

Pengaruh Pembelajaran Tahfidz Qur'an Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa

Ayu Diah Nurjunima, Liya Triyani, M. Almuzaffah

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang

Corresponding Email: ayudiahnurjunima@gmail.com

ARTICLE INFO

Article History

Submission: 25-11-2023

Review: 21-01-2024

Revised: 22-04-2024

Accepted: 25-04-2024

Published: 30-04-2024

Keywords

Anxiety

Tahfidz Learning

Qur'an

Kata kunci

Kecemasan

Pembelajaran Tahfidz

Qur'an

ABSTRACT

This study aims to see the effect of tahfidz learning on the level of anxiety behavior in college students. The measuring instrument used is a questionnaire with 20 respondents. The method used is parametric statistic T-test. Based on the results of the "Paired sample test" output above, it is known that the sig. (2-tailed) is $0.001 < 0.05$, so H_0 is rejected and H_a is accepted. This shows that tahfidz learning has an effect on improving anxiety behavior experienced by students.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh pembelajaran tahfidz terhadap tingkat perilaku kecemasan pada mahasiswa. Alat ukur yang digunakan adalah berupa kuesioner dengan 20 responden. Metode yang di gunakan adalah *statistic parametik T-test*. Berdasarkan hasil output "Paired sample test" di atas diketahui nilai sig. (2-tailed) adalah sebesar $0,001 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini menunjukkan bahwa pembelajaran tahfidz berpengaruh pada peningkatan perilaku kecemasan yang di alami oleh mahasiswa.

Pendahuluan

Al-Quran adalah kalamullah yang diturunkan kepada Nabi Muhammad SAW sebagai mukjizat. Para penghafal Al-Quran adalah manusia pilihan Allah ta'ala. Mereka sangat istimewa di sisi Allah ta'ala. Allah meninggikan kedudukan mereka baik di dunia maupun di akhirat. Mereka menjaga kalamullah maka mereka pun dijaga oleh Allah ta'ala. Mereka memuliakan Al-Quran maka Allah pun memuliakan mereka. Untuk mewujudkan generasi yang cinta terhadap Al-Qur'an maka perlu adanya upaya yang harus dilakukan. Salah satu bukti bahwa anak cinta terhadap Al-Qur'an adalah anak sering membacanya. Setelah anak membiasakan membaca Al-Qur'an dalam kesehariannya, maka anak akan memulai proses menghafal. Di dalam Al-Qur'an Allah menegaskan, bahwa Allah berjanji akan memudahkan kaum muslimin dalam mempelajari Al-Qur'an, baik dalam hal membaca, menghafal, memahami, dan mentadaburinya. Di antara keistimewaan penghafal Al-Quran adalah menjadi keluarga Allah. Rasulullah SAW pernah bersabda: "Sesungguhnya Allah mempunyai keluarga diantara manusia, para sahabat pun bertanya,

“siapa mereka wahai Rasulullah? Beliau pun menjawab, “Para ahli Al-quran, merekalah keluarga Allah dan pilihan-pilihanNya” (HR. Ahmad).

Upaya untuk menafsirkan Al-Qur'an guna mencari dan menemukan makna-makna yang terkandung di dalamnya telah dilakukan semenjak zaman Rasulullah SAW. Untuk bisa memperoleh hasil penafsiran yang baik dan benar, selain orang menafsirkan harus memenuhi syarat-syarat sebagai mufassir, harus pula ditempuh tata cara menafsirkan ayat-ayat Al-Qur'an yang baik dan benar. Sementara itu dalam kitab-kitab tafsir Ahkam, cara menafsirkan ayat-ayatnya tidaklah urut ayat sebagaimana urutan dalam mushaf, akan tetapi hanya menafsirkan ayat-ayat yang berisi tentang hukum. Hal ini dianggap bahwa mufassir memahami dan menafsirkan ayat-ayat Al-Qur'an hanya secara parsial, maka semacam ini dapat diasumsikan menggunakan metode muqaran atau topikal. Rumusan masalah dalam pembahasan ini adalah;1). Mengapa tafsir-tafsir muqaran dalam tafsirnya tidak urut ayat sebagaimana yang ada dalam mushaf Utsmani, 2). Apakah tafsir-tafsir muqaran dengan cara tafsirannya itu sudah bias dikategorikan sebagai tafsir yang bermetode al-maudlu'I, 3). Metode apakah yang terbaik dan cocok bagi penafsiran ayat-ayat muqaran (Hadinata, 2023).

Kecemasan adalah suatu kondisi kesehatan mental yang ditandai dengan perasaan khawatir, khawatir, atau takut yang cukup kuat hingga mengganggu aktivitas sehari-hari. Hal ini dapat menghambat imunitas tubuh manusia. Seperti yang kita ketahui, imunitas merupakan sistem imunitas tubuh manusia yang mampu mengusir segala jenis penyakit yang masuk ke dalam tubuh manusia. Menurut Wienberg dan Goul dalam F. Nurseto (2018), kecemasan merupakan emosi negatif yang ditandai dengan perasaan khawatir dan tidak aman serta disertai dengan meningkatnya perubahan dalam jaringan (Gumantan, 2020).

Selain itu, Kaplan & Sadock (2010) menjelaskan bahwa dampak yang mungkin dialami seseorang adalah menurunnya kemampuan konsentrasi, mengingat, dan keterampilan asosiatif yang dapat menghambat proses belajar pribadi (Kaplan, 2010). Hal ini sesuai dengan permasalahan yang ditemui subjek dalam penelitian, dimana mereka merasa cemas setelah melakukan suatu perilaku tertentu. Misalnya subjek menyelesaikan tugas mata kuliahnya dan mengumpulkannya. Setelah mengumpulkan topik tersebut, ia merasa khawatir dan memikirkan kebenaran atas apa yang telah dilakukannya. Kondisi ini mengganggu aktivitas sehari-hari. Subjek merasa terus-menerus memikirkan pekerjaan rumah yang telah diselesaikan dan tidak dapat fokus pada tugas lain. Oleh karena itu, tugas selanjutnya tidak dapat dilaksanakan secara maksimal. Selain itu, pikiran negatif tentang diri sendiri atau tugas yang telah Anda selesaikan akan menemani Anda. Berdasarkan penelitian medis dan psikologi modern menjelaskan bahwa terapi yang digunakan untuk mengatasi kecemasan adalah selalu mengobati permukaan masalahnya sehingga dampak dari kecemasan dapat menimbulkan stres dan lupa. Oleh karena itu, penelitian ini menunjukkan bahwa metode terapi yang diusulkan hanya menysar pikiran dan perilaku masyarakat.

Az-Zahrani (2005) menjelaskan bahwa kecemasan dapat diatasi dengan cara-cara Islami, salah satunya adalah terapi Al-Quran, khususnya jika penyebab kecemasan adalah rasa takut dan khawatir, maka perlu diingat bahwa segala sesuatunya beres. kekuasaan Allah sebagaimana tercantum dalam QS. Al Ankabut: 60 Kedua, jika kecemasan itu berasal dari keraguan diri dan membuatnya merasa egois, maka ia harus fokus membantu Tuhan dan berintegrasi ke dalam masyarakat. Ketiga, jika kegelisahan datang dari pertentangan dalam jiwa, sebagai penghambat syahwat kita, maka harus dilihat bahwa Islam memandang kebenaran sebagai yang tertinggi dan tidak ada yang lebih tinggi darinya, seperti dalam QS. Yunus: 108.

Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan teknik *regresi linier* sederhana. Teknik pengumpulan data karakteristik dan kecemasan pada mahasiswa psikologi semester 5 menggunakan angket kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Skala HARS merupakan pengukuran kecemasan yang didasarkan pada munculnya symptom pada individu yang mengalami kecemasan. Menurut skala HARS terdapat 14 syptoms yang nampak pada individu yang mengalami kecemasan. Setiap item yang diobservasi diberi 5 tingkatan skor (*skala likert*) antara 0 (*Nol Present*) sampai dengan 4 (*severe*). Adapun teknik pengumpulan data atau alat ukur dalam penelitian ini yaitu melalui observasi dan wawancara. Teknik interview dalam riset ini menggunakan interview terstruktur atau terfokus. Interview terstruktur suatu pola dimana peneliti mencari tahu apa yang tidak diketahui kemudian membuat kerangka pertanyaan untuk membantu memperoleh data penelitian. Subyek dalam riset ini adalah mahasiswa psikologi semester 5 (Hadinata, 2023). Teknik pengambilan *sampling* menggunakan teknik *purposive sampling*. Dalam teknik ini, seorang peneliti bisa memberikan penilaian terhadap siapa yang sebaiknya berpartisipasi di dalam sebuah penelitian. Seorang peneliti dapat secara tersirat memilih subjek yang dianggap representatif terhadap suatu populasi (Sugiono, 2001)

Hasil dan Pembahasan

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.161	20	.188	.962	20	.580
Posttest	.087	20	.200*	.971	20	.784

Berdasarkan pada table diatas, dapat disimpulkan bahwa teknik yang digunakan untuk uji normalitas adalah teknik test normality, kolmogorov-smirnov. Berdasarkan uji normalitas, diperoleh nilai signifikan pada pretest ($0,580 > 0,05$) dan posttest ($0,784 > 0,05$) dapat disimpulkan bahwa data terdistribusi normal. Uji hipotesis merupakan sebuah

metode statistik yang menggunakan data sampel untuk mengevaluasi hipotesis mengenai karakteristik populasi.

Tabel 1.1

Paired Samples Statistics				
		Mean	N	Std. Deviation
Pair 1	Pretest	29.05	20	5.735
	Posttest	36.90	20	6.601

Pada *output* uji *paired samples statistic* diperlihatkan hasil statistik deskriptif dari kedua sampel yang diteliti yakni *pretest* dan *posttest*. Untuk nilai *pretest* diperoleh rata-rata hasil belajar mean sebesar 29.05, sedangkan untuk nilai *posttest* diperoleh nilai rata-rata hasil belajar sebesar 36.90. Untuk nilai standar deviation (standar deviasi) pada *pretest* sebesar 5.735 dan *posttest* sebesar 6.601, terakhir adalah std. Error mean untuk *pretest* adalah 1.282 dan untuk *posttest* sebesar 1.476. Karena nilai rata-rata dari *pretest* $29.05 < 36.90$, maka itu artinya secara deskriptif ada perbedaan rata-rata hasil antara *pretest* dan *posttest*, selanjutnya untuk membuktikan apakah perbedaan tersebut benar-benar signifikan atau tidak maka kita perlu menafsirkan hasil uji *paired sample t test* yang terdapat pada tabel *output* “*Paired Sample Test*”

Tabel 1.2

Paired Samples Correlations			
		N	Correlation
Pair 1	pretest & posttest	20	-.014

Output diatas menunjukkan hasil uji korelasi atau hubungan antara kedua data atau hubungan *pretest* dan *posttest*. Pada tabel di atas diketahui nilai koefisien korelasi 014 dengan signifikan (sig) sebesar 0,954. Karena nilai signifikan $0,954 > \text{Probabilitas } 0,05$ maka dinyatakan tidak ada hubungan variabel *pretest* dan *posttest*.

Tabel 1.3

Paired Samples Test									
		Paired Differences					95% Confidence Interval of the Difference		
		Mean	Std. Deviation	Std. Error					
					Lower	Upper	t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	pretest - posttest	-7.850	8.804	1.969	-11.970	-3.730	-3.988	19	.001

Berdasarkan hasil *output* “*Paired sample test*” di atas diketahui nilai sig. (2-tailed) adalah sebesar $0,001 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata antara hasil *pretest* dan *posttest* yang artinya ada pengaruh membaca Tahfidz Qur'an untuk menurunkan kecemasan pada mahasiswa semester 5 Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang.

Penelitian ini di dukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Rela Mar'ati dan Moh. Toriqul Chaer (2016) “Pengaruh pembacaan dan pemaknaan Ayat-ayat alquran terhadap penurunan

kecemasan pada Santriwati". Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran tahfidz alquran terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa semester 5 Fakultas Psikologi Uin Raden Fatah Palembang berpengaruh hasil output "Paired sample test" di atas diketahui nilai sig. (2-tailed) adalah sebesar $0,001 < 0,05$ yang artinya signifikan. (Rela Mar'ati dan Moh. Toriqul Chaer, 2016)

Simpulan

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa pembelajaran tahfidz memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perilaku gangguan kecemasan mahasiswa Semester 5 Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang Fakultas Psikologi Program Studi Psikologi Islam. Pada kelompok psikoterapi yang diberikan terapi berupa sebuah video pembelajaran tahfidz qur'an memiliki kemampuan untuk mengurangi perilaku gangguan kecemasan yang mereka alami di semester 5 ini. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata antara hasil *pretest* dan *posttest* yang artinya ada pengaruh membaca Tahfidz Qur'an untuk menurunkan kecemasan pada mahasiswa semester 5 Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang.

Referensi

- Akbar, A., & Hidayatullah, H. (2016). "Metode tahfidz al-qur'an di pondok pesantren kabupaten Kampar". Jurnal Ushuluddin
- Al-Baajuri, Syamsuddin. (2012). "Tafsir Al-Mazhari: Panduan Lengkap Memahami Al-Quran." Jakarta: Pustaka Al-Mizan.
- Al-Ghazali, Imam. (2015). "Menghadapi Tantangan Kecemasan." Jakarta: Pustaka Al-Kautsar.
- Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2016). "Konsep kecemasan (anxiety) pada lanjut usia (lansia)". Konselor.
- Antony, Martin M., & Swinson, Richard P. (2018). "The Shyness and Social Anxiety Workbook: Proven, Step-by-Step Techniques for Overcoming Your Fear." Oakland: New Harbinger Publications.
- Aprillia, N. I., & Puspitasari, N. (2007). "Faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan pada wanita perimenopause". The Indonesian Journal of Public Health.
- Aprisandityas, A., & Elfida, D. (2012). "Hubungan antara regulasi emosi dengan kecemasan pada ibu hamil". Jurnal Psikologi.
- Barlow, David H. (2014). "Anxiety and Its Disorders: The Nature and Treatment of Anxiety and Panic." New York: Guilford Press.
- Beck, Aaron T. (2011). "Cognitive Therapy of Anxiety Disorders: Science and Practice." New York: Guilford Press.
- Bourne, Edmund J. (2015). "The Anxiety and Phobia Workbook." Oakland: New Harbinger Publications.

- Gumantan, A., Mahfud, I., & Yuliandra, R. (2020). "Tingkat kecemasan seseorang terhadap pemberlakuan new normal dan pengetahuan terhadap imunitas tubuh". *Sport Science and Education Journal*.
- Hallowell, Edward M., & Ratey, John J. (2005). "Worry: Hope and Help for a Common Condition." New York: Ballantine Books.
- Handayani, Y., Indrawari, K., & Apriadi, M. (2021). "Persepsi Mahasiswa Tentang Program Tahfidz Qur'an". *Jurnal Kajian Keislaman*.
- Hanifah, D., & Utami, S. (2019). "Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Antenatal". *J Kebidanan Malahayati*.
- Hasan, Muhammad Fuwad Abdul. (2018). "Tahfidz al-Quran: Konsep, Metode, dan Permasalahannya." Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hidayah, N. (2016). "Strategi pembelajaran tahfidz al-qur'an di lembaga pendidikan". *Ta'allum: Jurnal Pendidikan Islam*
- Ibn Kathir, Ismail bin Umar. (2000). "Tafsir Ibnu Katsir." Jakarta: Dar al-Fikr.
- Kaplan, H. I., Sadock, B. J., & Grebb, J. A. (2010). Kaplan-Sadock Sinopsis Psikiatri Ilmu Pengetahuan Perilaku Psikiatri Klinis. Dalam Gangguan Kecemasan. Tangerang: Binarupa Aksara.
- Kustati, M. (2019). "STRENGTHENING STUDENTS' CHARACTER THROUGH TAHFIDZ QURAN IN ISLAMIC EDUCATION CURRICULUM". *Jurnal Pendidikan Islam*.
- Lilis, D. N., & Lovita, E. (2021). "Faktor-faktor yang berhubungan dengan kecemasan pada ibu bersalin". *Jambura Journal of Health Sciences and Research*.
- LUTFY, Ahmad. (2016) "Metode Tahfidz Al-Qur'an". *Holistik: (Studi Komparatif Metode Tahfidz Al-Qur'an di Pondok Pesantren Madrasah al-Hufadzh II Gedongan Ender, Pangenan Cirebon dengan Pondok Pesantren Tahfidz Qur'an Terpadu Al-Hikmah Bobos, Dukupuntang Cirebon)*
- Muarifah, Alif. (2005). "Hubungan kecemasan dan agresivitas." *Humanitas: Jurnal Psikologi Indonesia*.
- Mukarromah, H., & Pujiastutik, A. (2022). "Analysis of Student Interest in Tahfidz Qur'an Extracurricular at Elementary School". *Academia Open*.
- Nugraha, A. D. (2020). "Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam". *IJIP: Indonesian Journal of Islamic Psychology*.
- Pasaribu, S. (2020). Metode Muqaran Dalam Al'Quran. *Wahana Inovasi: Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat UISU*, 9(1), 43-47.
- Prayoga, A., Noorfaizah, R. S., Suryana, Y., & Sulhan, M. (2019). "Manajemen Pembelajaran Tahfidzul Quran Berbasis Metode Yaddain Di Mi Plus Darul Hufadz Sumedang". *Nidhomul Haq: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*.
- Rahmawati, N. F., Fauzi, M. R., & Anwarudin, K. (2022). "Manajemen program tahfidz al-qur'an". *Tarbiyatu wa Ta'lim: Jurnal Pendidikan Agama Islam*.

- Ramadhani, A. A., & Werdiningsih, W. (2022). "Implementasi Metode Umami Dalam Pembelajaran Tahfidz Di Panti Asuhan Tahfidzul Quran Yatim Piatu Muhammadiyah Belegondo-Ngariboyo-Magetan". *MA'ALIM: Jurnal Pendidikan Islam*.
- Ramaita, R., Armaita, A., & Vandelis, P. (2019). "Hubungan ketergantungan smartphone dengan kecemasan (nomophobia)". *Jurnal Kesehatan*.
- Rela Mar'ati dan Moh. Toriqul Chaer. (2016). Pengaruh pembacaan dan pemaknaan ayat-ayat alquran terhadap penurunan kecemasan pada santriwati. *Psikohumaniora*, 1(1).
- Rhain, A., Nashihin, H., Srihananto, T. H., & Hermawati, T. (2023). "Tahsin Reading Assistance for Islamic Boarding School Tahfidz Qur'an Muhammadiyah Daarul Arqom Sawahan Ngemplak Boyolali". *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bestari*.
- Rohmawati, U., & Zafi, A. A. (2021). "Learning Methods Tahfidz Al-Qur'an Leading Class Program in Madrasah Tsanawiyah Islamiyah Blingoh". *IQ (Ilmu Al-qur'an): Jurnal Pendidikan Islam*.
- Rusmaya, D., Rochaeni, A., & Dewi, N. P. (2019). "Penentuan Fasilitas Sanitasi Berdasarkan Persepsi Santri di Tahfidz Qur'an Madrasah Tsanawiyah (MTS) Assalam Kota Bandung". *Journal of Community Based Environmental Engineering and Management*.
- Rustiana, D., & Maarif, M. A. (2022). "Manajemen Program Unggulan Tahfidz Qur'an dalam Meningkatkan Kualitas Hafalan Al-Qur'an Siswa". *Kharisma: Jurnal Administrasi Dan Manajemen Pendidikan*.
- Salih, Muhammad bin Shalih al-Utsaimin. (2003). "Majmu Fatawa tentang Al-Quran." Riyadh: Darussalam.
- Salvia, N. Z., Sabrina, F. P., & Maula, I. (2022, January). "Analisis kemampuan literasi numerasi peserta didik ditinjau dari kecemasan matematika". In *ProSANDIKA UNIKAL (Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Matematika Universitas Pekalongan)*.
- Saputra, Y. K., Dylan, M., & Carmelo, D. (2023). "Fostering Islamic Morality through Tahfidz Learning: Islamic Law". *International Journal of Educational Narratives*.
- Sari, I. (2020). "Analisis dampak pandemi COVID-19 terhadap kecemasan masyarakat: Literature review". *Bina Generasi: Jurnal Kesehatan*.
- Savitri, W., Fidayanti, N., & Subiyanto, P. (2016). "Terapi musik dan tingkat kecemasan pasien preoperasi". *Media Ilmu Kesehatan*.
- Susanto, S. (2021). "Learning Tahfidz Al-Qur'an During the Covid-19 Pandemic". *Jurnal Pendidikan Agama Islam*.
- Ulya, H., & Rahayu, R. (2017). "Pembelajaran etnomatematika untuk menurunkan kecemasan matematika". *Jurnal Mercumatika: Jurnal Penelitian Matematika Dan Pendidikan Matematika*.