

**PENGARUH *SELF MANAGEMENT*
TERHADAP KECEMASAN SANTRI PENGHAFAL
AL-QUR'AN DI PONDOK PESANTREN HIDAYATUL
MUBTADI-IEN PEKALONGAN**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Tugas Akhir dan Melengkapi Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1)
dalam Bimbingan Penyuluhan Islam



ISTI ARBA NURHIDAYAH
NIM. 3521023

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
2025**

**PENGARUH *SELF MANAGEMENT*
TERHADAP KECEMASAN SANTRI PENGHAFAL
AL-QUR'AN DI PONDOK PESANTREN HIDAYATUL
MUBTADI-IEN PEKALONGAN**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Tugas Akhir dan Melengkapi Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1)
dalam Bimbingan Penyuluhan Islam



ISTI ARBA NURHIDAYAH

NIM. 3521023

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
2025**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Isti Arba Nurhidayah

NIM : 3521023

Program Studi : Bimbingan Penyuluhan Islam

Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi dengan judul **“PENGARUH SELF MANAGEMENT TERHADAP KECEMASAN SANTRI PENGHAFAL AL-QUR’AN DI PONDOK PESANTREN HIDAYATUL MUBTADI-IEN 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, 20 Oktober 2025
Penulis,



Isti Arba Nurhidayah
NIM. 3521023

NOTA PEMBIMBING

Annisa Mutohharoh, M.Psi., Psikolog
Jl. Sadewa, Desa Duwet, Kecamatan Bojong,
Kabupaten Pekalongan

Lam : 4 (Empat) eksemplar
Hal : Naskah Skripsi Sdri. Isti Arba Nurhidayah

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah
c.q Ketua Prodi Bimbingan Penyuluhan Islam
di-
Pekalongan

Assalamu 'alaikum Wr. Wb.

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

Nama : **ISTI ARBA NURHIDAYAH**
NIM : **3521023**
Judul : **PENGARUH SELF MANAGEMENT TERHADAP
KECEMASAN SANTRI PENGHAFAL AL-QUR'AN DI
PONDOK PESANTREN HIDAYATUL MUBTADI-IEN
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, 17 Oktober 2025

Pembimbing,



Annisa Mutohharoh, M.Psi., Psikolog
NIP. 199106022023212033



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:

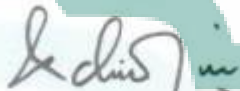
Nama : **ISTI ARBA NURHIDAYAH**
NIM : **3521023**
Judul Skripsi : **PENGARUH *SELF MANAGEMENT* TERHADAP
KECEMASAN SANTRI PENGHAFAL AL-QUR'AN DI
PONDOK PESANTREN HIDAYATUL MUBTADI-IEN
PEKALONGAN**

yang telah diujikan pada Hari Senin, 3 November 2025 dan dinyatakan **LULUS**
serta diterima sebagai salah satu syarat guna memperoleh Gelar Sarjana Sosial
(S.Sos) dalam Ilmu Bimbingan Penyuluhan Islam.

Dewan Penguji

Penguji I

Penguji II


Dr. Adi Abdullah Muslim, MA.Hum
NIP. 198601082019031006


Adib 'Aunillah Fasya, M.Si
NIP.199201212022031001

Pekalongan, 10 November 2025




Ratik Haryati, M.Ag
NIP. 197411182000032001

PEDOMAN TRANSLITERASI

Pedoman transliterasi yang digunakan adalah sistem transliterasi arab- latin berdasarkan SKB Menteri Agama dan Menteri P&K RI No. 158/1987 dan No. 0543 b/U/1987 tertanggal 22 Januari 1988. 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.

A. Konsonan Tunggal

Huruf	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ا	Alif	-	tidak dilambangkan
ب	Bā	b	-
ت	Tā	t	-
ث	Śā	s	s (dengan titik diatasnya)
ج	Jīm	j	-
ح	Hā	h	h (dengan titik di
خ	Khā	kh	-
د	Dal	d	-
ذ	Žal	z	z (dengan titik di atasnya)
ر	Rā	r	-
ز	Zai	z	-
س	Sīn	s	-
ش	Syīn	sy	-
ص	Şād	ş	s (dengan titik di

Huruf	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ض	Dād	d	d (dengan titik di
ط	Ṭā	t	t (dengan titik di
ظ	Zā	z	z (dengan titik di
ع	‘Ain	‘	koma terbalik (di atas)
غ	Gain	g	-
ف	Fā	f	-
ق	Qāf	q	-
ك	Kāf	k	-
ل	Lām	l	-
م	Mīm	m	-
ن	Nūn	n	-
و	Wāwu	w	-
هـ	Hā	h	-
ء	Hamzah	‘	apostrof, tetapi lambang ini tidak dipergunakan untuk hamzah di awal kata
ي	Yā	y	-

B. Konsonan Rangkap

Konsonan rangkap, termasuk tanda *syaddah*, ditulis rangkap.

Contoh: أحمدية ditulis *Ahmadiyyah*

C. Tā Marbutah di akhir kata

1. Bila dimatikan ditulis *h*, kecuali untuk kata-kata Arab yang sudah terserap menjadi bahasa Indonesia, seperti *salat*, *zakat*, dan sebagainya.

Contoh: جماعة ditulis *jamā'ah*

2. Bila dihidupkan ditulis *t*

Contoh: كرامة الأولياء ditulis *karāmatul-aulyā'*

D. Vokal Pendek

Fathah ditulis *a*, kasrah ditulis *i*, dan dammah ditulis *u*

E. Vokal Panjang

A panjang ditulis *ā*, i panjang ditulis *ī*, dan u panjang ditulis *ū*,

masing-masing dengan tanda hubung (-) di atasnya.

F. Vokal Rangkap

Fathah + yā tanpa dua titik yang dimatikan ditulis *ai*

Fathah + wāwu mati ditulis *au*

G. Vokal-vokal pendek yang berurutan dalam satu kata dipisahkan dengan apostrof (')

Contoh: أَنْتُمْ ditulis *a'antum*

مُؤَنَّثٌ ditulis *mu'annaś*

H. Kata Sandang Alif + Lam

1. Bila diikuti huruf qamariyah ditulis *al-*

Contoh: الْقُرْآنُ ditulis *Al-Qura'ān*

2. Bila diikuti huruf syamsiyyah, huruf 1 diganti dengan huruf syamsiyyah yang mengikutinya.

Contoh: الشَّيْخَةُ ditulis *asy-Syī'ah*

I. Huruf Besar

Penulisan huruf besar disesuaikan dengan EYD

J. Kata dalam rangkaian frasa atau kalimat

1. Ditulis kata per kata, atau

2. Ditulis menurut bunyi atau pengucapannya dalam rangkaian tersebut.

Contoh: شَيْخُ الْإِسْلَامِ ditulis *Syaikh al-Islām* atau *Syakhul-Islām*

PERSEMBAHAN

سم الله الرحمن الرحيم

Dengan menyebut nama Allah yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang.
Segala puji bagi-Mu Ya Allah,
Penuntun hati yang rapuh menuju tenang.
Atas rahmat dan ridha-Mu, langkah ini akhirnya sampai,
Setelah tertatih dalam lelah dan harap yang panjang.

Shalawat serta salam tercurah kepada Nabi Muhammad SAW,
teladan abadi yang menuntun jiwa
untuk sabar dalam ujian dan tulus dalam pengabdian.
Dari cahaya akhlaknya, aku belajar
bahwa Ilmu adalah Ibadah, dan perjuangan adalah doa yang hidup.

Karya ini,
bukan hanya hasil dari ketikan dan pikiran,
tetapi jejak cinta, doa, dan perjuangan
Aku persembahkan karya kecil ini

Kepada cinta pertamaku, Almarhum Bapak Afnan
Sosok yang paling kurindukan
Berat sekali rasanya ditinggalkan sedari kecil
Terimakasih atas segala pengorbanan
dan tulus kasih yang diberikan.
Semoga Allah SWT menempatkan Bapak ditempat terbaik disisi-Nya.

Kepada pintu surgaku, Ibu Amaliyah
Perempuan hebat nan tangguh
Terimakasih telah menjadi alasanku tetap semangat berjuang
Terimakasih telah mengorbankan waktu, tenaga, dan upaya
Terimakasih telah berjuang untuk kehidupan anak-anaknya

Semoga Allah senantiasa memberkahi Ibu dengan kesehatan, kebahagiaan, keberkahan, dan umur panjang.

Kepada Ketiga Kakakku, Ika Permata Sari, Ikhsan Mukhtar, & Ivan Zakaria
Terimakasih telah memberikan dukungan, semangat, do'a dan bantuan yang tiada henti untuk terus melanjutkan pendidikan menjadi penyemangat dalam proses pengerjaan skripsi ini.

Kepada Adikku, Auliabella Nur Khomsatun
Terimakasih telah menjadi penyemangat dan teman dalam setiap perjalanan
Tumbuhlah menjadi versi paling hebat dan kuat.

Kepada diri sendiri, Isti Arba Nurhidayah
Meskipun memiliki latar belakang keluarga yang tidak sempurna
Terimakasih Isti sudah memilih bertahan dan berjuang untuk tetap ada hingga saat ini
Terimakasih telah menjadi perempuan yang kuat dan ikhlas atas segala perjalanan hidup yang mengecewakan dan menyakitkan ini.
Bagaimana kehidupanmu selanjutnya, hargai dirimu, rayakan dirimu, dan berbahagialah atas segala proses yang berhasil dilalui untuk masa depan yang lebih baik dan cerah.

MOTTO

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ٥
إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ٦

“Maka, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan.”

“Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan.”

(Al-Insyirah [94]:5-6)



ABSTRAK

Nurhidayah, Isti Arba. 2025. Pengaruh *Self Management* Terhadap Kecemasan Santri Penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadi-ien Pekalongan. Skripsi Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah Universitas Islam (UIN) Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan. Pembimbing: **Annisa Mutohharoh, M.Psi., Psikolog**

Kata Kunci: *Self Management*, Kecemasan, Santri, Penghafal Al-Qur'an

Kecemasan dalam proses menghafal Al-Qur'an menjadi persoalan psikologis yang sering muncul di kalangan santri. Aktivitas menghafal Al-Qur'an bukan sekedar kegiatan akademis, melainkan juga spiritual yang menuntut konsistensi, kesabaran, dan kestabilan emosi. Santri penghafal Al-Qur'an dihadapkan pada tekanan internal berupa rasa takut akan kehilangan hafalan, serta tekanan eksternal berupa tuntutan capaian target dari lingkungan pondok pesantren. Kondisi tersebut dapat menimbulkan kecemasan yang berpotensi menghambat proses belajar dan menurunkan kualitas hafalan. Kemampuan *self management* menjadi faktor penting yang membantu santri untuk mengelola waktu, emosi, dan perilaku secara efektif. Santri dengan *self management* yang baik mampu mengenali dirinya sendiri, menetapkan tujuan, serta mengarahkan pada tindakan sesuai kebutuhan dan prioritas sehingga mampu mengurangi tekanan psikologis yang muncul selama proses menghafal.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui *self management* santri penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadi-ien Pekalongan, kecemasan santri penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadi-ien Pekalongan, dan pengaruh *self management* terhadap kecemasan santri penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadi-ien Pekalongan. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian lapangan dengan pendekatan kuantitatif korelasional. Teknik pengumpulan data melalui skala psikologi dengan teknik analisis regresi sederhana. Uji validitas dilakukan melalui uji validitas isi dengan melibatkan 3 *professional judgement* dengan hasil instrumen penelitian dinyatakan valid berdasarkan perhitungan rumus aiken v. Sedangkan uji reliabilitas dilakukan melalui perhitungan *IMB SPSS Statistic 22* dengan nilai signifikansi *Cronbach's Alpha*. Uji coba penelitian dilakukan dengan melibatkan 31 responden di pondok pesantren yang berbeda. Hasil uji coba menunjukkan bahwa skala *self management* dan kecemasan santri penghafal Al-Qur'an dinyatakan reliabel.

Hasil penelitian menunjukkan *self management* santri penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadi-ien Pekalongan berada pada persentase 72% kategori sedang, 11% kategori rendah, dan 17% kategori tinggi. Sementara itu, kecemasan santri penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadi-ien Pekalongan berada pada persentase 68% kategori sedang, 23% kategori rendah, dan 9% kategori tinggi. Hasil uji analisis regresi sederhana menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ yang menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian terbukti, bahwa terdapat pengaruh negatif

dan signifikan *self management* terhadap kecemasan santri penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Hidayatul Muhtadi-ien Pekalongan dengan persentase sebesar 74,9%, sedangkan 25,1% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain seperti efikasi diri, *coping stress*, dan tingkat spiritualitas.



KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh *Self Management* Terhadap Kecemasan Santri Penghafal Al-Qur’an di Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadi-ien Pekalongan” sebagai syarat untuk menyelesaikan program sarjana S1 Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad ﷺ, pembawa risalah yang menerangi jalan umat manusia dengan nilai-nilai keimanan dan akhlak mulia.

Dalam proses penyusunan skripsi ini banyak hambatan serta rintangan yang penulis hadapi, namun pada akhirnya dapat terselesaikan berkat dukungan, bimbingan, bantuan, dan nasehat dari berbagai pihak baik secara moral maupun spiritual. Untuk itu, penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Zaenal Mustakim, M.Ag., selaku Rektor UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan
2. Dr. Tri Astutik Haryati, M.Ag., selaku Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah
3. Dr. Muhamad Rifa’i Subhi, M.Pd.I., selaku Ketua Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam
4. Nadhifatuz Zulfa, M.Pd., selaku Dosen Wali Studi yang telah memberikan

dukungan serta arahan selama masa perkuliahan.

5. Annisa Mutohharoh, M.Psi., Psikolog., selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah bersedia meluangkan waktu dan pikiranya untuk memberikan bimbingan, arahan dan saran selama proses penyusunan skripsi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
6. Seluruh Dosen Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah yang telah mendidik dan memberikan banyak ilmu kepada penulis.
7. Seluruh staff Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah yang selalu berusaha memberikan pelayanan terbaik bagi penulis.
8. Seluruh staf perpustakaan yang membantu penulis dalam melengkapi referensi.
9. Semua pihak yang telah membantu hingga penyusunan skripsi ini selesai.

Ada hasil dari setiap proses perjuangan, ada kemudahan dalam setiap kesulitan, dan ada hikmah dari setiap perjalanan. Penulis menyadari dengan setulus-tulusnya bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis dengan hati terbuka menerima kritik serta saran yang membangun demi meningkatkan kualitas penelitian di kemudian hari. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis dan pembaca.

Pekalongan, 20 Oktober 2025

Penulis



ISTI ARBA NURHIDAYAH
NIM. 3521023

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	ii
NOTA PEMBIMBING	iii
PENGESAHAN	iv
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-INDONESIA	v
PERSEMBAHAN.....	viii
MOTTO	x
ABSTRAK	xi
KATA PENGANTAR.....	xiii
DAFTAR ISI.....	xv
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR DIAGRAM	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian.....	9
E. Tinjauan Pustaka	10
F. Metode Penelitian.....	26
G. Sistematika Penulisan	41
BAB II <i>SELF MANAGEMENT</i> DAN KECEMASAN SANTRI PENGHAFAL AL-QUR'AN.....	43
A. <i>Self Management</i>	43
B. Kecemasan Penghafal Al-Qur'an	48

BAB III PENGARUH SELF MANAGEMENT TERHADAP KECEMASAN SANTRI PENGHAFAL AL-QUR'AN PONDOK PESANTREN HIDAYATUL MUBTADI-IEN PEKALONGAN.....	56
A. Gambaran Umum Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadi-ien Pekalongan	56
B. Hasil Uji Instrumen Penelitian	60
C. Hasil Penelitian.....	74
BAB IV ANALISIS PENGARUH SELF MANAGEMENT TERHADAP KECEMASAN SANTRI PENGHAFAL AL-QUR'AN DI PONDOK PESANTREN HIDAYATUL MUBTADI-IEN PEKALONGAN.....	83
A. Analisis Self Management Santri penghafal Al-Qur'an Pondok Pesantren Himayat Mubtadi-ien Pekalongan.....	83
B. Analisis Kecemasan Santri penghafal Al-Qur'an Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadi-ien Pekalongan.....	86
C. Analisis Pengaruh Self Management terhadap Kecemasan Santri penghafal Al-Qur'an Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadi-ien Pekalongan	89
BAB V PENUTUP	95
A. Kesimpulan.....	95
B. Saran.....	96
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Kategori Respon Self Management	30
Tabel 1.2 Kategori Respon Kecemasan Santri penghafal Al-Qur'an	30
Tabel 1.3 Blueprint Skala Self Management Santri penghafal Al-Qur'an	31
Tabel 1.4 Blueprint Skala Kecemasan Santri penghafal Al-Qur'an	32
Tabel 1.5 Instrumen Self Management Santri penghafal Al-Qur'an	33
Tabel 1.6 Instrumen Kecemasan Santri penghafal Al-Qur'an	34
Tabel 3.1 Struktur Kepengurusan	58
Tabel 3.2 Dewan Asatidz dan Asatidzah Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadi-ien Pekalongan	59
Tabel 3.3 Hasil Uji Validitas Skala Self Management	60
Tabel 3.4 Hasil Uji Validitas Skala Penelitian Kecemasan Santri penghafal Al- Qur'an	61
Tabel 3.5 Hasil Uji Reliabilitas Skala Self Management (Sebelum Digugurkan) 63	
Tabel 3.6 Hasil Uji Reliabilitas Skala Self Management (Setelah Digugurkan Ke- 1)	64
Tabel 3.7 Hasil Uji Reliabilitas Skala Self Management (Setelah Digugurkan Ke- 2)	66
Tabel 3.8 Hasil Uji Reliabilitas Skala Kecemasan Santri penghafal Al-Qur'an (Sebelum Digugurkan)	67
Tabel 3.9 Hasil Uji Reliabilitas Skala Kecemasan Santri penghafal Al-Qur'an (Setelah Digugurkan)	69
Tabel 3.10 Blueprint Skala Self Management	70
Tabel 3.11 Blueprint Kecemasan Santri penghafal Al-Qur'an	72
Tabel 3.12 Kategorisasi	75
Tabel 3.13 Hasil Kategorisasi Skala Penelitian Self Management	75
Tabel 3.14 Hasil Kategorisasi Skala Kecemasan Santri penghafal Al-Qur'an	77
Tabel 3.15 Hasil Uji Normalitas Data	78
Tabel 3.16 Hasil Uji Linearitas Data	79
Tabel 3.17 Rincian Hasil Uji Hipotesis	80
Tabel 4.1 Kategorisasi Skala Self Management	90
Tabel 4.2 Kategorisasi Kecemasan Santri penghafal Al-Qur'an	90

DAFTAR DIAGRAM

Diagram 3.1 Kategorisasi Skala Penelitian Self Management.....	75
Diagram 3.2 Kategorisasi Skala Penelitian Kecemasan Santri Peenghafal Al- Qur'an	77



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kecemasan menjadi masalah psikologis yang dapat dialami siapa saja termasuk santri yang sedang dalam proses menghafal Al-Qur'an. Santri penghafal Al-Qur'an seringkali berhadapan dengan harapan yang tinggi baik dari diri sendiri maupun dari lingkungan sekitar. Adanya tuntutan dalam mencapai kesempurnaan menghafal dapat menyebabkan kecemasan. Santri diharapkan memiliki motivasi serta komitmen yang tinggi dalam proses menghafal Al-Qur'an. Penghafal Al-Qur'an memerlukan adanya kemampuan untuk tetap berkomitmen agar tidak mudah goyah ketika menghadapi kesulitan dalam proses menghafal. Karena kecemasan dapat timbul dari ketakutan gagal memenuhi tuntutan tersebut. Seperti pada penelitian Naufalita & Ratna yang memaparkan bahwa siswa yang mengikuti kegiatan tahfidz merasakan ketakutan dan gugup ketika menyetorkan hafalan mereka. Mereka merasa takut jika tidak dapat mencapai target harian dan tidak mampu menghafal ayat Al-Qur'an dengan lancar, sehingga mereka berfikir bahwa dirinya tidak mampu dalam menghafal Al-Qur'an.¹

Dalam penelitian yang sama dijelaskan pula perbedaan jenis kecemasan yang dialami siswa dimana tiga diantaranya mengalami kecemasan realitas yakni kecemasan yang bersumber dari ketakutan ancaman dari lingkungan

¹ Naufalita & Ratna Sari, "Understanding Anxiety among Students Eeho Memorize the Al-Qur'an", *Jurnal Psikologi Integratif*, Vol. 12, No. 1, 2024, hlm. 70.

sekitar, dan satu siswa lainnya mengalami kecemasan moral yakni perasaan takut terhadap hati nuraninya sendiri. Pemicu yang dialami siswa dengan kecemasan realitas yaitu takut ketika target harian tidak tercapai, melakukan kesalahan saat menyetorkan hafalan dan mengulang hafalan, tidak melakukan *muraja'ah* ketika sibuk dengan kegiatan sekolah dan terlalu banyak bermain *gadget*. Sedangkan pada siswa yang mengalami kecemasan moral terjadi ketika ia tidak ikut berpartisipasi dalam kegiatan tahfidz, merasa cemas ketika tidak hadir atau dalam keadaan menstruasi sehingga tidak bisa memegang Al-Qur'an, merasa khawatir ketika tidak bisa menghafal Al-Qur'an karena banyak melakukan kegiatan lain selain menghafal seperti terlalu banyak bermain dengan teman dan melakukan hal-hal yang tidak bermanfaat, menyadari bacaan tajwid yang tidak tepat, hal-hal tersebut menjadikan ia merasa sedih dan bersalah.²

Kecemasan dalam menghafal Al-Qur'an juga turut dirasakan oleh mahasiswa yang secara aktif menghafal Al-Qur'an. Mahasiswa penghafal Al-Qur'an sering mengalami kecemasan dan tekanan yang tinggi. Dalam prosesnya yang melibatkan hafalan ayat, tajwid, dan pemahaman makna yang menimbulkan beban mental yang signifikan. Mereka dituntut untuk mengingat, memahami, dan melafalkan ayat dengan benar, menggunakan teknik hafalan yang efektif dengan pemahaman tajwid yang baik.³ Penelitian oleh Maulidiah menunjukkan bahwa santri penghafal Al-Qur'an memiliki risiko kecemasan yang signifikan lebih tinggi dibandingkan santri non-penghafal dengan

² Naufalita & Ratna Sari, "Understanding Anxiety among Students Eeho Memorize the Al-Qur'an", *Jurnal Psikologi Integratif*, Vol. 12, No. 1, 2024, hlm. 71-72.

³ Sugeng Sejati dkk, "Dinamika Psikologis Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an Ditinjau dari Surat Faatir Ayat 32", *Jurnal Ilmiah Penelitian: Mandira Cendikia*, Vol. 2, No. 7, 2024, hlm. 8.

persentase 1.010% dari 128 responden. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan menghafal Al-Qur'an dengan intens membutuhkan manajemen diri yang baik untuk mencegah dampak psikologis negatif.⁴

Kecemasan yang dialami santri dalam menghafal dipengaruhi beberapa faktor seperti adanya rasa takut akan dosa ketika kehilangan hafalan, ketakutan tidak dapat istiqamah dalam membawa Al-Qur'an dalam diri, dan takut terhadap pandangan orang lain terhadap diri penghafal Al-Qur'an.⁵ Sebagian besar santri yang sedang berada dalam proses menghafalkan Al-Qur'an, mereka merasa khawatir dan takut tidak bisa menjaga hafalannya dalam waktu yang lama. Seringkali upaya menghafal Al-Qur'an berhadapan dengan banyaknya hambatan, seperti rasa malas, tidak menguasai *makharijul* huruf dan tajwid, adanya pengaruh teknologi atau *gadget*, dan kurang dapat membagi waktu. Serupa dengan penelitian sebelumnya yang menjelaskan problematika yang dihadapi dalam menghafal Al-Qur'an meliputi rasa malas, capek, dan bosan, penguasaan *makhraj* yang kurang, merasa tidak mampu dalam mencapai target hafalan, adanya pengaruh dari luar seperti penggunaan *gadget* yang berlebihan, tidak mampu mengatur waktu dengan baik dan kurangnya mendapat dukungan dari keluarga.⁶

⁴ Halida Maulidiah Pernanu, "Hubungan Intensitas Menghafal Al-Qur'an dengan Tingkat Kecemasan pada Santri di Pondok Pesantren Asshiddiqiyah Jakarta", (*Skripsi*: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, 2024), hlm. 70.

⁵ Muslimah dan Berliana Henu Cahyani, "Kecemasan Kehilangan Hafalan Al-Qur'an pada Hafidz (Penghafal Al-Qur'an) Ditinjau dari Tingkat Religiusitas, *Jurnal Spirits*, Vol. 5, No.1, 2014, hlm. 11.

⁶ Anggita Deswina Putri & Rizka Harfiani, "Problematika Kegiatan Siswa Menghafal Al-Qur'an di SMP IT Al Munadi Medan", *Edu Society: Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial, dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, Vol. 2, No. 3, 2022, hlm. 805.

Demikian yang terjadi di Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadi-ien Pekalongan yang memiliki program utama untuk menghafalkan Al-Qur'an yang diikuti oleh sebagian besar santri, yang harus dilakukan dan diselesaikan dengan beberapa persyaratan serta tingkatan yang harus ditempuh untuk mencapai kesempurnaan. Berbagai persyaratan, ketentuan, serta tuntutan kewajiban dalam proses menghafal Al-Qur'an dapat menimbulkan tekanan psikologis bagi santri. Kondisi tersebut sering kali memunculkan kecemasan, terutama karena adanya rasa takut tidak mampu memenuhi target hafalan, kesulitan dalam mengulang hafalan yang telah ditetapkan, maupun beban tanggung jawab lain yang menjadi bagian dari program tahfidz. Berdasarkan wawancara dengan S, selaku santri program tahfidzul Al-Qur'an, menyampaikan bahwa ia sering merasa takut dan khawatir tidak dapat menghafal dengan baik dan menyelesaikan hafalan sesuai dengan target yang telah ditentukan. Ia juga menyampaikan kerap merasa putus asa dan frustrasi karena adanya tagihan untuk menyetorkan hafalan setiap harinya, totalan hafalan satu juz setiap satu minggu sekali, dan *sima'an* di akhir bulan.⁷ Lain halnya dengan I yang mengalami kesulitan tidur ketika akan melakukan *sima'an*, tak jarang merasakan sakit kepala ketika harus mengulang hafalan dan mendapat tugas perkuliahan secara serentak, serta merasakan gugup ketika menyetorkan hafalan kepada Umi Nyai.⁸

Kecemasan yang sering dirasakan sebagian lain santri yang sedang dalam proses menghafal ialah munculnya kekhawatiran tidak dapat menghafalkan Al-

⁷ Wawancara dengan S, Santri Program Tahfidzul Al-Qur'an, Desember 2024.

⁸ Wawancara dengan I, Santri Program Tahfidzul Al-Qur'an, Desember 2024.

Qur'an dengan *lanyah*, ketertinggalan dalam menyetorkan hafalan. Adanya beberapa kendala tersebut, tentunya akan berdampak pada diri santri seperti hilangnya rasa semangat dan konsentrasi dalam menghafal dan berakhir dengan tidak memenuhi target hafalan yang sudah ditetapkan. Seperti yang dijelaskan dalam penelitian Haryanti bahwa dalam proses menghafal Al-Qur'an, santri kerap menghadapi berbagai hambatan dan tantangan yang dapat mengganggu kelancaran hafalan. Hambatan tersebut antara lain munculnya rasa malas, mudah lupa terhadap ayat yang telah dihafal, hilangnya sebagian hafalan, kurangnya kesabaran, munculnya rasa putus asa, menurunnya motivasi, serta adanya kemiripan lafaz atau ayat dalam Al-Qur'an yang menimbulkan kebingungan. Selain itu, kurangnya intensitas *muraja'ah* atau pengulangan hafalan juga menjadi faktor yang memperparah kesulitan santri dalam mempertahankan dan menanamkan ayat-ayat Al-Qur'an dalam ingatannya secara kuat dan berkelanjutan.⁹

Kurangnya kemampuan pengelolaan diri yang baik dapat menjadi penyebab kekhawatiran, ketakutan, kebingungan, bahkan perasaan tertekan. Berbagai hambatan tersebut menjadi kendala yang dihadapi santri dalam menjalani proses menghafal Al-Qur'an, sekaligus menghambat peningkatan kualitas, ketetapan, dan kelancaran hafalan yang diharapkan. Santri yang tidak mampu dalam mengelola waktu dan emosi mereka dengan baik cenderung lebih mudah merasa cemas. Pada wawancara yang dilakukan kepada santri program

⁹ Fitri Haryanti, "Hubungan Religiusitas dan Kecemasan Akan Kehilangan Hafalan pada Penghafal Al-Qur'an", (*Skripsi*: Universitas Sriwijaya, 2020), hlm. 5.

tahfidzul Al-Qur'an, mengungkapkan bahwa belum bisa mengelola dirinya dengan baik terlebih dalam mengatur waktu antara menghafal Al-Qur'an, perkuliahan, dan kegiatan lainnya kerap menjadi hambatan untuk menyetorkan hafalannya dengan tepat waktu sehingga sering merasa khawatir karena merasa tertinggal dari yang lain.¹⁰ Sama halnya yang disampaikan oleh L, bahwa dirinya kerap merasa malas untuk *nderes* mempersiapkan hafalan sebelum disetorkan dan *muraja'ah* hafalan yang sudah disetorkan, terlebih ketika sudah menghabiskan waktu untuk bermain *handphone* akan terasa sulit untuk mengalihkan perhatian dari *handphone* dan berakhir mengabaikan waktu untuk *nderes*.¹¹

Dengan adanya *self management* yang baik akan sangat berpengaruh terhadap kualitas hafalan Al-Qur'an. Santri yang mampu mengelola waktu dengan efisien, mengatur rutinitas harian, dan menjaga motivasi akan cenderung memiliki hafalan yang lebih baik. Seperti yang dipaparkan oleh Wachida & Habibie dalam penelitiannya, bahwa santri yang menerapkan teknik *self management* akan dapat menemukan ritme serta gaya belajar yang sesuai sehingga hafalan yang mereka miliki menjadi lebih berkualitas.¹² Inayah dalam penelitiannya menjelaskan bahwa santri penghafal Al-Qur'an yang mampu melakukan manajemen diri dengan baik cenderung memiliki dorongan dan motivasi internal dalam menjalankan proses hafalan. Kemampuan self

¹⁰ Wawancara dengan U, Santri Program Tahfidzul Al-Qur'an, Desember 2024.

¹¹ Wawancara dengan L, Santri Program Tahfidzul Al-Qur'an, Desember 2024.

¹² Nor Rochmatul Wachida & M. Luqmanul Hakim Habibie, "Self Management dalam Meningkatkan Kualitas Menghafal Al-Qur'an", *Al-Idarah: Jurnal Kependidikan Islam*, Vol. 11, No. 1, 2021, hlm. 30.

management tersebut mendorong mereka untuk menyusun perencanaan yang jelas guna mencapai tujuan yang telah ditetapkan, kemudian mengelola serta mengarahkan diri agar tetap konsisten dengan rencana tersebut. Selain itu, santri juga berupaya mengendalikan diri agar tetap fokus dan disiplin dalam mencapai target hafalan yang telah ditentukan.¹³

Santri penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadi-ien Pekalongan tidak hanya berfokus pada kegiatan menghafal Al-Qur'an, tetapi juga merupakan mahasiswa yang menjalani pendidikan formal di perguruan tinggi. Padatnya jadwal kegiatan antara aktivitas kampus dan kewajiban di pondok sering kali menimbulkan rasa kewalahan serta tekanan psikologis, yang dapat berkembang menjadi stres atau beban mental. Padahal, proses menghafal Al-Qur'an menuntut pengendalian emosi yang baik, karena hal tersebut berkaitan dengan tanggung jawab santri dalam menjaga kemurnian niat, disertai kemauan yang kuat, kedisiplinan dalam menambah serta menyetorkan hafalan, dan konsistensi dalam menjaga hafalan yang telah diperoleh. Dalam menjalani kehidupan tersebut, manajemen diri sangat diperlukan untuk mengelola diri dalam upaya menyelesaikan tanggung jawab sebagai santri penghafal Al-Qur'an sekaligus mahasiswa secara bersamaan.¹⁴ *Self management* berperan dalam membantu santri mengatur waktu, emosi, serta motivasi agar tetap stabil secara psikologis. Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, maka peneliti mengambil

¹³ Wafa'atul Inayah, "Manajemen Diri Mahasiswa Santri penghafal Al-Qur'an (Studi Kasus di Pondok Pesantren Al-Qur'aniyy Surakarta)", (*Skripsi*: Institut Agama Islam Negeri Surakarta, 2020), hlm. 6.

¹⁴ Alfiah Fitriana, "Bimbingan *Self Management* pada Santri penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Tahfidzul Al-Qur'an (PPTQ) Darul Istiqomah (Mangli-Jember)", (*Skripsi*: Universitas Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, 2022), hlm. 32.

penelitian untuk mengetahui lebih mendalam tentang bagaimana kecemasan santri penghafal Al-Qur'an beserta manajemen diri yang dilakukan melalui skripsi dengan judul “Pengaruh *Self Management* terhadap Kecemasan Santri penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadi-ien Pekalongan”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, maka perumusan masalah dalam penelitian ini:

1. Bagaimana *self management* santri penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadi-ien Pekalongan?
2. Bagaimana kecemasan santri penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadi-ien Pekalongan?
3. Apakah ada pengaruh *self management* terhadap kecemasan santri penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadi-ien Pekalongan?

C. Tujuan Penelitian

Setelah mengetahui latar belakang dan rumusan masalah dari penelitian ini, peneliti dapat menyatakan bahwa penelitian ini memiliki tujuan:

1. Untuk mengetahui *self management* santri penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadi-ien Pekalongan.
2. Untuk mengetahui kecemasan santri penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadi-ien Pekalongan
3. Untuk mengetahui pengaruh *self management* terhadap kecemasan santri penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadi-ien Pekalongan.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah dan tujuan penelitian di atas, adapun kegunaan yang diharapkan dalam penelitian ini adalah:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih dalam ilmu pengetahuan khususnya dalam bidang Bimbingan Penyuluhan Islam mengenai *self management* dan kecemasan penghafal Al-Qur'an.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi santri, diharapkan dapat mengimplementasikan *self management* dalam kegiatan menghafal Al-Qur'an untuk kecemasan.
- b. Bagi pengelola Pondok Pesantren Hidayatul Muftadi-ien Pekalongan, diharapkan dapat dijadikan evaluasi dalam penerapan program *tahfidzul* Al-Qur'an.
- c. Bagi pembimbing, konselor, dan penyuluh, diharapkan penelitian ini bermanfaat sebagai gambaran untuk melaksanakan program yang lebih efektif dari yang diteliti.
- d. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat melakukan kajian penelitian dengan memperluas dan mengembangkan kembali mengenai program yang disesuaikan dengan zaman.

E. Tinjauan Pustaka

1. Analisis Teoritis

a. *Self Management*

Menurut Cormier yang dikutip oleh Nursalim memaparkan bahwa *Self management* merupakan suatu proses terapeutik dimana individu secara sadar mengatur dan mengarahkan perubahan perilakunya sendiri melalui penggunaan satu atau beberapa strategi terapi yang dilakukan secara terpadu.¹⁵ Sejalan dengan pendapat Stewart dan Lewis yang dikemukakan oleh Wachida & Habibie bahwa *self management* mengarahkan setiap individu untuk mengembangkan kemampuan dalam mengontrol perilaku dan membentuk sikap yang lebih terarah serta terukur, walaupun penerapannya sering kali menghadapi berbagai tantangan dan membutuhkan komitmen yang kuat.¹⁶

Lebih lanjut, menurut Gomez yang dinyatakan dalam Kamila, *Self management* merupakan suatu rangkaian aktivitas yang bertujuan untuk mengatur dan mengelola diri secara efektif sehingga individu mampu mencapai tujuan hidup yang telah ditetapkan. Salah satu strategi penting dalam penerapan *self management* adalah kemampuan untuk mengenali diri sendiri, termasuk memahami kelebihan, kekurangan, potensi, serta kekuatan yang dimiliki agar dapat dimanfaatkan secara optimal dalam

¹⁵ Mochammad Nursalim, *Strategi & Intervensi Konseling*, (Jakarta: Akademia Permata, 2014), hlm. 150.

¹⁶ Nor Rochmatul Wachida & M. Luqmanul Hakim Habibie, "Self Management dalaam Meningkatkan Kualitas Menghafal Al-Qur'an", *Al-Idarah: Jurnal Kependidikan Islam*, Vol. 11, No. 1, 2021, hlm. 28.

proses pengembangan diri. Dalam penelitian yang sama, Liang Gie menjelaskan bahwa melalui penerapan *self management*, individu mampu memotivasi diri untuk terus berkembang, mengelola potensi yang dimiliki, serta mengendalikan keinginan pribadi demi mencapai tujuan yang positif. Selain itu, kemampuan tersebut juga mendorong individu untuk meningkatkan berbagai aspek kehidupannya agar menjadi lebih baik dan produktif.¹⁷ Sementara itu, menurut Cooper et al yang dikutip oleh Edhard et al, *self management* dipahami sebagai suatu teknik pengendalian dan penguatan diri yang terbagi ke dalam dua jenis perilaku, yaitu perilaku sasaran yang hendak diubah oleh individu, serta perilaku pengaturan diri yang berfungsi untuk mengendalikan perilaku sasaran tersebut.¹⁸

Dari beberapa pendapat di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa *self management* merupakan proses yang melibatkan beberapa strategi untuk mempengaruhi perubahan perilaku individu. Proses ini membantu individu dalam mencapai tujuan yang lebih baik dan mendapat kehidupan yang lebih baik pula. *Self management* melibatkan pemahaman kekuatan dan kelemahan individu, dengan mengidentifikasi dan memanfaatkan potensi diri, serta memotivasi diri sendiri dalam meraih tujuan.

Self management merupakan seperangkat teknik yang digunakan untuk mengarahkan perubahan dalam perilaku, pikiran, dan perasaan

¹⁷ Muna Kamila, Yulia Hairina, Shanty Komalasari, "Manajemen Diri Remaja dalam Menghafal Al-Qur'an di Rumah Tahfidz Al-Haramain Banjarmasin", *Jurnal Al Husna*, Vol. 4, No. 2, 2023, hlm. 154.

¹⁸ Patricio Erhard et al, "*Self-Management Skills and Applied Behavior Analysis*", *Handbook of Autism and Pervasive Developmental Disorder: Assessment, Diagnosis, and Treatment*, Cham: Springer International Publishing, 2022, hlm. 957.

individu. Tujuan utama dari *self management* adalah membantu seseorang dalam mengurangi atau mengubah perilaku negatif serta menumbuhkan perilaku positif. Proses ini dilakukan melalui pengamatan terhadap diri sendiri, pencatatan perilaku tertentu, pengaturan kembali lingkungan yang memengaruhi munculnya respons tertentu, serta pemberian penguatan positif terhadap perilaku yang diharapkan.¹⁹ *Self management* berperan dalam membantu individu memperbaiki kebiasaan negatif yang tidak diinginkan serta menumbuhkan perilaku positif yang lebih adaptif, sehingga aktivitas sehari-hari dapat berjalan secara lebih efektif dan efisien. Melalui penerapan *self management*, seseorang diharapkan mampu mengendalikan perilaku, pikiran, dan perasaannya, sehingga dapat meminimalkan kekhawatiran berlebih terhadap hal-hal yang belum tentu terjadi serta lebih fokus pada pencapaian tujuan yang telah ditetapkan.

Menurut Cormier, terdapat empat strategi utama dalam penerapan *self management*, yaitu *self monitoring*, *self reward*, *self efficacy*, dan *stimulus control*. Keempat strategi ini berperan penting dalam membantu individu mengarahkan, mengontrol, serta mengevaluasi perilaku dirinya secara mandiri agar sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai..²⁰ Sementara itu, Corey menjelaskan bahwa strategi yang termasuk dalam *self management* mencakup *self monitoring*, *self reward*, *self contracting*, dan

¹⁹ Insan Suwanto, "Konseling Behavioral dengan Teknik *Self Management* untuk Membantu Kematangan Karir Siswa SMK, *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, Vol. 1, No. 1, 2016, hlm. 3.

²⁰ Cormier, Nurninus & Osborn, *Interviewing Strategies for Helpers*, (California: Brooks Cole Cengage Company, 2013), hlm. 518.

stimulus control.²¹ Selain strategi, *self management* juga memiliki aspek-aspek yang menyertai dalam proses kegiatannya. Gie menyatakan empat aspek dalam *self management*, meliputi *self motivation* (pendorongan diri), *self organization* (penyusunan diri), *self control* (pengendalian diri), dan *self development* (pengembangan diri).²²

b. Kecemasan

Menurut Kaplan, Sadock, & Grebb yang dikutip oleh Purwandari bahwa kecemasan adalah respon terhadap situasi tertentu yang mengancam, dan merupakan hal yang normal terjadi menyertai perkembangan, perubahan pengalaman baru atau belum pernah dilakukan, serta dalam menemukan identitas diri dan arti hidup.²³ Nevid menyatakan dalam penelitian Nugraha bahwa kecemasan merupakan reaksi yang tepat terhadap suatu hal yang dianggap mengancam, cemas dianggap tidak wajar apabila reaksi dan kemunculannya tidak tepat, baik intensitas maupun tingkat gejalanya.²⁴ Sedangkan menurut Lazarus dikutip oleh Hartono, kecemasan adalah suatu keadaan atau kondisi emosi yang tidak menyenangkan dan merupakan pengalaman yang samar-samar dengan disertai perasaan yang tidak berdaya dan tidak menentu.²⁵

²¹ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Terjemah E. Koswara, (Bandung: Reflika Aditama, 2013), hlm. 265.

²² Kadek Jaya Sumanggala, Wina Dhamayanti, Adji Sastrosupadi, "Pengaruh *Self Management* Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa STAB Kertarajasa Batu", *Perspektif Ilmu Pendidikan*, Vol. 35, No. 2, 2021, hlm. 151.

²³ Elce Purwandari dkk, *Teori dan Aplikasi Psikologi Umum*, (Aceh: Yayasan Penerbit Muhammad Zani, 2022), hlm. 146.

²⁴ Aditya Dedy Nugraha, "Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam", *Indonesian Journal of Islamic Psychology*, Vol. 2, No. 1, 2020, hlm. 4.

²⁵ Hartono & Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling*, (Jakarta: Kencana Prenamedia Group, 2012), hlm. 84.

Kecemasan dalam *American Psychological Association* (APA) diartikan sebagai emosi yang ditandai dengan perasaan tegang, pikiran khawatir, dan perubahan fisik. Kecemasan dianggap sebagai respon yang berorientasi ke masa depan, berjangka panjang, dan berfokus pada ancaman yang menyebar.²⁶ Clark & Beck dikutip dari Rahmawati menuturkan bahwa kecemasan merupakan kondisi emosional kompleks yang terjadi secara berkepanjangan kepada individu, ketika mengalami suatu situasi atau peristiwa yang menyebabkan kondisi tak terduga, tak terkendali, dan terancam.²⁷

Dapat disimpulkan dari beberapa pendapat di atas bahwa kecemasan merupakan respon alami tubuh terhadap situasi yang dianggap mengancam dan tidak menyenangkan dengan disertai perasaan tegang dan khawatir terhadap suatu perubahan di lingkungan. Kecemasan timbul karena adanya ancaman atau bahaya yang tidak nyata dan sewaktu-waktu terjadi pada diri individu serta adanya penolakan dari lingkungan baru yang dihadapi. Kecemasan juga bisa terjadi ketika individu tidak mampu menemukan jalan keluar untuk perasaannya sendiri dalam hubungan personal, terutama ketika menekan rasa marah atau frustrasi pada dirinya dalam jangka waktu yang lama.²⁸

²⁶ Shannon Sauer-Zavala etc, *How Psychologists Help With Anxiety Disorder*, 2023, diunduh dan diakses pada tanggal 27 Januari 2025, <https://www.apa.org/topics/anxiety>.

²⁷ Nur Eka Rahmawati & Meita Santi Budiani, "Hubungan antara Regulasi Diri dengan Kecemasan pada Mahasiswa Semester Akhir Fakultas Ilmu Pendidikan dalam Masa Pandemi Covid-19", *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol. 9, No. 5, 2022, hlm. 219.

²⁸ Eka Sri Handayani, *Kesehatan Mental (Mental Hygiene)*, (Banjarmasin: Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari, 2022), hlm. 166.

Lazarus dan Spielberger dalam Hartono dan Boy Soedarmadji menjelaskan bahwa kecemasan dapat dibedakan menjadi dua bentuk, yaitu *state anxiety* dan *trait anxiety*. *State anxiety* merupakan respon emosional sementara yang muncul ketika individu menghadapi situasi tertentu yang dianggap mengancam, sedangkan *trait anxiety* menggambarkan kecenderungan seseorang untuk mengalami kecemasan secara lebih menetap dan berulang dalam berbagai keadaan atau kondisi kehidupan.²⁹

Menurut Gilmer dalam Safaria, kecemasan dapat diklasifikasikan menjadi dua jenis, yaitu kecemasan normal dan kecemasan abnormal. Kecemasan normal terjadi apabila seseorang menghadapi situasi yang secara objektif memang mengandung ancaman atau bahaya, dengan intensitas yang masih ringan sehingga tidak mengganggu aktivitas sehari-hari. Sebaliknya, kecemasan abnormal muncul ketika individu menilai suatu kondisi sebagai berbahaya, padahal secara objektif situasi tersebut tidak mengandung ancaman nyata.³⁰

Menurut Freud dalam Prawita, kecemasan terbagi atas kecemasan objektif, kecemasan *neurotik*, dan kecemasan moral.³¹ Sedangkan Peplau dikutip dari Ardianto menyatakan empat tingkatan dalam kecemasan, yakni kecemasan ringan, kecemasan sedang, kecemasan berat, dan

²⁹ Hartono & Boy Soedarmaji, *Psikolog Konseling*, (Jakarta: Kencana Prenadamedia Group, 2012), hlm. 84.

³⁰ Triantoro Safaria, *Psikologi Abnormal*, (Yogyakarta: UAD Press, 2021), hlm. 49.

³¹ Egi Prawita, Hesty Yuliasari, M. Erwan Syah, *Teori-Teori Psikologi Kepribadian*, (Sulawesi: Feniks Muda Sejahtera, 2022), hlm. 46.

panik.³² Lebih lanjut Clark & Beck dalam Nugraha menuturkan terdapat empat aspek di dalam kecemasan, yakni aspek afektif, fisiologis, kognitif, dan perilaku.³³ Sedangkan menurut Stuart yang dikemukakan oleh Rangkuti mengelompokkan kecemasan dalam aspek afektif, kognitif, dan perilaku.³⁴

Pada umumnya, individu akan mengalami perasaan cemas dan tegang ketika dihadapkan pada situasi atau kondisi yang dirasakan menekan maupun mengancam dirinya., seperti halnya yang dialami santri dalam kegiatan pondok sama halnya bagi yang mengikuti program hafalan Al-Qur'an tentu disertai dengan perasaan cemas, gelisah, hingga perasaan takut.

Dalam proses menghafal, santri kerap membandingkan diri mereka dengan teman sebaya atau santri penghafal Al-Qur'an yang lain. Ketika mereka merasa tertinggal atau tidak sebanding, dapat meningkatkan rasa cemas mereka dan mengurangi kepercayaan diri mereka. Selain itu, adanya harapan untuk menjadi penghafal Al-Qur'an yang sempurna, dituntut untuk memenuhi harapan diri sendiri maupun dari orang tua, guru, dan lingkungan sekitar juga dapat menjadi penyebab adanya kecemasan yang berlebihan. Sering berakibat pada perasaan tidak cukup baik ketika

³² Patuh Ardianto, "Gejala Kecemasan pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan", *Jurnal ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, Vol. 9. No. 2, 2018, hlm. 88.

³³ Aditya Dedy Nugraha, "Memahami Kecemasan: Perspektif Psikolog Islam", *Indonesian Journal of Islamic Psychology*, Vol. 2, No. 1, 2020, hlm. 6.

³⁴ Harry Gusramli Rangkuti, "Gambaran Anxiety dalam Menghadapi Kegiatan Mutasi Jabatan pada Satuan Personil Polisi Polres Padang Sidempuan", (*Skripsi: Universitas Medan Area*, 2023), hlm. 15.

mengalami kesulitan menghafal. Majdi dkk dalam penelitiannya menjelaskan bahwa kecemasan santri dalam menghafal Al-Qur'an dialami ketika memenuhi capaian target hafalan dengan timbulnya rasa jenuh, menurunnya daya konsentrasi, sikap tergesa-gesa, dan cepat menyerah, ditandai dengan kontribusi psikologis dan sosial yang tinggi. Kontribusi psikologis berupa kekhawatiran berlebih dalam menganggap diri sendiri lebih malas dibandingkan temannya, adanya tekanan dalam pemikiran irasional yang menimbulkan gangguan dan hambatan menyelesaikan hafalan, sedangkan kontribusi sosial berupa tekanan yang berasal dari luar diri seperti tekanan keluarga yang mengharapkan pencapaian yang sempurna.³⁵

Ketakutan tidak dapat menghafal ayat-ayat Al-Qur'an yang dirasakan oleh penghafal Al-Qur'an menjadi salah satu faktor yang dapat menimbulkan kecemasan. Kecemasan ini cenderung meningkat saat santri melihat teman-temannya sudah menghafal sementara dirinya belum. Selain itu, saat hendak menyetorkan hafalan, kecemasan kembali muncul, ditandai dengan gejala seperti keringat, gemetar, dan detak jantung yang cepat, sehingga mengganggu kemampuan menghafal dan menurunkan fokus.. Bentuk kecemasan lain yang paling kerap terjadi pada santri penghafal Al-Qur'an ialah cemas akan kehilangan hafalan. Mereka sering merasa takut jika mereka tidak dapat mempertahankan hafalan yang telah

³⁵ M. Zuhdi Zainul Majdi dkk, "Konseling *Cognitive Behaviour Therapy* Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Menurunkan Kecemasan dalam Mencapai Target Hafalan Al-Qur'an Santri", *Jurnal Al-Taujih*, Vol. 10, No. 2, 2024, hlm. 132.

mereka capai. Munculnya kecemasan ini didasari oleh berbagai faktor termasuk di dalamnya tekanan dari tanggung jawab mereka untuk selalu mengingat dan mengulang hafalan, serta kekhawatiran akan penilaian dari orang lain.³⁶

Dalam penelitian Naufalita & Ratna, dijelaskan bahwa klasifikasi kecemasan yang dialami santri termasuk ke dalam kecemasan realistik yang muncul karena adanya tekanan waktu dan tuntutan hafalan, dan kecemasan moral karena munculnya perasaan bersalah jika gagal dalam menjalankan tanggung jawab sebagai penghafal Al-Qur'an. Selain itu, santri yang mengalami kecemasan biasanya dikarenakan beban jadwal yang padat dan ekspektasi tinggi dari lingkungan sekitar.³⁷

2. Penelitian Relevan

Penelitian yang dilakukan oleh Wafa'atul Inayah dan diterbitkan oleh Institut Agama Islam Negeri Surakarta pada tahun 2020 berjudul "Manajemen Diri Mahasiswa Santri penghafal Al-Qur'an (Studi Kasus di Pondok Pesantren Al-Qur'aniyy Surakarta)" bertujuan untuk menggambarkan bagaimana mahasiswa santri penghafal Al-Qur'an mengelola diri mereka di Pondok Pesantren Al-Qur'aniyy Surakarta. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data melalui observasi dan wawancara secara purposive. Hasilnya menunjukkan bahwa setiap mahasiswa santri memiliki cara

³⁶ Fitri Haryanti, "Hubungan Religiusitas dan Kecemasan Akan Kehilangan Hafalan pada Penghafal Al-Qur'an", (*Skripsi*: Universitas Sriwijaya, 2020), hlm. 6.

³⁷ Naufalita & Ratna Sari, "Understanding Anxiety among Students Echo Memorize the Al-Qur'an", *Jurnal Psikologi Integratif*, Vol. 12, No. 1, 2024, hlm. 77-78.

tersendiri dalam mengatur diri, yang sebagian besar dipengaruhi oleh motivasi eksternal.³⁸ Penelitian ini meneliti variabel independen yang sama, yaitu manajemen diri (*self-management*), dan juga memiliki kesamaan dalam pemilihan subjek, yaitu santri penghafal Al-Qur'an yang sekaligus berstatus mahasiswa. Penelitian ini memiliki perbedaan dengan penelitian yang diteliti pada metode penelitian yang digunakan, pada penelitian yang diteliti menggunakan metode kuantitatif sebagai metode penelitiannya dengan teknik pengambilan data berupa teknik *total sampling* dengan pengumpulan data berupa angket. Perbedaan lainnya terletak pada variabel *dependen*, di mana pada penelitian ini hanya sebatas manajemen diri mahasiswa santri penghafal Al-Qur'an, sedangkan pada penelitian yang diteliti ialah kecemasan santri penghafal Al-Qur'an.

Penelitian Hanik Mufaridah & Fitriatul Hasanah yang dimuat di *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling Islam* pada tahun 2022 dengan judul “Bimbingan dan *Self Management* Santriwati Penghafal Al-Qur'an di Asrama Tahfidzul Al-Qur'an Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo Situbondo”. Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana bimbingan dan manajemen diri (*self-management*) diterapkan pada santriwati penghafal Al-Qur'an di Asrama Tahfidzul Al-Qur'an Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo, Situbondo.. Hasil penelitian menunjukkan bahwa bimbingan yang diberikan meliputi bimbingan secara individu maupun

³⁸ Wafa'atul Inayah, “Manajemen Diri Mahasiswa Santri penghafal Al-Qur'an (Studi Kasus di Pondok Pesantren Al-Qur'aniyy Surakarta)”, (*Skripsi*: Institut Agama Islam Negeri Surakarta, 2020)

kelompok. Sementara itu, bentuk manajemen diri (*self-management*) yang diterapkan oleh para santriwati meliputi pengelolaan waktu, pengendalian diri, penggunaan catatan kecil, serta pelaksanaan shalat *taqwiyyatul hifdzi*..³⁹ Penelitian ini menerapkan metode penelitian kualitatif dengan teknik pengumpulan data melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi, sedangkan pada penelitian yang diteliti menggunakan metode kuantitatif sebagai metode penelitiannya dengan teknik pengambilan data berupa teknik total *sampling* dengan pengumpulan data berupa angket. Namun kedua penelitian ini memiliki persamaan pada topik penelitian yakni *self management* santri penghafal Al-Qur'an, tetapi pada penelitian yang diteliti terdapat variabel terikat berupa kecemasan santri penghafal Al-Qur'an.

Penelitian Anisa Yuniarti, Siti Fatimah, Rima Irmayanti yang dimuat di *Jurnal FOKUS* pada tahun 2022 dengan judul “Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self-Management* untuk Mengatasi Kecemasan Siswa MTs Terhadap Kegiatan *E-learning*”. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data menggunakan angket, wawancara, dan studi literatur. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan konseling kelompok dengan teknik *self-management*, yang dilakukan melalui tahapan *self-awareness*, *self-evaluation*, dan *self-reinforcement*, efektif dalam menurunkan tingkat

³⁹ Hanik Mufaridah & Fitriatul Hasanah, “Bimbingan dan *Self Management* Santriwati Penghafal Al-Qur'an di Asrama Tahfidzul Al-Qur'an Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo Situbondo”, *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling Islam*, Vol. 1, No. 1, 2022.

kecemasan serta membantu siswa mengelola kecemasan mereka..⁴⁰ Penelitian ini sama-sama meneliti mengenai *self management* untuk mengatasi kecemasan, namun penggunaan metode penelitian ini berbeda dengan penelitian yang akan diteliti dengan menggunakan metode kuantitatif disertai teknik pengambilan data berupa teknik *total sampling* dan pengumpulan datanya berupa angket. Perbedaan lainnya terletak pada subjek penelitian. Anisa Yuniarti, Siti Fatimah, dan Rima Irmayanti menggunakan guru BK dan enam peserta didik kelas VIII sebagai subjek, sedangkan penelitian ini menggunakan santri penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadi-ien sebagai subjek..

Penelitian yang dilakukan oleh Imam Taufiq dipublikasikan dalam skripsi Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember pada tahun 2024 dengan judul “Hubungan *Self Management* dengan Kemampuan Menghafal Al-Qur'an Peserta Didik Kelas XII di Madrasah Aliyah Tahfidz Al-Qur'an Roudlotut Tolibin Banyuwangi”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara manajemen diri (*self-management*) dengan kemampuan menghafal Al-Qur'an pada peserta didik kelas XII di Madrasah Aliyah Tahfidz Al-Qur'an Roudlotut Tolibin, Banyuwangi.. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan teknik pengambilan data yang digunakan adalah teknik *total sampling*, dan pengumpulan data berupa angket. Jumlah subjek adalah 30 orang dengan kriteria peserta didik

⁴⁰ Anisa Yuniarti, Siti Fatimah, Rima Irmayanti, “Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self-Management* untuk Mengatasi Kecemasan Siswa Mts Terhadap Kegiatan *E-learning*”. *Jurnal FOKUS*, Vol. 5, No. 3, 2022.

kelas XII dan memiliki kemahiran dalam menghafal Al-Qur'an. Hasil penelitian menunjukkan sebesar 20,00% peserta didik dalam kategori rendah, 43,33% kategori sedang, dan 36,66% kategori tinggi, menunjukkan bahwa kemampuan menghafal Al-Qur'an yang baik dipengaruhi *self management* yang baik.⁴¹

Penelitian ini memiliki persamaan dengan penelitian yang diteliti pada variabel bebas mengenai *self management*, namun tetap keduanya memiliki pembeda pada variabel terikatnya dimana pada penelitian ini mengenai kemampuan menghafal Al-Qur'an, sedangkan penelitian yang diteliti mengenai kecemasan santri penghafal Al-Qur'an. Kedua penelitian ini sama-sama menggunakan metode kuantitatif sebagai metode penelitiannya dengan pengambilan data yang sama berupa teknik total *sampling*, dan pengumpulan data berupa angket. Kriteria yang diberikan pada penelitian ini sama dengan penelitian yang diteliti berupa penghafal Al-Qur'an, pembedanya subjek yang dipilih pada penelitian ini ialah peserta didik kelas XII lain halnya dengan penelitian yang diteliti yang mengambil subjek mahasiswa sekaligus menjadi santri pondok pesantren.

Penelitian Nova Khairina merupakan penelitian yang dimuat dalam *skripsi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta* pada tahun 2022 dengan judul “Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Tahfidz pada Santri PP Al-Munawwir Komplek Q Yogyakarta”. Penelitian ini bertujuan untuk

⁴¹ Imam Taufiq, “Hubungan *Self Management* dengan Kemampuan Menghafal Al-Qur'an Peserta Didik Kelas XII di Madrasah Aliyah Tahfidz Al-Qur'an Roudlotut Tolibin Banyuwangi”, (*Skripsi*: Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, 2024).

mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi rendahnya tingkat kecemasan santri saat menghadapi ujian tahfidz di Pondok Pesantren Al-Munawwir Komplek Q, Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan *mixed method* yakni menggabungkan metode penelitian kuantitatif dan kualitatif jenis *explanatory* dengan menggunakan teknik pengumpulan data berupa angket dan wawancara dan pengambilan data berupa teknik *incidental sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 58 orang dari 103 populasi yang sudah dipilih. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada tahap kuantitatif, 14 responden (24,1%) berada dalam kategori kecemasan rendah, 43 responden (74,1%) berada pada kategori sedang, dan 1 responden (1,7%) berada pada kategori tinggi. Sementara itu, pada tahap kualitatif, faktor yang memengaruhi rendahnya kecemasan santri dalam menghadapi ujian tahfidz meliputi faktor internal, salah satunya adalah adanya motivasi atau keinginan dari diri sendiri., berbakti pada orang tua, ingin dekat dengan Al-Qur'an, dan faktor eksternal berupa dorongan orang tua, pengaruh lingkungan, dan adanya program yang terstruktur dengan baik.⁴²

Persamaan antara penelitian ini dengan penelitian yang diteliti terletak pada topik penelitian yang diambil mengenai kecemasan, namun pada penelitian ini lebih dispesifikan pada kecemasan dalam menghadapi ujian tahfidz, sedangkan pada penelitian yang diteliti hanya sebatas kecemasan santri penghafal Al-Qur'an. Metode yang digunakan pun memiliki persamaan

⁴² Nova Khairina, "Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Tahfidz pada Santri PP Al-Munawwir Komplek Q Yogyakarta", (*Skripsi*: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2022)

pada metode kuantitatif dengan teknik pengambilan data berupa angket, namun memiliki pembeda pada teknik pengumpulan data yang berupa *incidentaal sampling*, pada penelitian yang diteliti menggunakan teknik total *sampling*, dan tidak menggunakan metode kualitatif seperti yang ada pada penelitian ini.

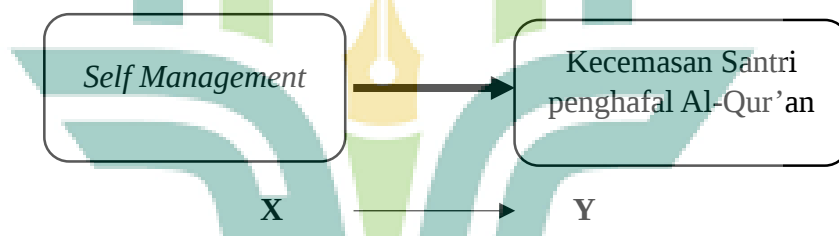
3. Kerangka Berfikir

Kerangka berpikir dibuat sebagai landasan sistematis yang berfungsi untuk menjelaskan hubungan antar variabel dalam penelitian yaitu variabel *independen* berupa *self management* dan variabel *dependen* yaitu kecemasan santri penghafal Al-Qur'an. Kerangka berpikir ini merupakan kerangka konseptual yang diidentifikasi dengan berbagai faktor sebagai masalah penting dalam penelitian, *Self management* dalam menghafal Al-Qur'an diartikan sebagai kemampuan individu dalam mengelola dan mengarahkan diri untuk mencapai tujuan hafalan secara efektif yang mencakup empat aspek menurut Gie, yaitu *self motivation* atau dorongan batin untuk semangat menghafal, *self organization* atau kemampuan mengatur waktu, pikiran, dan tenaga, *self control* atau pengendalian diri terhadap emosi dan kedisiplinan, serta *self development* atau usaha untuk terus memperbaiki dan mengembangkan diri.⁴³ Keempat aspek tersebut berperan penting terhadap kecemasan santri penghafal Al-Qur'an, dimana motivasi yang tinggi dapat meningkatkan fokus dan kepercayaan diri, penyusunan diri yang baik

⁴³ The Liang Gie, Cara Belajar Yang Efisien, Edisi Keempat, Cet. Ke-I, (Yogyakarta: Liberty, 1995), hlm. 188-190.

membantu mengurangi pikiran negatif, pengendalian diri untuk meredam gejala fisik seperti gemetar atau janyung berdebar, dan pengembangan diri mendorong kesiapan santri dalam menghadapi tantangan hafalan tanpa perilaku menghindar atau menunda.⁴⁴ Dengan adanya *self management* yang baik dalam menghafal Al-Qur'an kegiatan keseharian lain seperti kuliah, berorganisasi, atau kegiatan-kegiatan lain di luar kegiatan menghafal tidak akan terganggu. Sehingga perasaan cemas tidak akan mudah muncul. Ketika santri mampu menerapkan *self management* secara optimal diharapkan mereka mampu menyelesaikan proses menghafal sesuai tujuan awal yang telah direncanakan.

Berdasarkan paparan penjelasan di atas, maka kerangka berpikir pada penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:



Bagan 1.1 Kerangka Berpikir

Berdasarkan tabel di atas menyoroti keterkaitan antara *self management* dengan kecemasan santri menghafal Al-Qur'an. ketika *self management* digunakan sebagai prinsip atau strategi dalam proses menghafal, maka akan mengurangi kecemasan yang dialami santri menghafal Al-Qur'an.

⁴⁴ Habibah, M., & Amirudin, N. "Pengaruh Menghafal Al-Qur'an terhadap Pembentukan Karakter Santri di Pesantren". *Jurnal Pendidikan Islam Al-Ilmi*, Vol. 6, No. 2, 2023, hlm. 2803.

4. Hipotesis Penelitian

Hipotesis dalam penelitian ini adalah adanya pengaruh negatif antara *self management* dengan kecemasan santri penghafal Al-Qur'an. Semakin tinggi *self management* yang dilakukan maka semakin rendah kecemasan, begitu pula sebaliknya. Semakin rendah *self management* maka semakin tinggi pula kecemasan.

F. Metode Penelitian

1. Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian lapangan (*field research*) yang bertujuan untuk mengetahui latar belakang sesuatu dengan mendatangi lapangan secara langsung untuk mengetahui asal usul sesuatu, melalui pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional guna mengukur hubungan antara dua variabel.

2. Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan suatu nilai atau karakteristik dari individu, objek, atau kegiatan yang memiliki variasi tertentu, yang telah ditentukan oleh peneliti untuk dianalisis dan dijadikan dasar penarikan kesimpulan.⁴⁵ Dalam penelitian ini terdiri atas variabel bebas (*independent variable*) dan variabel terikat (*dependen variable*). Adapun variabel bebas dalam penelitian ini yaitu *self management* yang ditetapkan sebagai variabel

⁴⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, & RnD*, (Bandung: CV Alfabeta, 2016), hlm. 38.

(X) dan variabel terikat dalam penelitian ini yaitu kecemasan santri penghafal Al-Qur'an yang ditetapkan sebagai variabel (Y).

3. Definisi Operasional

Berdasarkan pengaturan variabel yang telah ditetapkan, definisi operasional dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. *Self Management*

Self-management adalah suatu teknik untuk memotivasi diri sendiri agar terus maju, sekaligus mengatur, memantau, dan mengevaluasi diri dalam upaya mencapai perubahan perilaku yang lebih baik. dengan memperhatikan aspek *self management* menurut Gie yang dikutip Kadek, antara lain⁴⁶ : a). *self motivation*, dalam proses menghafal dorongan diri akan menumbuhkan minat dan keinginan yang besar dalam mencapai tujuan, b). *self organization*, penyusunan diri yang baik oleh santri terhadap pikiran, tenaga, dan waktu dalam proses menghafal dan kegiatan lainnya, c). *self control*, dengan membina tekad dalam mendisiplinkan keinginan, semangat, dan mengutamakan prioritas sebagai penghafal Al-Qur'an, d). *self development*, dengan membina dan meningkatkan diri sebagai penghafal Al-Qur'an.

b. Kecemasan Santri penghafal Al-Qur'an

Kecemasan santri penghafal Al-Qur'an merupakan bentuk kekhawatiran mengenai kelancaran dalam menghafalkan Al-Qur'an dan

⁴⁶ Kadek Jaya Sumanggala, Wina Dhamayanti, Adji Sastrosupadi, "Pengaruh *Self Management* Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa STAB Kertarajasa Batu", *Perspektif Ilmu Pendidikan*, Vol. 35, No. 2, 2021, hlm. 152.

menyelesaikan hafalan Al-Qur'an dalam batas sampai akhir dengan ditandai perasaan cemas, gelisah, hingga perasaan takut. Dalam penelitian ini aspek yang akan diukur antara lain⁴⁷ : a). afektif, mengacu pada reaksi emosional dalam proses menghafal, b). fisiologis, ditandai adanya gejala fisik dan kesulitan tidur dalam proses menghafal, c). kognitif, mengacu pada pemikiran yang berlebih dan keraguan akan kemampuan diri sebagai penghafal Al-Qur'an serta kesulitan berkonsentrasi dalam proses menghafal, dan d). Perilaku, dengan menunda waktu muraja'ah dan menghindari jadwal setoran hafalan.

4. Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel

a. Populasi

Populasi didefinisikan sebagai keseluruhan objek dan subjek yang memiliki karakteristik sesuai kebutuhan penelitian, sehingga dapat dipelajari dan dijadikan dasar untuk penarikan kesimpulan.⁴⁸ Dalam penelitian ini, populasi meliputi seluruh santri penghafal Al-Qur'an yang terdaftar di Pondok Pesantren Hidayatul Muftadi-ien Pekalongan serta kemampuan mereka dalam keterampilan manajemen diri. Maka dihasilkan jumlah total populasi dalam penelitian ini mencapai 35 orang.

b. Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel

Sampel adalah sebagian dari populasi yang dipilih berdasarkan jumlah dan karakteristik tertentu, yang memungkinkan peneliti melakukan

⁴⁷ Aditya Dedy Nugraha, "Memahami Kecemasan: Perspektif Psikolog Islam", *Indonesian Journal of Islamic Psychology*, Vol. 2, No. 1, 2020, hlm. 6.

⁴⁸ Sugiyono, *Statiska untuk Penelitian*, (Bandung: Alfabeta, 2010), hlm. 6.

analisis lebih mendalam dan menarik kesimpulan yang mewakili keseluruhan populasi. Penelitian ini menggunakan teknik total sampling, artinya seluruh populasi dijadikan sampel, yaitu 35 santri di Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadi-ien Pekalongan yang mengikuti program menghafal Al-Qur'an dan memiliki kemampuan dalam mengelola diri (*self-management*).

5. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data Penelitian

Pengumpulan data merupakan komponen operasional yang krusial, karena dapat mengubah konsep teoretis menjadi hasil penelitian yang konkret dengan data yang akurat. Proses ini memerlukan penerapan teknik tertentu, dan dalam penelitian ini digunakan teknik skala psikologi sebagai alat ukur untuk mengumpulkan data yang berfokus pada aspek afektif.⁴⁹ Skala ini berisi stimulus berupa pertanyaan atau pernyataan yang tidak langsung menanyakan aspek yang diukur, melainkan menyoroti indikator-indikator yang terkait. Responden dapat memahami stimulus tersebut, namun mereka tidak mengetahui arah jawaban spesifik yang diinginkan. Oleh karena itu, jawaban yang diberikan akan berdasarkan interpretasi pribadi responden terhadap stimulus. Dengan demikian, skala psikologi bersifat proyektif dan mencerminkan perasaan atau kepribadian masing-masing responden. Instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini berupa daftar pernyataan yang disusun menggunakan skala *likert*.. Skala *likert* merupakan instrumen

⁴⁹ Saifuddin Azwar, *Penyusunan Skala Psikologi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010), hlm. 3.

yang digunakan untuk menilai sikap, pandangan, serta persepsi individu terhadap suatu fenomena melalui sejumlah pernyataan. Dalam penelitian ini, skala *likert* yang digunakan memiliki rentang nilai dari 1 hingga 4 yang menggambarkan kecenderungan responden antara jawaban tidak pernah, jarang, sering, dan selalu. Sistem penilaian ini diterapkan pada butir-butir pernyataan yang disusun secara positif. Data yang diperoleh dari responden selanjutnya akan diolah untuk memperoleh persentase sebagai bentuk hasil analisis kuantitatif. Dalam pengisiannya, tidak terdapat jawaban yang benar atau salah, sehingga responden diharapkan memberikan tanggapan sesuai dengan kondisi dan persepsinya masing-masing. Adapun penjelasan mengenai skor dari setiap alternatif jawaban adalah sebagai berikut:

Tabel 1.1
Kategori Respon Self Management

Respon	Favorable	Unfavorable
Selalu	4	1
Sering	3	2
Jarang	2	3
Tidak Pernah	1	4

Tabel 1.2
Kategori Respon Kecemasan Santri penghafal Al-Qur'an

Respon	Favorable	Unfavorable
Selalu	4	1
Sering	3	2
Jarang	2	3
Tidak Pernah	1	4

Tabel 1.3
Blueprint Skala Self Management Santri penghafal Al-Qur'an

No	Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable
1.	Self Motivation	a. Mengetahui kemampuan minat besar dalam menghafal Al-Qur'an.	2, 4.	1, 3.
		b. Memiliki ketekunan dan konsistensi dalam menghafal Al-Qur'an.	6, 8.	5, 7.
2.	Self Organization	a. Memiliki perencanaan, waktu.	10, 12.	9, 11
		b. Memiliki kedisiplinan.	14, 16.	13, 15.
3.	Self Control	a. Adanya pengendalian diri yang kuat dan pembinaan tekad.	18, 20.	17, 19.
		b. Mengutamakan menghafal sebagai prioritas.	22, 24.	21, 23.
4.	Self Development	a. Memiliki kemauan untuk memperbaiki diri.	26, 28.	25, 27.
		b. Mampu meningkatkan kompetensi diri.	30, 32.	29, 31.
Jumlah			16	16

Tabel 1.4
Blueprint Skala Kecemasan Santri penghafal Al-Qur'an

No	Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable
1.	Afektif	a. Mengalami reaksi emosional saat menghafal Al-Qur'an.	1, 3.	2, 4.
		b. Mengalami reaksi emosional menyeter hafalan.	5, 7.	6, 8.
2.	Kognitif	a. Mengalami kesulitan berkonsentrasi dalam proses menghafal.	9, 11.	10, 12.
		b. Memiliki pemikiran yang berlebihan dan keraguan kemampuan diri.	13, 15.	14, 16.
3.	Fisiologis	a. Mengalami kesulitan tidur.	17, 19.	18, 20.
		b. Mengalami gejala fisik.	21, 23.	22, 24.
4.	Perilaku	a. Menunda waktu muroja'ah.	25, 27.	26, 28.
		b. Menghindari jadwal setoran hafalan.	29, 31.	20, 32.
Jumlah			16	16

Tabel 1.5
Instrumen *Self Management* Santri penghafal Al-Qur'an

No.	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SL	SR	J	TP
1.	Saya hanya menghafal jika ada jadwal setoran.				
2.	Saya menghafal Al-Qur'an karena dorongan dari dalam diri, bukan karena paksaan orang lain.				
3.	Saya jarang membuat target hafalan pribadi dalam seminggu atau sebulan.				
4.	Saya menyadari bahwa menghafal Al-Qur'an adalah ibadah yang harus saya perjuangkan setiap hari.				
5.	Saya tidak merasa perlu menambah hafalan kalau belum diminta oleh orang lain.				
6.	Saya sering menetapkan target pribadi dalam menghafal dan berusaha mencapainya.				
7.	Saya mudah menyerah ketika kesulitan menghafal ayat-ayat yang panjang.				
8.	Saya berusaha menjaga konsistensi muraja'ah setiap hari walaupun sedang sibuk.				
9.	Saya merasa sulit mengatur waktu pribadi untuk menjaga konsistensi hafalan.				
10.	Saya mampu membagi waktu antara hafalan dan kegiatan lain dengan baik.				
11.	Saya sering menghafal tanpa perencanaan atau jadwal yang jelas.				
12.	Saya memiliki jadwal khusus untuk menghafal dan muraja'ah setiap hari.				
13.	Saya tidak punya waktu khusus untuk muraja'ah, hanya dilakukan jika sempat.				
14.	Saya mengevaluasi perkembangan hafalan saya secara berkala untuk mengetahui mana yang harus ditingkatkan.				
15.	Saya mudah terdistraksi oleh hal lain saat waktunya menghafal.				
16.	Saya berusaha konsisten menjalankan jadwal hafalan yang sudah saya buat.				
17.	Saya sering memilih bermain dibanding mengulang hafalan.				
18.	Saya mampu menahan diri untuk tidak bermain <i>handphone</i> saat waktu menghafal tiba.				

19.	Saya cepat merasa bosan saat harus mengulang hafalan yang sudah lama.				
20.	Saya merasa bangga ketika berhasil mengendalikan rasa malas dalam menghafal.				
21.	Saya tidak masalah melewati jadwal hafalan jika ada kegiatan lain yang lebih menarik.				
22.	Saya mampu menahan amarah ketika merasa frustrasi karena sulit menghafal ayat tertentu.				
23.	Saya mudah terdistraksi oleh hal kecil saat sedang menghafal.				
24.	Saya bisa menunda keinginan untuk bermain atau beristirahat sampai target hafalan tercapai				
25.	Saya cenderung menyalahkan keadaan saat merasa kesulitan dalam menghafal.				
26.	Saya menyadari kekurangan dalam proses hafalan dan berusaha memperbaikinya.				
27.	Saya merasa tidak perlu memperbaiki cara menghafal saya meskipun belum maksimal.				
28.	Saya terbuka menerima masukan dari ustadzah atau teman untuk meningkatkan hafalan saya.				
29.	Saya sering melewati waktu muraja'ah karena merasa malas.				
30.	Saya mencatat perkembangan hafalan saya sebagai bentuk evaluasi diri.				
31.	Saya jarang memikirkan bagaimana cara saya berkembang sebagai penghafal Al-Qur'an.				
32.	Saya merasa bertanggung jawab untuk menjaga dan meningkatkan kualitas hafalan saya.				

Tabel 1.6
Instrumen Kecemasan Santri penghafal Al-Qur'an

No.	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SL	SR	J	TP
1.	Saya merasa tenang saat menyetorkan hafalan kepada ustadzah.				
2.	Saya merasa gugup saat menyetorkan hafalan di depan ustadzah dan orang lain.				
3.	Saya merasa aman secara emosional dalam proses menghafal Al-Qur'an.				
4.	Saya merasa takut jika hafalan saya dibandingkan dengan orang lain				

5.	Saya tidak merasa takut jika melakukan kesalahan saat menyetor hafalan.				
6.	Saya sering merasa cemas sebelum menyetor hafalan.				
7.	Saya merasa lega dan damai setelah berhasil menyetor hafalan.				
8.	Saya merasa tertekan setiap kali diminta mengulang hafalan.				
9.	Saya bisa tetap fokus dan menghindari gangguan pikiran negatif saat sedang menghafal.				
10.	Saya sering <i>overthinking</i> dan khawatir tentang kualitas hafalan saya.				
11.	Saya merasa yakin dengan kemampuan saya untuk menghafal dan mengingat ayat-ayat Al-Qur'an.				
12.	Saya sering merasa ragu apakah saya bisa menghafal ayat-ayat Al-Qur'an dengan baik.				
13.	Saya mampu mengabaikan keraguan diri dan tetap berusaha menghafal dengan maksimal.				
14.	Saya sering merasa kesulitan fokus karena kekhawatiran yang terus menerus dalam pikiran saya.				
15.	Saya merasa siap secara mental untuk menghafal lebih banyak ayat.				
16.	Saya merasa cemas dan khawatir tentang hasil hafalan saya meskipun sudah mempersiapkan diri.				
17.	Saya tidak mengalami gangguan tidur sebelum jadwal setoran hafalan.				
18.	Saya kesulitan tidur di malam hari sebelum menyetor hafalan.				
19.	Saya merasa tenang dan mudah tertidur setelah kegiatan menghafal.				
20.	Saya sering merasa tidak tenang ketika menjelang waktu tidur.				
21.	Tubuh saya tetap rileks saat menyetor hafalan di depan ustadzah.				
22.	Tangan saya gemetar dan berkeringat saat menyetor hafalan di depan ustadzah dan orang lain.				
23.	Saya bisa mengontrol detak jantung saya meskipun sedang menyetorkan hafalan.				
24.	Saya sering merasa jantung saya berdetak sangat cepat menjelang setor hafalan.				

25.	Saya tetap mengikuti kegiatan muraja'ah meski hafalan saya belum sempurna.				
26.	Saya berpura-pura tidak siap agar tidak perlu menyetor hafalan.				
27.	Saya tidak menghindari guru atau teman ketika diminta menyetor hafalan.				
28.	Saya cenderung menghindari muraja'ah bersama teman karena takut dibandingkan.				
29.	Saya berani menyetorkan hafalan/sima'an di depan orang lain.				
30.	Saya memilih diam atau menolak ketika ditunjuk untuk menyetor hafalan.				
31.	Saya siap menyetorkan hafalan sesuai jadwal yang telah ditentukan.				
32.	Saya pernah berpura-pura sakit agar tidak menyetorkan hafalan.				

6. Teknik pengolahan dan Analisis Data

a. Uji Validitas

Validitas merupakan tingkat ketepatan suatu instrumen dalam mengukur apa yang seharusnya diukur serta menggambarkan kondisi aspek yang menjadi fokus penelitian. Dalam penelitian ini, Validitas instrumen ditinjau melalui Validitas isi (content Validity), yaitu sejauh mana butir-butir pernyataan dalam instrumen mampu mewakili keseluruhan isi atau domain variabel yang diukur. Dengan kata lain, Validitas isi menunjukkan kemampuan instrumen dalam mengungkapkan aspek yang relevan dengan tujuan penelitian.⁵⁰ Pengujian Validitas isi dilakukan melalui penilaian ahli (*professional judgement*). Instrumen yang telah disusun berdasarkan teori-teori yang relevan kemudian dikonsultasikan kepada pakar atau ahli di bidangnya untuk memperoleh

⁵⁰ Syofian Siregar, *Metode Penelitian Kuantitatif: Dilengkapi Perbandingan Perhitungan Manual & SPSS*, (Jakarta: PT. Fajar Interpretama Mandiri, 2017), hlm. 46.

penilaian mengenai kelayakan dan kesesuaian item. Hasil penilaian dari ahli tersebut digunakan sebagai dasar untuk melakukan perbaikan dan penyempurnaan instrumen, sehingga dapat dinyatakan Valid dan layak digunakan sebagai alat pengumpulan data penelitian. Adapun *professional judgement* yang memahami variabel yang akan diukur pada penelitian ini antara lain:

- 1) Bapak Dr. Muhamad Rifa'i Subhi, M.Pd.I.
- 2) Ibu Nadhifatuz Zulfa, M.Pd.
- 3) Ibu Cintami Farmawati, M.Psi.

b. Uji Reliabilitas

Reliabilitas merupakan tingkat konsistensi suatu alat ukur dalam menghasilkan data yang stabil dan tidak berubah meskipun digunakan pada waktu atau situasi yang berbeda. Dengan kata lain, instrumen dikatakan reliabel apabila memberikan hasil pengukuran yang tetap apabila diterapkan berulang kali pada subjek yang sama. Dalam penelitian ini, pengujian reliabilitas dilakukan menggunakan metode koefisien reliabilitas *Cronbach's Alpha*. Kriteria yang digunakan adalah sebagai berikut:⁵¹

- 1) Jika nilai *Cronbach's Alpha* $> 0,60$, maka butir-butir pernyataan dalam instrumen dianggap reliabel atau dapat dipercaya.

⁵¹ Maskurin, *Statistik Inferensial Aplikasi Program SPSS*, (STAIN Kudus: Media Ilmu Press, 2008), hlm. 15.

2) jika nilai *Cronbach's Alpha* $< 0,60$, maka butir-butir pernyataan tersebut dinyatakan tidak reliabel atau kurang dapat dipercaya.

Selain melakukan uji reliabilitas terhadap instrumen, penelitian ini juga menerapkan prosedur seleksi aitem untuk menilai karakteristik setiap butir pernyataan yang digunakan. Proses ini bertujuan untuk memastikan bahwa hanya aitem yang memenuhi standar kualitas yang layak dipertahankan dalam instrumen penelitian. Aitem yang tidak memenuhi kriteria kelayakan harus dieliminasi agar tidak memengaruhi Validitas hasil pengukuran. Aspek penting yang diperhatikan dalam seleksi aitem adalah daya diskriminasi, yaitu kemampuan suatu aitem dalam membedakan respon dari masing-masing responden. Dengan demikian, aitem yang memiliki daya diskriminasi baik dapat menunjukkan perbedaan yang jelas antara individu dengan tingkat karakteristik yang tinggi dan rendah terhadap variabel yang diukur. Dasar pengambilan keputusan aitem memiliki koefisien korelasi aitem total $\geq 0,30$ yang dianggap memiliki daya diskriminasi yang memuaskan. Sebaliknya, aitem yang memiliki koefisien korelasi aitem total $< 0,30$ dianggap daya diskriminasinya rendah.⁵²

Sebelum melakukan uji hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat analisis yang meliputi uji normalitas data dan uji linearitas data.

⁵² Saifudin Azwar, *Reliabilitas dan Validitas*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012), hlm. 5.

1) Uji Normalitas Data

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data penelitian memiliki distribusi yang normal atau tidak. Distribusi yang normal menunjukkan bahwa data tersebar secara seimbang di sekitar nilai rata-rata, sehingga dapat digunakan dalam analisis statistik parametrik. Dalam penelitian ini, metode yang digunakan untuk menguji normalitas adalah uji *Shapiro-Wilk*, karena jumlah sampel kurang dari 35 responden. Adapun kriteria pengujian normalitas adalah sebagai berikut:

- a) Jika nilai signifikansi (Sig.) $> 0,05$, maka data dinyatakan berdistribusi normal..
- b) Jika nilai signifikansi (Sig.) $< 0,05$, maka data dinyatakan tidak berdistribusi normal.

2) Uji Linearitas Data

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel independen dan variabel dependen bersifat linier, yaitu membentuk garis lurus dalam rentang nilai tertentu pada variabel independen. Uji ini berfungsi sebagai prasyarat analisis sebelum dilakukan pengujian korelasi atau regresi linier, karena kedua analisis tersebut mensyaratkan adanya hubungan linier antarvariabel. Kriteria pengujian linearitas adalah sebagai berikut:

- a) Jika nilai probabilitas (Sig.) $< 0,05$, maka hubungan antara variabel dapat dikatakan linier secara signifikan.

- b) Jika nilai probabilitas (Sig.) $> 0,05$, maka hubungan antara variabel dinyatakan tidak linier.

c. Uji Hipotesis

Uji hipotesis merupakan metode pengambilan keputusan yang didasarkan dari analisis data. Penelitian ini menggunakan jenis hipotesis korelasional yang bertujuan untuk menguji keterikatan hubungan antara dua variabel yang diteliti. Analisis regresi sederhana digunakan untuk melihat hubungan fungsional antara satu variabel bebas (*independen*) dengan satu variabel terikat (*dependen*). Analisis ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh atau kontribusi variabel independen terhadap variabel *dependen*, serta untuk memperkirakan perubahan nilai variabel terikat apabila variabel bebas mengalami peningkatan atau penurunan nilai.⁵³ Pengambilan keputusan dalam uji regresi sederhana dilakukan berdasarkan nilai signifikansi (Sig.) yang diperoleh dari hasil analisis. Adapun kriteria pengambilan keputusan adalah sebagai berikut:

- 1) Jika nilai signifikansi (Sig.) $< 0,05$, maka terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel X terhadap variabel Y, sehingga hipotesis diterima.
- 2) Jika nilai signifikansi (Sig.) $> 0,05$, maka tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel X terhadap variabel Y, sehingga hipotesis ditolak.

⁵³ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, & RnD*, (Bandung: CV Alfabeta, 2016), hlm. 147.

G. Sistematika Penulisan

Bab I Pendahuluan, memuat tentang latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, tinjauan pustaka, metode penelitian dan sistematika penulisan.

Bab II *Self Management* dan Kecemasan Santri penghafal Al-Qur'an meliputi : definisi, indikator, tujuan *self management*; dan definisi, gejala, faktor yang mempengaruhi kecemasan santri penghafal Al-Qur'an.

Bab III Pengaruh *Self Management* terhadap Kecemasan Santri penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadi-ien Pekalongan meliputi: *Pertama* gambaran umum Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadi-ien Pekalongan; *Kedua*, *self management* santri penghafal Al-Qur'an Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadi-ien Pekalongan; *Ketiga*, kecemasan santri penghafal Al-Qur'an Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadi-ien Pekalongan; *Keempat*, pengaruh *self management* terhadap kecemasan santri penghafal Al-Qur'an Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadi-ien Pekalongan.

Bab IV Analisis Pengaruh *Self Management* terhadap Kecemasan Santri penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadi-ien Pekalongan meliputi: *Pertama*, analisis *self management* santri penghafal Al-Qur'an Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadi-ien Pekalongan; *Kedua*, analisis kecemasan santri penghafal Al-Qur'an Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadi-ien Pekalongan; *Ketiga*, analisis pengaruh *self management* terhadap kecemasan santri penghafal Al-Qur'an Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadi-ien Pekalongan.

Bab V Penutup yang meliputi kesimpulan dan saran. Kesimpulan pada bab ini berisi uraian jawaban dari rumusan masalah yang diteliti pengaruh *self management* terhadap kecemasan santri penghafal Al-Qur'an Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadi-ien Pekalongan.



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. *Self management* santri penghafal Al-Qur'an Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadi-ien Pekalongan termasuk pada kategori sedang dengan persentase 72% dari total sampel 35 santri. Artinya, sebanyak 25 santri berada pada tingkat *self management* sedang, sementara itu 6 santri berada pada tingkat *self management* tinggi, dan 4 santri lainnya berada pada tingkat *self management* rendah.
2. Kecemasan santri penghafal Al-Qur'an Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadi-ien Pekalongan termasuk pada kategori sedang dengan persentase 68% dari total sampel 35 santri. Artinya sebanyak 24 santri berada pada tingkat kecemasan sedang, sementara itu 3 santri berada pada tingkat kecemasan tinggi, dan 8 santri lainnya berada pada tingkat kecemasan rendah.
3. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian terbukti, bahwa terdapat pengaruh negatif dan signifikan *self management* terhadap kecemasan santri penghafal Al-Qur'an Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadi-ien Pekalongan. Nilai koefisien korelasi yang bernilai negatif mengartikan semakin tinggi tingkat *self management* santri penghafal Al-Qur'an, maka semakin rendah tingkat kecemasan santri penghafal Al-Qur'an. Begitupun sebaliknya, semakin rendah tingkat *self management* santri penghafal Al-Qur'an, maka tingkat kecemasan santri penghafal Al-Qur'an akan semakin tinggi. Adapun persentase pengaruh *self management* terhadap kecemasan santri penghafal

Al-Qur'an Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadi-ien Pekalongan sebesar 74,9% sedangkan sisanya 25,1% dipengaruhi oleh faktor lain, seperti: efikasi diri, *coping stress*, dan tingkat spiritualitas.

B. Saran

1. Bagi Pondok Pesantren

a. Bagi Santri

Santri dapat meningkatkan kemampuan *self management* dengan membiasakan diri membuat jadwal hafalan, mengatur waktu istirahat, serta mengelola diri secara berkala. Hal ini akan membantu mengurangi tekanan dan meningkatkan efektivitas dalam menghafal Al-Qur'an.

b. Bagi Pengasuh Pondok Pesantren

Dapat dijadikan bahan evaluasi dalam mengembangkan program tahfidzul Al-Qur'an. Dapat memberikan pendampingan psikologis atau pelatihan *self management* kepada santri, serta memberikan bimbingan individual bagi santri yang mengalami kecemasan.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Melibatkan lebih banyak jumlah responden dan berasal dari berbagai pesantren dengan sistem dan latar belakang yang berbeda.
- b. Menambahkan variabel pendukung lainnya yang berpotensi memediasi hubungan *self management* dan kecemasan santri penghafal Al-Qur'an.
- c. Melakukan penelitian *longitudinal* (jangka panjang) agar lebih komprehensif dengan dinamika kegiatan pondok pesantren dan proses hafalan yang sedang dijalani.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, N. M. S. A., Sabbri, A. F. S. M., Isa, R. A. M. (2021). *Tahfiz Students' Experiences in Memorizing the Al-Qur'an: Unveiling Their Motivating Factors and Challenges*, *IIUM Journal of Educational Studies*, 9(2).
- Al Afghani, A. A., & Fakhria, M. (2024). *Resilience in Santri: The Impact of Social Support on the Quran Memorization Journey*. *International Journal Ihya'Ulum al-Din*, 26(2).
- Ardianto, P. (2018). Gejala Kecemasan Pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 9(2).
- Arsip Pondok Pesantren Hidayatul Muftadi-ien Pekalongan. (2025). Profil Pondok Pesantren Hidayatul Muftadi-ien Pekalongan.
- Azwar, S. (2010). *Penyusunan Skala Psikologi*. edisi 1. cetakan xiv. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Clark, D. A., & Beck, A. T. (2010). *Cognitive Therapy of Anxiety Disorders: Science and Practice*. New York: The Guilford Press.
- Clark, D. A., & Beck, A. T. (2012). *The Anxiety and Worry Workbook: The Cognitive Behavioral Solution*. New York: The Guilford Press.
- Corey, G. (2013). *Teori dan praktek konseling dan psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama. 265
- Cormier, Nurninus & Osborn. (2013). *Interviewing Strategies for Helpers*. California: Brooks Cole Cengage Company.
- Dhamayanti, W., Sumanggala, K. J., & Sastrosupadi, A. (2021). Pengaruh *self-management* dalam Meningkatkan Prestasi Belajar Mahasiswa STAB Kertarajasa, Batu. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 35(2).
- Erhard, P., Wong, T., Barnett, M., Falcomata, T. S., & Lang, R. (2022). *Self-management skills and applied behavior analysis*. In *Handbook of Autism and Pervasive Developmental Disorder: Assessment, Diagnosis, and Treatment* (pp. 957-973). Cham: Springer International Publishing.
- Fitriana, A. (2022). *Bimbingan Self Management pada Santri Penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Tahfidzul Al-Qur'an (PPTQ) Darul Istiqomah (Mangli-Jember)*. Skripsi: UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.

- Fitriana, F. (2024). Kecemasan Santri Tahfidz di Pesantren (Studi Kasus di Pondok Pesantren Tahfidz Anak Madarisul Al-Qur'an Brambang Karangawen Demak). *skripsi*: UIN Walisongo.
- Gie, T. L. (1995). Cara belajar yang efisien. Jilid I. Cet Ke-4. Yogyakarta: Liberty.
- Habibah, M., & Amirudin, N. (2023). Pengaruh Menghafal Al-Qur'an Terhadap Pembentukan Karakter Santri di Pesantren. *Jurnal Pendidikan Islam Al-Ilmi*, 6(2).
- Halgin, R. P., Whitbourne, S. K. (2012). Psikologi Abnormal. *Jakarta: Salemba Humanika*.
- Handayani, E. S. (2022). *Kesehatan Mental (Mental Hygiene)*, Banjarmasin: Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari.
- Hartono, B. S. (2012). Psikologi Konseling edisi revisi. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Haryanti, F. (2020). Hubungan Religiusitas dan Kecemasan Akan Kehilangan Hafalan Pada Penghafal Al-Qur'an. *Skripsi*: Universitas Sriwijaya.
- Inayah, W. A. (2020). Manajemen Diri Mahasiswa Santri Penghafal Al-Qur'an (Studi Kasus di Pondok Pesantren Al-Qur'aniyy Surakarta). *Skripsi*: IAIN Surakarta.
- Jenuri, E. A. A. (2025). *Analysis of Psychological Factors in the Process of Memorizing the Al-Qur'an*. *BESTARI: Jurnal Studi Pendidikan Islam*. 22(1).
- Kamila, M., Hairina, Y., & Komalasari, S. (2023). Manajemen Diri Remaja Dalam Menghafal Al-Qur'an Di Rumah Tahfizh Al-Haramain Banjarmasin. *Jurnal Al-Husna*, 4(2).
- Khairina, N. (2022). Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Tahfidz pada Santri PP Al-Munawwir Komplek Q Yogyakarta. *Skripsi*: UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Kurniawati, L., Edy Purwanto, Dyah Ayu Rahmawati. (2023). *Self Efficacy: Form of Self-Confidence of Madrasah Aliyah Students in Dealing Anxiety in Memorizing Surah Al-Qur'an*. *Educational Psychology Journal*. 12(1).
- Leha, W., Razak, A., & Ridfah, A. (2022). Hubungan antara perfeksionisme dengan stres akademik pada mahasiswa. *JIVA: Journal of Behaviour and Mental Health*, 3(2).

- Majdi, M. Z. Z., Martitin, I., Mareha, B. S., Hultayah, A., & Tuzzahrok, S. M. (2024). *Konseling Cognitive Behaviour Therapy Teknik Cognitive Restructuring* untuk Menurunkan Kecemasan Dalam Mencapai Target Hafalan Al-Qur'an Santri. *Jurnal Al-Taujih: Bingkai Bimbingan dan Konseling Islami*, 10(2).
- Masi, L. M., Lohmay, I., Febriana, F., Jemadun, F. V., & Radja, J. A. D. (2022). *Self-Awareness dan Self-Management* Mahasiswa dalam Mengikuti Pembelajaran Praktikum Selama Masa Pandemi Covid-19. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(4).
- Maskurin. (2008). *Statistik Inferensial Aplikasi Program SPSS*. STAIN Kudus: Media Ilmu Press.
- Mufaridah, H., & Hasanah, F. (2022). Bimbingan dan *Self Management* Santriwati Penghafal Al-Qur'an. *Konseling At-Tawazun: Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling Islam*, 1(1).
- Muslimah, M., & Cahyani, B. H. (2014). Kecemasan Kehilangan Hafalan Alquran pada Hafidz (Penghafal Alquran) Ditinjau dari Tingkat Religiusitas. *Jurnal Spirits*, 5(1),
- Naufalita, N., & Sari, R. (2024). Understanding Anxiety among Students Who Memorize the Qur'an. *Jurnal Psikologi Integratif*, 12(1), 70-72.
- Nugraha, A. D. (2020). Memahami kecemasan: Perspektif Psikologi Islam. *IJIP: Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 2(1).
- Nursalim, M. (2014). *Strategi & Intervensi Konseling*. Jakarta: Akademia Permata, 2014.
- Ockta, L., Qudni, A. Y. A., & Lestari, P. (2025). Analisis Praktik Dzikir untuk Mengatasi Kecemasan Santri Pondok Darut Tauhid Pesantren Zainul Hasan Genggong. *Jurnal Al-Fatih*, 8(1).
- Pernanu, H. M. (2024). Hubungan Intensitas Menghafal Al-Qur'an dengan Tingkat Kecemasan pada Santri di Pondok Pesantren Asshiddiqiyah Jakarta. *Bachelor's thesis*, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Prawita, E., Yuliasari, H., & Syah, M. E. (2024). *Teori-teori psikologi kepribadian: Pengantar keilmuan psikologi*. Feniks Muda Sejahtera.
- Purwandari, E., dkk. (2022). *Teori dan Aplikasi Psikologi Umum*. Aceh: Yayasan Penerbit Muhammad Zani.
- Putri, A. D., & Harfiani, R. (2022). Problematika Kegiatan Siswa Menghafal Al-Qur'an di SMP IT Al Munadi Medan. *Edu Society: Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(3).

- Rahmawati, N. E., & Budiani, M. S. (2022). Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Kecemasan pada Mahasiswa Semester Akhir Fakultas Ilmu Pendidikan dalam Masa Pandemi Covid-19. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(5).
- Rangkuti, H. G. (2023). Gambaran *Anxiety* (Kecemasan) Dalam Menghadapi Kegiatan Mutasi Jabatan Pada Satuan Personil Polisi Polres Padang Sidempuan. *Doctoral dissertation*: Universitas Medan Area).
- Riyadi, M. S., & Fauziyah, N. (2024). Efektifitas Teknik Relaksasi Untuk Mereduksi Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Tahfidz Santri di Pondok Pesantren Ibnu Katsir 3. *PANDALUNGAN: Jurnal Penelitian Pendidikan, Bimbingan, Konseling dan Multikultural*, 2(2).
- Safaria, T., & Psi, P. D. (2021). *Psikologi Abnormal: Dasar-Dasar, Teori, dan Aplikasinya*. UAD Press.
- Salsabila, S., Mujib, A., & Eryanti, D. (2024). Pengaruh Teknik *Self Management* Berbasis Konseling Islami terhadap Minat Belajar Siswa. *Irsyad: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, dan Psikoterapi Islam*, 12(4).
- Sejati, S., Yusniarti, N., Amalia, A. R., & Krismonia, T. (2024). Dinamika Psikologis Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an Ditinjau dari Surat Faatir Ayat 32. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Keilmuan Mandira Cendikia*, 2(7).
- Siregar, S. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif: dilengkapi dengan perbandingan perhitungan manual dan SPSS. Jakarta: PT. Fajar Interpretama Mandiri.
- So'imah, L., & Hasanah, M. (2022). Pengaruh *Self Management* Terhadap Kedisiplinan Belajar Santri di Pondok Pesantren Sunan Drajat. *Conseils: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 2(2).
- Sugiyono, P. D. (2010). Statiska untuk Penelitian. *Bandung: CV Alfabeta*.
- Sugiyono, P. D. (2016). Metode penelitian kuantitatif dan kualitatif & RnD. *Bandung: CV Alfabeta*.
- Suwanto, I. (2016). Konseling *Behavioral* dengan Teknik *Self Management* untuk Membantu Kematangan Karir Siswa SMK. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 1(1).
- Syarifah, P., Darmawanti, I. (2023). *The Description of Coping Strategis for Students Who Memorize the Al-Qur'an at Islamic Boarding School X*", *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(2).
- Taufiq, I. (2024). Hubungan *Self Management* dengan Kemampuan Menghafal Al-Qur'an Peserta Didik Kelas XII di Madrasah Aliyah Tahfidz Al-Qur'an Roudlotut Tolibin Banyuwangi. *Skripsi*: Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.

Triyono, T., Hasan, M., & Hikmawati, A. (2022). *Islamic Self-Efficacy Training and Anxiety Facing Qur'an Memorization Tests of Tahfidz Students*. *ISTAWA: Jurnal Pendidikan Islam (IJPI)*. 7(2).

Wachidah, N. R., & Habibie, M. L. H. (2021). *Self Management Dalam Meningkatkan Kualitas Menghafal Al-Qur'an*. *Al-Idarah: Jurnal Kependidikan Islam*, 11(1).

Wawancara dengan I. (2024). Santri Program Tahfidzul Al-Qur'an.

Wawancara dengan L. (2024). Santri Program Tahfidzul Al-Qur'an.

Wawancara dengan S. (2024). Santri Program Tahfidzul Al-Qur'an.

Wawancara dengan U. (2024). Santri Program Tahfidzul Al-Qur'an.

Yuniarti, A., Fatimah, S., & Irmayanti, R. (2022). Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self-Management* untuk Mengatasi Kecemasan Siswa MTs Terhadap Kegiatan *E-Learning*. *FOKUS: Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan*, 5(3).

Zavala, S. S., etc. (2023). *How Psychologists Help With Anxiety Disorder*. diunduh dan diakses pada tanggal 27 Januari 2025, <https://www.apa.org/topics/anxiety>.

