implementasi psikoterapi islam dalam mengatasi kecemasan santri di Ponpes Anwarul Mubarak.

Penelitian ketiga, penelitian dilakukan oleh Norhafizah Muda, penelitian yang berjudul “Pendekatan Psikoterapi Islam dalam

²² Ramadhan Arifin, *Psikoterapi Islam dalam mengatasi gangguan stres disaat Pandemi Covid-19*, (Universitas Islam negeri Raden Fatah Palembang: Vol.1 No:1, 2020).

Menurunkan Tekanan Penyakit kronik”.²³ Penelitian ini membicarakan bentuk-bentuk tekanan yang dialami oleh penderita kanker payudara dan mempelajari pendekatan psikoterapi Islam dalam menurunkan tekanan yang dialami oleh penderita kronik. Adapun Perbedaan penelitian yang lakukan ialah menjelaskan indikator kecemasan yang dialami oleh para santri dalam menghafal Al-Qur’an Dan menjelaskan Implementasi pesikoterapi islam dalam mengatasi rasa Kecemasan santri.

Penelitian keempat, penelitian dilakukan oleh Muhammad Agus Musyafa, Penelitian yang berjudul “ Terapi Dzikir Dalam Mengelola Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Berbasis Komputer Di Smk Bojong kabupaten Pekalongan”.²⁴ Penelitian ini menjelaskan bagaimana terapi dzikir yang dilakukan SMK Bojong dalam mengurangi rasa Kecemasan ujian nasional berbasis komputer. Adapun Perbedaan penelitian yang lakukan ialah psikoterapi islam yang digunakan bukan untuk mengatasi kecemasan ujian nasional, melainkan untuk mengatasi rasa kecemasan dalam menghafal Al-Quran, tidak hanya menggunakan terapi dzikir melainkan didampingi dengan motivasi islam agar para santri lebih mudah dalam mengatasi rasa kecemasan dalam menghafal Al-Quran.

Penelitian kelima, penelitian yang dilakukan Dian Zuhrotul Fatwa, Penelitian yang berjudul “Terapi sholat khusyu’ dalam menurunkan

²³ Norhafizah Musa, *pendekatan psikoterapi Islam dalam Menguruskan Tekanan pesakit kronik*”, (Universitas Teknologi Malaysia:Vol.147 No 1.1, 2019).

²⁴Muhammad Agus Musyafa, *Skripsi Terapi Dzikir Dalam Mengelola Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Berbasis Komputer Di SMK Bojong Kabupaten Pekalongan,*(Pekalongan: IAIN Pekalongan, 2020).

kecemasan perspektif psikoterapi islam”.²⁵Penelitian ini Menunjukkan Pengaruh shalat yang dikerjakan dengan tingkat kefokusannya, kekhusyuan serta semangat yang tinggi untuk mengurangi adanya rasa kecemasan. Adapun Perbedaan penelitian yang dilakukan ialah teknik psikoterapi islam yang dilakukan menggunakan metode dzikir dan motivasi islam dalam penelitian ini akan dijelaskan langkah-langkah dalam melakukan terapi tersebut.

Penelitian keenam, penelitian yang dilakukan Yesi Irmawati, yang berjudul “Desensitasi Diri Dalam Mengurangi Tingkat Kecemasan Berkomunikasi Ketika Presentasi Mahasiswa Bki Iain Parepare”.²⁶ Penelitian ini fokus membahas mengenai tingkat kecemasan berkomunikasi setelah melakukan presentasi dan menerapkan konseling behavioral dengan teknik desensitasi diri. Adapun Perbedaan dari penelitian yang dilakukan ialah menjelaskan indikator kecemasan santri dalam menghafal Al-Qur’an dan menggunakan teknik psikoterapi islam seperti dzikir dan motivasi islam dalam mengatasi rasa kecemasan santri.

Berdasarkan beberapa penelitian di atas, penelitian yang berjudul Implementasi psikoterapi Islam dalam mengatasi rasa kecemasan santri menghafal Al-Qur’an Studi kasus Ponpes Anwarul Mubarak Medono Kota Pekalongan belum pernah dilakukan. Penelitian di atas sudah menjelaskan beberapa pengertian mengenai psikoterapi Islam, manfaat

²⁵Dian Zuhrotul Fatwa, *Terapi sholat khusyu' dalam menurunkan kecemasan perspektif psikoterapi islam*, (Surabaya :Uin Sunan Ampel, 2021).

²⁶Yesi Irmawati, *Desensitasi Diri Dalam Mengurangi Tingkat Kecemasan Berkomunikasi Ketika Presentasi Mahasiswa Bki Iain Parepare*. (Parepare :IAIN Parepare, 2020).

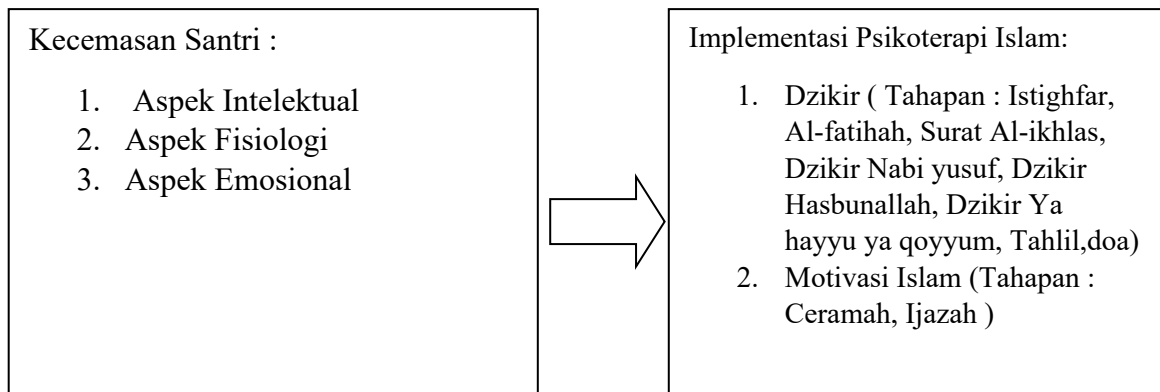
psikoterapi Islam dalam mengatasi suatu permasalahan. Sedangkan penelitian ini lebih menjuru kepada rasa kecemasan santri dalam menghafal Al-Qur'an, permasalahan ini diatasi dengan teknik psikoterapi Islam yang sudah di terapkan di tempat penelitian Ponpes Anwarul Mubarak Medono Kota Pekalongan.

3. Kerangka Berfikir

Kerangka berfikir berisi tentang gambaran pola antara variabel atau kerangka konseptual yang akan digunakan untuk memecahkan masalah yang diteliti, yang disusun berdasarkan kajian teoritik. penulis membahas tentang implementasi Psikoterapi Islam dalam mengatasi rasa Kecemasan santri dalam Menghafal Al-Qur'an. Adapun makna psikoterapi Islam adalah suatu proses penyembuhan dan pengobatan suatu penyakit, mental, spiritual, moral maupun fisik dengan melalui bimbingan Al Qur'an yang al-sunnah Nabi.²⁷

Melihat pernyataan diatas, adapun kecemasan yang dapat diartikan suatu kekhawatiran yang kurang jelas atau tidak berdasar. Melihat penjelasan yang telah dipaparkan dua pokok bahasan tersebut, berikut gambaran yang akan di jelaskan dibab-bab selanjutnya:

²⁷ Mubasyaroh, *Pendekatan Psikoterapi Islam Dan Kosneling Sufistik Dalam Menangani Masalah Kejiwaan*, (Kudus : STAIN, Juni Vol.8,No1, 2017),hlm.197.



Gambar 1.1 Kerangka Berfikir

Pada dua gambar di atas menjelaskan bahwa dengan melakukan terapi psikoterapi Islam yang berupa Dzikir, motivasi Islam dapat dijelaskan bahwa dengan dilakukannya terapi psikoterapi Islam bisa mengelola kecemasan yang berupa emosionalitas, gangguan fisik dan mental kognitif. Oleh karena itu, dengan melakukan psikoterapi Islam santri dapat mengelola kecemasan Menghafal Al-Qur'an yang di rasakan individu santri.

F. Metode Penelitian

Dalam penelitian Skripsi ini penulis menggunakan metode dan jenis penelian sebagai berikut:

1. Jenis penelitian

Penelitian ini merupakan jenis penelitian lapangan (*Field Research*). *Field Research* adalah penelitian yang dilakukan ditempat terjadinya gejala-gejala yang diteliti.²⁸Sedangkan data yang dihasilkan

²⁸ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian*, (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 1995),cet.ke-III.hlm.5.

berupa data Deskriptif yang menggambarkan tentang implementasi Psikoterapi Islam dalam mengatasi kecemasan Menghafal Al-Qur'an Pada Santri Di Ponpes Anwarul Mubarak Medono Kota Pekalongan.

2. Pendekatan Penelitian

Pendekatan yang di gunakan dalam penelitian ini yaitu pendekatan kualitatif. Pendekatan kualitatif ialah suatu pendekatan dalam melakukan penelitian yang berorientasi pada fenomena atau gejala yang bersifat alami. Mengingat orientasinya maka sifatnya mendasar dan kealamian, serta tidak bisa dilakukan di laboratorium, melainkan di lapangan.²⁹ Dan yang paling menjadi orientasi dalam penelitian ini adalah tentang implementasi Psikoterapi Islam dalam mengatasi Kecemasan Menghafal Al-Qur'an pada santri Di Ponpes Anwarul Mubarak Medono Kota Pekalongan.

3. Sumber Data

Untuk menciptakan penelitian terhadap dua sumber data yang menjadi bahan masukan dalam penelitian ini yaitu:

a. Sumber data Primer

Sumber data primer merupakan data yang diambil langsung dari sumbernya, atau objek yang diamati.³⁰ Data ini diperoleh dari orang-orang yang menjadi informan (*key informan*) yang mengetahui pokok pembahasan yang akan di teliti. Dalam penelitian ini yang menjadi

²⁹ Mohammad Ali, *Starategi penelitian pendidikan*, (Bandung : Angkasa, 1993),hlm.15.

³⁰Aja Surajatt, *Pendekatan Penelitian Kualitatif*, (Yogyakarta: Budi Utama,2018),hlm.29.

kunci (*key informan*) adalah Pengasuh, Pengurus dan Santri Ponpes Anwarul Mubarak Medono kota Pekalongan.

b. Sumber data sekunder

Sumber data sekunder merupakan sumber data yang diambil secara tidak langsung dari sumbernya. Bisa di peroleh dari data yang sudah ada maupun mengutip dari literatur.³¹ Dalam hal ini yang menjadi sumber data sekunder pada penelitian ini adalah referensi-referensi kepustakaan atau buku-buku yang berkaitan dengan judul penelitian.

4. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah cara yang digunakan untuk memperoleh data.³² Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah :

a. Observasi

Observasi adalah alat untuk memperoleh data yang dilakukan dengan cara mengamati dan mencatat secara sistematis gejala-gejala yang diselidiki.³³ Cara ini digunakan untuk memperoleh data sebagai berikut :

³¹Yusuf Nalim dan Salafudin Turmudzi, *Statistik Deskriptif*, (Pekalongan: STAIN press.,2012),hlm.43.

³² Suharsimi Arikunto, *Posedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta: Rineka cipta, 1992),hlm. 22.

³³Cholid Nurbuka dan Abu Ahmad, *metode penelitian*,(Jakarta: Bumi Askara, 2003),hlm.42.

- 1) Pengamatan Gambaran Kecemasan santri dalam menghafal Al-Qur'an studi kasus Ponpes Anwarul mubarak medono kota pekalongan
- 2) Pengamatan implementasi psikoterapi islam dalam mengatasi rasa kecemasan santri dalam menghafal Al-Qur'an studi kasus Ponpes Anwarul Mubarak medono kota pekalongan.

b. Wawancara

Wawancara adalah cara pengumpulan data dengan melakukan tanya jawab secara langsung dengan lisan atau tertulis kepada narasumber yang dijadikan sebagai sampel.³⁴ Dalam hal ini yang perlu diwawancarai adalah Pengasuh dan santri Di Ponpes Anwarul Mubarak Medono Kota Pekalongan. Metode ini digunakan untuk memperoleh informasi sebagai berikut:

- 1) Wawancara mengenai gambaran kecemasan santri dalam menghafal Al-Qur'an Di Ponpes Anwarul Mubarak Medono Kota Pekalongan.
- 2) Wawancara mengenai implementasi Psikoterapi Islam dalam mengatasi rasa kecemasan santri dalam menghafal Al-Qur'an Di Ponpes Anwarul Mubarak Medono Kota Pekalongan.

c. Dokumentasi

Dokumentasi adalah cara pengumpulan data untuk mencari tau mengenai hal-hal atau variabel yang berisi catatan, transkrip, buku,

³⁴ Winarto Surahmat, *Pengantar Penelitian Ilmiah*, (Bandung : Tarsito,1991),hlm.147.

laporan kegiatan, data relevan penelitian dan sebagainya.³⁵Metode ini digunakan untuk memperoleh data sebagai berikut :

- 1) Dokumentasi Kegiatan Psikoterapi islam Di Ponpes Anwarul Mubarak Medono kota Pekalongan
- 2) Dokumentasi Wawancara Bersama Santri dan Pengasuh Di Ponpes Anwarul Mubarak Medono kota Pekalongan.

5. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan penyederhanaan data kedalam bentuk yang lebih mudah untuk dibaca dan dipresentasikan. Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini dalam metode analisis deskriptif kualitatif yang menganalisis data dengan mendiskripsikan atau menggambarkan data atau kata-kata melalui kalimat, dan dipisahkan menurut kategori yang ada untuk memperoleh keterangan yang jelas dan terperinci.³⁶

Penelitian ini menggunakan analisis data kualitatif model interaktif. Analisis data kualitatif adalah proses mencari dari hasil pengamatan, wawancara, catatan lapangan dan bahan-bahan lain, sehingga dapat dipahami dan diinformasikan kepada orang lain. Analisis data dilakukan sejak sebelum memasuki lapangan, selama di lapangan dan setelah selesai di lapangan.³⁷Aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan

³⁵ Sutrisno Hadi, *Metodologi Research*, (Yogyakarta: Andi Offset,1973), hlm.136.

³⁶ Sugiono, *Metodologi Penelitian Kuantitatif, kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2010),hlm.207.

³⁷ Muhammad Ali, *Pengembangan Media Pembelajaran Interaktif*, jurnal Edukasi u@ Elektro Vol.5, No.1, Maret 2009),hlm.14.

berlangsung secara terus menerus sampai tuntas. Aktivitas dalam analisis data adalah sebagaimana Bagan dibawahini yaitu:

a. Reduksi Data (*Data Reduction*)

Tahap ini merupakan merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting dan membuang yang tidak perlu setelah data direduksi, maka langkah selanjutnya adalah mendisplay data..

b. Penyajian Data (*Data Display*)

Pengumpulan data dalam hal ini berupa data-data mentah dari hasil penelitian, seperti: hasil wawancara, dokumentasi, catatan lapangan dan sebagainya.

c. Menarik Kesimpulan (*Conclusion Drawing*)

Langkah terakhir dalam analisis data kualitatif adalah penarikan kesimpulan dan verifikasi. Hasil akhir yang disimpulkan berdasarkan pemikiran menganalisa dan merupakan tinjauan ulang pada catatan-catatan dilapangan.³⁸

G. Sistematika Penulisan

Untuk mendapatkan suatu pembahasan yang sistematis, maka diperlukan sistematika pembahasan yang sesuai dengan apa yang dirumuskan dalam rumusan masalah, sehingga dapat menunjukkan pokok-pokok pembahasan secara sistematis.

³⁸ Sugiono, *Metodologi Penelitian Kualitatif, kualitatif dan R&D*, (Bandung : Alfabeta, 2010), hlm.335.

Adapun pokok-pokok pembahasan dari sebuah rangkain ini dibahas dalam 5 bab, sebagai berikut :

BAB I Pendahuluan, terdiri dari latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, metode penelitian, serta sistematika penulisan.

BAB II Landasan Teori, terdiri dari deskripsi teori yang membahas beberapa hal meliputi psikoterapi Islam dan Kecemasan.

BAB III terdiri dari tiga Subbab. Sub bab pertama, mendeskripsikan tentang Gambaran umum tempat penelitian, Gambaran Kecemasan Santri b Dalam Menghafal Al-Qur'an Serta, sub yang ke tiga mengenai Implementasi Psikoterapi Islam dalam mengatasi rasa kecemasan santri Studi kasus ponpes Anwarul Mubarak Medono Kota Pekalongan.

BAB IV terdiri dua sub bab. Sub yang pertama membahas tentang analisis gambaran kecemasan santri dalam menghafal Al-Qur'an studi kasus Ponpes Anwarul Mubarak Medono Kota Pekalongan. Serta, sub yang kedua membahas tentang Analisis implementasi Psikoterapi Islam dalam mengatasi rasa kecemasan santri studi kasus ponpes Anwarul Mubarak Medono Kota Pekalongan.

BAB V Penutup, berisi kesimpulan dan saran-saran.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti mengenai “Implementasi Psikoterapi Islam untuk mengatasi Kecemasan Santri dalam menghafal Al-Qur’an”, maka dapat ditarik kesimpulan :

1. Gambaran Kecemasan Santri dalam menghafal Al-Qur’an di Ponpes Anwarul Mubarak memiliki 3 indikator antara lain :
 - a. Aspek Fisiologi seperti peningkatan denyut nadi dan tekanan darah, detak jantung dan nafas tidak beraturan, keringat dingin.
 - b. Aspek Intelektual seperti tidak mampu berkonsentrasi, tidak mampu berfikir, dan tidak dapat memecahkan masalah.
 - c. Aspek Emosional seperti mudah tersinggung, tidak tenang, khawatir.
2. Implementasi Psikoterapi Islam

Implementasi Psikoterapi Islam Untuk Mengatasi Kecemasan Santri dalam menghafal Al-Quran menggunakan terapi dzikir dan motivasi islam, dalam setiap terapi memiliki tahapan yang berbeda, antara lain:

- a. Dzikir

Semua ibadah termasuk dzikir pada hakikatnya adalah usaha untuk mengingat Allah. Dzikir atau mengingat Allah sangat dianjurkan dalam ajaran Islam, bahwa dzikir adalah sebaik-baik ibadah. Dzikir yang dilakukan di Ponpes disebut sebagai dzikir

mujahadah, dan dilakukan 1 minggu sekali pada malam senin, setelah Solat isyak berjamaah, kegiatan dzikir mujahadah ini dilakukan didalam Aula Ponpes Anwarul Mubarak dan diikuti oleh semua Santri. Terapi Dzikir ini memiliki tahap-tahap dalam melakukannya antara lain :

- a) Istighfar
 - b) Membaca Al-Qur'an
 - c) Tahlil
 - d) Doa
- b. Motivasi Islam

Motivasi islam yang dimaksud disini ialah memberikan semangat kepada santri dalam mengatasi rasa kecemasan menghafal Al-Qur'an, teknik Psikoterapi Islam yang di terapkan di Ponpes Anwarul Mubarak dengan cara memberikan nasehat dan dibekali ijazah oleh Ky Mathori.

- c. Tempat Dan Waktu Pelaksanaan Terapi

Dengan adanya Implementasi Psikoterapi Islam Di Ponpes Anwarul Mubarak Medono kota Pekalongan menggunakan Terapi Dzikir dan Motivasi Islam yang diberikan pengasuh untuk Santri yang menghafal Al-Qur'an memiliki Tempat dan Waktu yang berbeda antara Lain :

a) Dzikir

Terapi dzikir dilaksanakan setiap malam Senin dan setelah solat isyak berjamaah, terapi dzikir dipimpin oleh salah satu pengasuh, kegiatan terapi dzikir berjalan kurang lebih 2 jam, dan dilaksanakan di aula Ponpes.

b) Motivasi Islam

Motivasi Islam Dilaksanakan tidak mengenal Waktu dan Hari, terapi ini langsung dipimpin oleh Ky Mathori pengasuh Utama di Ponpes, motivasi islam dilakukan diruangan Khusus Pengasuh.

d. Evaluasi adanya Implementasi Psikoterapi

Evaluasi yang didapat dari adanya Dzikir untuk mengatasi rasa kecemasan santri memanglah ada Hasil yang didapat, mulai dari perubahan santri yang merasakan kecemasan menjadi lebih tenang dan berkurangnya kecemasan dalam menghafal Al-Qur'an. Dan harus adanya peraturan yang lebih maksimal dalam ketegasan Peraturan Ponpes untuk kedepannya agar semua santri bisa mengikuti kegiatan terapi dzikir. Selain Dzikir yang diterapkan, di Ponpes juga memberikan Motivasi islam, motivasi islam diberikan kepada santri Khusus yang sudah merasakan kecemasan yang berlebihan, disini berarti memberikan semangat dan ijazah.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas maka penulis memberikan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi Santri

Terus semangat dalam menghafal Al-Qur'an dan jangan menyerah bahkan putus asa dalam menghafal Al-Qur'an.

2. Bagi Pengasuh dan Pengurus

Selalu sabar dan semangat dalam membimbing dan membantu santri dalam proses menghafal al-quran yang sudah diterapkan di Ponpes.

3. Bagi Ponpes Anwarul Mubarak

Diharapkan agar kegiatan-kegiatan sehari-hari, mingguan, bulangan berjalan dengan lancar dan kegiatan Psikoterapi Islam bisa diterapkan oleh diri santri.

4. Bagi Mahasiswa

Diharapkan dapat mempelajari Ilmu psikoterapi Islam untuk mengatasi permasalahan dalam kehidupannya.

5. Bagi Peneliti selanjutnya

Diharapkan Penelitian ini dapat menjadi acuan dalam melaksanakan penelitian selanjutnya

DAFTAR PUSTAKA

- Abu Ahmad, Cholid Nurbuka.(2003).*metode penelitian*. Jakarta: Bumi Askara.
- Ali Mohammad Ali. (1993). *Starategi penelitian pendidikan*. Bandung : Angkasa.
- Ali, Muhammad. (2017). *Pengembangan Media Pembelajaran Interaktif*. jurnal Edukasi u@ Elektro Vol.5, No.1, Maret.
- Ancok D. (1994). *Psikologi Islami: solusi Islam atas problem-problem psikolog*. Jogjakarta: Pustaka Pelajar.
- Annisa, Dona Fitri. (2016). *Konsep Kecemasan (Anxiety) pada lanjut usia(lansia)*. Universitas Negeri Padang : Volume 5,Number 2.
- Arianto, Suharsimi. (1992). *Posedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka cipta.
- Arifin, Isep zaenal . (2009). *Bimbingan Penyuluhan islam, Pengembangan Dakwah Melalui Pesikoterapi Islam*. Jakarta : Raja grafindo persada.
- Arifin, Rahmadan. (2020). *Psikoterapi Islam dalam mengatasi gangguan stres disaat Pandemi Covid-19*. Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang: Vol.1 No:1.
- Arikunto, Suharsimi Arikunto. (1995). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Azizi, Feny Azizi. (2022). *Pengurus Ponpes Anwarul Mubarak,Wawancara pribadi*, Pekalongan.
- B wulur, Meisi. (2015). *Psikoterapi Islam*. Yogyakarta: Deepublish
- Dzaky Adz, bakran M hamdani. (2004). *Konseling dan psikoterapi Islam metode sufistik*. Yogyakarta:Fajar Pustaka baru.
- Fatwa Zuhrotul dian. (2021). *Terapi Solat Khusyuk' dalam menurunkan kecemasan perspektif psikoterapi islam*. Surabaya:UIN sunan ampel.
- Fatwa, Dian Zuhrotul. (2021). *Terapi sholat khusyuh' dalam menurunkan kecemasan perspektif psikoterapi islam*. Surabaya :Uin Sunan Ampel.
- Fauzia,iza. (2022). *Santri Ponpes Anwarul Mubarak,Wawancara Pribadi*, Pekalongan.
- Hadi, Sutrisno. (1973). *Metodologi Researct*. Yogyakarta: Andi Offset.

- Irmawati, Yesi Irmawati. (2020). *Desensitasi Diri Dalam Mengurangi Tingkat Kecemasan Berkomunikasi Ketika Presentasi Mahasiswa Bki Iain Parepare*. Parepare :IAIN Parepare.
- Kamila, Aisyatin. (2020). *Psikoterapi Dzikir Dalam Menanggapi*. UIN Sunan Kalijaga Vol 4 No.1.
- Mathori, Abah. (2022). *Pengasuh Ponpes Anwarul Mubarak*, Wawancara Pribadi. Pekalongan.
- Mayasari, Ros. (2013). *Islam dan psikoterapi*. STAIN Kendari : Vol,6, November.
- Mubasyaroh. (2017). *Pendekatan Psikoterapi Islam Dan Kosneling Sufistik Dalam Menanggapi Masalah Kejiwaan*. Kudus : STAIN, Juni Vol.8, No1.
- Musa, Norhafizn. (2019). *pendekatan psikoterapi Islam dalam Menguruskan Tekanan pesakit kronik*. Universitas Teknologi Malaysia: Vol.147 No 1.1.
- Musyafa, Agus Muhammad. (2020). *Skripsi Terapi Dzikir Dalam Mengelola Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Berbasis Komputer Dismk Bojong Kabupaten Pekalongan*. Pekalongan: IAIN Pekalongan.
- Nida Restiani, Aura. (2020). *Terapi Mahabbah dan Hipnosis Syar'i*. Indonesia: guepedia.
- Observasi. (2022) di Ponpes Anwarul Mubarak pada tanggal 1 Agustus.
- Observasi. (2022). di Ponpes Anwarul Mubarak, Pada tanggal 30 Agustus.
- Salafudin Turmudzi, Yusuf Nalima. (1992). *Statistik Deskriptif*. Pekalongan: STAIN press.
- Sartini, Nopa Three, (2021). *Skripsi Dzikir Sebagai Psikoterapi Islam Dalam Mengatasi Kecemasan Menurut Dadang Hawari*. Bengkulu: Insitut agama Islam Negeri.
- Sudarsono. (1997). *Kamus Konseling*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Sugiono, (2010). *Metodologi Penelitian Kualitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta,
- Sugiono. (2010). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Surajat. (2018). *Pendekatan Penelitian Kualitatif*. Yogyakarta: Budi Utama.
- Suratman, Winarto. (1991). *Pengantar Penelitian Ilmiah*. Bandung : Tarsito.

- Wiramiharja, Sutardjo A. (2007). *Pengantar Psikologi Ab Normal*. Bandung : Refika adittama.
- Wulur.(2015). *Psikoterapi Islam*. Yogyakarta: Deepublish.
- Zay abdi, Pratama iqbal. (2022). *Jejak pemikiran pemuda Indonesia tentang kesehatan mental Covid-19*. Bandung:Syiah Kuala university.
- Annisa FitriDona. 2016. *Konsep Kecemasan (Anxiety) pada lanjut usia(lansia)*. Universitas Negeri Padang : Volume 5,Number 2.
- Arifin Isepzaenal.2009. *Bimbingan Penyuluhan islam, Pengembangan Dakwah Melalui Psikoterapi Islam*. Jakarta : Raja grafindopersada.
- Fatwa ZuhrotulDian .2021.*Terapi Solat Khusyuk' dalam menurunkan kecemasan perspektif psikoterpi islam*. Surabaya:UIN sunan ampel.
- HafizaniEka Putri. Idat Muqosah. 2019. *Pendekatan Concrete-Pictorial-Abstract (CPA), Kecemasan Matematis, Self-Efficacy Matematis, Instrumen dan Rancangan Pembelajarannya*, Jawa Barat : UPI Sumedang Pres.
- M Gufron. Rini Risnawati. 2012. *Teori – Teori Psikologi*.Jogja :Ar-Ruzz .
- Mayasari. Ros Mayasari.2013.*Islam dan psikoterapi*. STAIN Kendari : Vol,6, November 2013.
- Ms. Amiruddin. 2003. *Psikoterapi dalam perspektif Islam*. Medan : UIN Sumatra Utara.
- Muhammad Ikhsan. 2021. *Term-term Kecemasan dalam Al-Qur'an (Kajian tafsir maudhu 'i)*, Pekanbaru : UIN suskariau.
- Musyafa. Agus. Muhammad. 2020. *Skripsi Terapi Dzikir Dalam Mengelola Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Berbasis Komputer Dismk Bojong Kabupaten Pekalongan”* .Pekalongan: IAIN Pekalongan.
- Rahayu Tri Lin. 2009. *Psikoterapi Persepektif Islam dan psikoterapi kontemporer*. Malang : UIN Malang Press.
- Restini. Ninda. Aura. 2020.*Terapi Mahabbah dan Hipnosis Syar'i*. Indonesia: guepedia.
- Rini Risnawati. M. Nur Ghufron. 2012. *Teori-Teori Psikologi*.Jogjakarta :Ar-Ruzz.
- Astuti Sri Endang . 2010. *Bahan dasar untuk pelayanan konseling pada satuan pendidikan menengah*. Jakarta.

- A Sutardjo Wiramihardjo. 2005. *Pengantar Psikologi Abnormal*. Bandung : Refika Aditama.
- Buseri Kamrani. 2003. *Pendidikan Islam dan dakwah*. Yogyakarta : UII Press.
- Sarlito. Sarwono .2016. *Pengantar Psikologi Umum* .jakarta: Raja Grafindo.
- Sholeh Fikri, Erwina rafni. 2020. *Terapi islam mengurangi kecemasan (Studi kasus mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi*. padang: al-irsyad.
- Sudarsono. 1997. *Kamus Konseling*. Jakarta :Rineka Cipta.
- Vildayanti. Hilda Vildayanti. 2018. *Farmako terapi Gangguan Anxiety*. Vol 16. No 1, Jurnal Sumedang.
- Wulur. 2015. *Psikoterapi Islam*. Yogyakarta: Deepublish.
- Buseri Kamrani. 2003. *Pendidikan Islam dan dakwah*. Yogyakarta : UII Press.
- Mathori. 2023. Pengasuh Ponpes Anwarul Mubarak , Wawancara Pribadi, Pekalongan. 27 Februari.
- Dokumentasi di Ponpes Anwarul Mubarak pada tanggal 1 Agustus 2022
- Dokumentasi di Ponpes Anwarul Mubarak pada tanggal 27 Februari 2023
- Observasi di Ponpes Anwarul Mubarak pada tanggal 13 Maret 2023
- Fauziah Iza. 2023. Santri Ponpes Anwarul Mubarak. Wawancara Pribadi, Pekalongan 27 Februari.
- Azizah. 2023. Santri Ponpes Anwarul Mubarak . Wawancara Pribadi. Pekalongan 13 Maret.
- Dewi. 2023. Pengurus Ponpes Anwarul Mubarak. Wawancara Pribadi. Pekalongan 27 Februari.
- Zahro. 2023. Santri Ponpes Anwarul Mubarak . Wawancara Pribadi. Pekalongan 13 Maret.
- Azizi Feni. 2023. Pengurus Ponpes Anwarul Mubarak. Wawancara. Pribadi. Pekalongan 27 Februari.
- Sakinah. 2023. Pengurus Ponpes Anwarul Mubarak. Wawancara Pribadi. Pekalongan 27 Februari.
- Masholilah. 2023. Pengurus di Ponpes Anwarul Mubarak. Wawancara Pribadi. Pekalongan 13 Maret .

- Fitria Fia. 2003. Santri Ponpes Anwarul Mubarak. Wawancara Pribadi. Pekalongan 27 Februari
- Erni. 2023. Pengurus Ponpes Anwarul Mubarak. Wawancara Pribadi. Pekalongan 27 Februari.
- Observasi di Ponpes Anwarul Mubarak pada tanggal 27 Februari 2023
- Bastaman Djumhana Hanna. 2005. *Integrasi Psikologi dalam Islam*. Yogyakarta : Yayasan Insan Kamil.
- Mathori. 2023. Pengasuh Ponpes Anwarul Mubarak . Wawancara Pribadi.
- Observasi di Ponpes Anwarul Mubarak pada tanggal 27 Februari 2023
- Ariani Rizka. 2020. *Ragam Penanganan dan Pencegahan COVID 19 di rumah sakit dan klinik primer*. Medan : UMSU press.
- Observasi di Ponpes Anwarul Mubarak pada tanggal 27 Februari 2023
- Nida Khoirul Fatma Laila. 2004. *Zikir seagai Psikoterapi dalam mengatasi gangguan kecemasan*. STAIN kudus. Vol.5,No 1,2004.
- Arjun Khoirul. 2018. *Bersegeralah*. Ponorogo :Perpustakaan Nasional.
- Pendoman Mujahadah Pada Kegiatan Terapi Dzikir
- Shihab Quraish. 2013. *Yasin Dan Tahlil disertai Transliterasi dan makna Tahlil*. Tangerang ; Lentera Hati.
- Pembimbing Terapi Dzikir Pada Kegiatan Mujahadah
- Yansyah Luthfi . 2018. Doa-Doa Rasulullah Sehari-hari dan sepanjang masa. Depok : Edu Pustaka.
- Dr. Zubairi. 2023. *Meningkatkan Motivasi Belajar dalam Pendidikan Agama Islam*. Indramayu :CV. Adanu Abimata.
- Zubairi. 2023. *Meningkatkan Motivasi Belajar dalam Pendidikan Agama Islam*. Jawa Barat : CV Adanu Abimata.