GUIDING WORLD JURNAL BIMBINGAN DAN KONSELING
Volume 09, Nomor 02
Tahun 2026
E-ISSN: 2614-3585
DOI: 1033627

Potret Kecemasan Menghafal Al Quran pada Santriwati

Portrait of Anxiety in Memorizing the Quran among Famale Students

Salsabila As Syifa[1], Alif Muarifah[2], Wahyu Nanda Eka Syaputra[3], Alfin Siregar[4]
[123]Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta, [4]Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
Email: 2508056049@webmail.uad.ac.id

Abstrak: *Kecemasan dalam menghafal Al-Qur'an merupakan salah satu faktor psikologis yang dapat memengaruhi kualitas hafalan, konsentrasi, serta motivasi santri dalam mengikuti program tahfiz. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat kecemasan menghafal Al-Qur'an pada santriwati MTs Hifzhil Qur'an. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Subjek penelitian berjumlah 55 santriwati yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan angket kecemasan menghafal Al-Qur'an berdasarkan teori Calhoun dan Acocella yang mencakup aspek kognitif, emosional, dan fisiologis. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif berupa frekuensi dan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 8 santriwati (15%) berada pada kategori kecemasan rendah, 27 santriwati (49%) pada kategori sedang, dan 20 santriwati (36%) pada kategori tinggi. Berdasarkan aspek kecemasan, aspek kognitif memiliki proporsi kecemasan tinggi terbesar dibandingkan aspek emosional dan fisiologis. Temuan ini menunjukkan bahwa kecemasan menghafal Al-Qur'an pada santriwati lebih banyak dipengaruhi oleh pikiran negatif, kekhawatiran berlebihan, rasa takut gagal, serta kesulitan berkonsentrasi. Oleh karena itu, diperlukan layanan bimbingan dan konseling yang tepat untuk membantu santriwati mengelola kecemasan sehingga proses menghafal Al-Qur'an dapat berlangsung secara optimal.*
Kata Kunci: *kecemasan, Menghafal Al-Qur'an, Santriwati, Tahfiz, Bimbingan dan Konseling.*

Abstract: *Anxiety related to memorizing the Qur'an is one of the psychological factors that can affect the quality of memorization, concentration, and motivation of students participating in a Qur'an memorization program. This study aims to describe the level of anxiety related to memorizing the Qur'an among female students at MTs Hifzhil Qur'an. The study employed a quantitative approach using a descriptive method. The study sample consisted of 55 female students selected using purposive sampling. Data were collected using a questionnaire on anxiety related to memorizing the Qur'an based on the theory of Calhoun and Acocella, which covers cognitive, emotional, and physiological aspects. The data were analyzed using descriptive statistics, specifically frequency and percentage. The*

results showed that 8 female students (15%) fell into the low anxiety category, 27 (49%) into the moderate category, and 20 (36%) into the high category. Based on the aspects of anxiety, the cognitive aspect had the highest proportion of anxiety compared to the emotional and physiological aspects. These findings indicate that anxiety related to memorizing the Qur'an among female students is largely influenced by negative thoughts, excessive worry, fear of failure, and difficulty concentrating. Therefore, appropriate guidance and counseling services are needed to help female students manage their anxiety so that the process of memorizing the Qur'an can proceed optimally.
***Keywords**: Anxiety, memorizing the Qur'an, female students, tahfiz, guidance and counseling.*

PENDAHULUAN

Al-Qur'an merupakan aktivitas mulia sekaligus ibadah dengan nilai spiritual tinggi. (Oktavia et al., 2024; Syafri & Saltifa, 2022). Kegiatan ini menuntut kemampuan kognitif, konsentrasi, dan konsistensi yang kuat, Namun, tidak semua peserta didik mampu menjalaninya secara optimal karena adanya hambatan psikologis, terutama kecemasan (Qudsyi & Putri,Meiliza, 2016). Dalam konteks ini, kecemasan ditunjukkan melalui rasa takut lupa, gugup saat setoran hafalan, serta tekanan dalam mencapai target (Mansyur et al., 2024). Kondisi tersebut dapat mengganggu proses belajar, menurunkan motivasi, dan berdampak pada kualitas hafalan, sehingga diperlukan upaya yang tepat untuk mengatasinya (Ouimet et al., 2016)

Berdasarkan fenomena dilapangan, kecemasan dalam menghafal Al-Qur'an dipengaruhi oleh target hafalan, tuntutan ujian, serta jadwal dan aturan setoran yang ketat (Fitriana, 2024). Gejalanya meliputi gugup, sering lupa ayat, dan menghindari setoran. Hasil Wawancara menunjukkan santriwati merasa panik saat target tidak tercapai (Hadinata et al., 2023). Kecemasan tersebut semakin diperkuat oleh tekanan orang tua dan standar tinggi program tahfiz (Ni'mah, 2025). Kondisi ini berdampak pada menurunnya kualitas hafalan dan fokus belajar (Sugiyanto, 2022).

Berbagai penelitian sudah di lakukan untuk mengkaji atau mengidentifikasi kecemasan siswa. penelitian pertama menunjukan bahwa terdapat kecemasan pada santri dalam menghadapi ujian tahfidz, yang ditandai dengan rasa takut, gugup, dan khawatir ketika menyetorkan hafalan (Hadinata et al., 2023). Penelitian selanjunya juga menunjukkan adanya kecemasan pada santri dalam menghadapi ujian tahfidz. Kecemasan tersebut muncul akibat rasa takut tidak mampu melanjutkan hafalan Al-Qur'an di depan penguji serta tekanan target hafalan yang harus dicapai (Riyadi et al., 2024). Fenomena kecemasan itu juga di tunjukkan dengan perilaku perilaku seperti perilaku seperti sulit berkonsentrasi, mengalami tekanan mental, merasa terbebani, serta kesulitan menyeimbangkan antara tuntutan akademik dan tanggung jawab sebagai penghafal Al-Qur'an (Sejati et al., 2024). Akan tetapi, belum pernah dilakukan penelitian secara spesifik untuk mengidentifikasi kecemasan siswa atau santri dalam proses menghafal Al-Qur'an. Menghafal Al-Qur'an adalah suatu proses mengulang-ulang bacaan Al-Qur'an, baik dengan cara membaca maupun mendengar, sehingga bacaan tersebut dapat melekat dalam ingatan dan dapat diucapkan kembali tanpa melihat mushaf Al-Qur'an (Luhulima & Khozin, 2021).

Jurnal ini akan menyajikan secara komprehensif mengenai kecemasan menghafal Al-Qur'an pada santriwati. Kecemasan yang muncul dalam proses menghafal Al-Qur'an dapat memengaruhi konsentrasi, motivasi, serta kualitas hafalan siswa. Hasil paparan penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi guru, konselor, maupun lembaga pendidikan

dalam memahami serta mengidentifikasi kecemasan siswa dalam menghafal Al-Qur'an sehingga dapat diberikan layanan dan pendampingan yang tepat.

METODE

Penelitian ini bertujuan untuk mereduksi kecemasan menghafal al quran pada siswa di lingkungan pesantren. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang dalam proses pelaksanaan penelitiannya banyak menggunakan angka-angka mulai dari pengumpulan data, penafsiran, sampai pada hasil atau penarikan kesimpulannya

Pendekatan kuantitatif dipilih karena mampu memverifikasi suatu teori atau kebenaran, memberikan gambaran statistik, serta menganalisis data secara sistematis melalui angka atau grafik. Penelitian kuantitatif digunakan untuk menggambarkan tingkat kecemasan siswa dalam menghafal al quran secara objektif melalui data numerik dan analisi statistik. Penelitian deskriptif bertujuan untuk mendeskripsikan suatu fenomena berdasarkan kondisi yang di lapangan. Penelitian ini melibatkan 55 santriwati disekolah Mts Hifzil Quran. Sampel penelitian di pilih menggunakan teknik purposive sampling, yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Adapun kriteria sampel dalam penelitian ini adalah siswa yang memiliki tingkat kecemasan tinggi dalam menghafal Al-Qur'an.

Tabel 1. Karaktersitik peserta penelitian

No	Karakteristik	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	Jenis kelamin	Perempuan	55	100%
2	Usia	13-14 tahun	7	12,7%
		15-16 tahun	48	87,3%
	Total		55	100%

Alat pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrumen berupa angket kecemasan menghafal Al-Qur'an yang disusun dalam bentuk skala Likert. Angket ini digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan siswa selama proses menghafal Al-Qur'an. Penyusunan instrument mengacu pada teori kecemasan yang di kemukakan oleh Calhoun dan acocella, yang mengatakan bahwa kecemasan muncul dari tiga aspek utama, yaitu aspek kognitif, aspek emosioal dan aspek fisiologos. Berdasarkan ketiga aspek tersebut, instrumen disusun menjadi 30 butir pertanyaan dengan lima alternatif jawaban, yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), netral (N), tidak sesuai (TS) sangat tidak sesuai (STS). Sebelum digunakan sebagai alat pengumpulan data, instrument terebih dahulu diuji validitas dan rehabilitasnya. Uji validitasnya dilakukan untuk mengetahui kemampuan setiap butir pertanyaan dalam mengukur tingkat kecemasan menghafal al-qur'an pada santriwati. Validitas setiap butir pernyataan dianalisis menggunakan korelasi Product Moment Pearson. Butir pernyataan dinyatakan memenuhi kriteria valid apabila nilai koefisien korelasi (r hitung) melebihi nilai r tabel pada taraf signifikansi 0,05. Selanjutnya, uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui konsistensi instrumen dalam mengukur variabel penelitian. Pengujian reliabilitas menggunakan koefisien Cronbach's Alpha. Instrumen dinyatakan reliabel apabila memiliki nilai Cronbach's Alpha ≥ 0,70, sehingga layak digunakan sebagai alat pengumpulan data dalam penelitian.

Penelitian ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan. Tahap pertama adalah penyusunan instrument penelitian berdasarkan teori yang digunakan kemudian dilanjutkan dengan uji validitas dan rehabilitas instrumen. Setelah instrument dinyatakan layak, tahap

berikutnya adalah penyebaran angket kepada responden sesuai dengan kriteria yang telah di terapkan. Data yang dikumpulkan kemudian diolah dan tahap akhir adalah menginterprestasikan hasil analisis, menarik kesimpula sesuai dengan tujuan penelitian serta menyajikan hasil penelitian dalam bentuk tabel dan uraian deskriptif.

Data penelitian dianalisis menggunakan statistic deskriptif untuk memberikan gambaran mengenai tingkat kecemasan menghafal al- qur'an pada santriwati. Analisis dilakukan dengan menghitung skor yang diperoleh dari angket setiap responden ,kemudian data dianalisis melalui distribusi frekuensi, persentase, nilai rata-rata , skor minimum, skor maksimum dan standar deviasi. Selanjutnya, skor kecemasan dikategorikan ke dalam kategori tinggi,sedang, dan rendah sesuai dengan kriteria yang telah diterapkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Selanjutnya diperoleh kategorisasi Kecemasan menghafal Al- Qur'an dapat dijelaskan dalam tabel tabel 2 diketahui dari 55 santriwati menjadi responden penelitian, sebanyak 8 orang (15%) memiliki tingkat kecemasan menghafal Al-Qur'an pada kategori rendah, 27 orang (49%) berada pada kategori sedang, dan 20 orang (36%) berada pada kategori tinggi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar santriwati memiliki tingkat kecemasan pada kategori sedang. Meskipun demikian, persentase santriwati yang berada pada kategori tinggi masih tergolong cukup besar, yaitu mencapai 36%. Temuan ini menunjukkan bahwa masih terdapat santriwati yang mengalami kecemasan yang cukup tinggi selama proses menghafal Al-Qur'an, sehingga berpotensi mengganggu konsentrasi, kepercayaan diri, dan kualitas hafalan apabila tidak mendapatkan penanganan yang tepat.

Tabel 2. Data Tingkat Kecemasan

Interval skor	Kategori	F	%
<80	Rendah	8	15%
80<=118	Sedang	27	49%
>118	Tinggi	20	36%
Total		55	100%

Tabel 3. Data Tingkat Kecemasan Per Aspek, Kognitif, Emosi Dan Fisiologis

Aspek	F	Rendah	F	Sedang	F	Tinggi
Fisiologis	5	0,09%	40	72,73%	10	18,18%
Emosional	3	5,45%	33	60,00%	19	34,55%
Kognitif	5	9,09%	27	49,09%	23	41,82%

Berdasarkan Tabel diatas, diketahui bahwa pada aspek fisiologis, sebagian besar santriwati berada pada kategori sedang sebanyak 40 orang (72,73%), diikuti kategori tinggi sebanyak 10 orang (18,18%) dan kategori rendah sebanyak 5 orang (9,09%). Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas santriwati mengalami gejala fisik kecemasan pada tingkat sedang, seperti jantung berdebar, tubuh tegang, atau gemetar ketika menghafal maupun menyetorkan hafalan.

Pada aspek emosional, sebanyak 33 santriwati (60,00%) berada pada kategori sedang, 19 santriwati (34,55%) berada pada kategori tinggi, dan 3 santriwati (5,45%) berada pada kategori rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden masih merasakan kecemasan emosional berupa rasa takut, gugup, khawatir, dan cemas ketika menghadapi proses menghafal Al-Qur'an. Sementara itu, pada aspek kognitif diperoleh hasil bahwa 27 santriwati (49,09%) berada pada kategori sedang, 23 santriwati (41,82%) berada pada kategori tinggi, dan 5 santriwati (9,09%) berada pada kategori rendah. Dibandingkan dengan aspek lainnya, aspek kognitif memiliki persentase kategori tinggi paling besar. Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan santriwati lebih dominan ditandai dengan munculnya pikiran negatif, kekhawatiran berlebihan, rasa takut gagal, takut lupa hafalan, serta kesulitan berkonsentrasi selama proses menghafal Al-Qur'an.

Secara keseluruhan, ketiga aspek kecemasan didominasi oleh kategori sedang. Namun, aspek kognitif merupakan aspek yang paling menonjol karena memiliki proporsi kecemasan tinggi terbesar dibandingkan aspek fisiologis dan emosional. Temuan ini menunjukkan bahwa kecemasan menghafal Al-Qur'an pada santriwati lebih banyak dipengaruhi oleh proses berpikir dan kekhawatiran terhadap kemampuan diri dibandingkan dengan gejala fisik maupun emosional.

PENUTUP

Penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan menghafal Al-Qur'an pada santriwati MTs Hifzhil Qur'an secara umum berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 49%, sedangkan 36% berada pada kategori tinggi dan 15% berada pada kategori rendah. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa sebagian besar santriwati masih mengalami kecemasan selama proses menghafal dan menyetorkan hafalan Al-Qur'an. Ditinjau dari setiap aspek, kecemasan paling dominan terdapat pada aspek kognitif, yang ditandai dengan munculnya pikiran negatif, rasa takut gagal, khawatir lupa hafalan, serta kesulitan berkonsentrasi. Aspek emosional dan fisiologis juga menunjukkan tingkat kecemasan yang cukup tinggi, meskipun tidak sebesar aspek kognitif. Hasil penelitian ini menjadi dasar bahwa santriwati memerlukan pendampingan melalui layanan bimbingan dan konseling maupun strategi pengelolaan kecemasan agar proses menghafal Al-Qur'an dapat berjalan lebih optimal dan tujuan program tahfiz dapat tercapai.

DAFTAR PUSTAKA

Fitriana, N. (2024). *Kecemasan Santri Tahfizh di pesantren (Kasus di Pondok Pesantren Tahfidz Anak Madarisul Qur'an Brambang Karangawen Demak)*. Uin Walisongo Semarang.

Hadinata, C., Ulum, B. B., & Kusuma, C. W. (2023). Pengaruh Pembelajaran Tahfidz Qur ' an Terhadap Tingkat Kecemasan Siswa. *Jurnal Studi Islam Dan Kemuhammadiyahan*, *3*(1), 17–24. https://doi.org/https://doi.org/10.18196/jasika.v3i1.50

Luhulima, Y. A., & Khozin, N. (2021). Pengaruh Menghafal Al-Qur'an Terhadap Hasil Belajar Mahasiswa Program Studi PAI FITK IAIN Ambon. *Al- Iltizam: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, *6*(2), 11–38. https://doi.org/https://doi.org/10.33477/alt.v6i2.2491

Mansyur, Z., Baba, M. A., & Bandil, P. D. (2024). Pengaruh membaca al- qur'an terhadap tingkat kecemasan akademik pada siswa. *JIVA: Journal of Behaviour and Mental Health*, *5*(1), 19–34. https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30984/jiva.v5i1.3155

Ni'mah, H. (2025). *Konseling Individu: Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Untuk Mengurangi Kecemasan Akademik Dalam Menghafal Al-Qur'an Santri Pondok Pesantren Darussalam Blokagung*.

Oktavia, G., Febriani, A., Sabrina, V., & Rahman, I. (2024). Enam Metode Menghafal Al-Quran Mahasiswa Di Perguruan Tinggi Al-Quran Indonesia. *Jurnal Kepemimpinan & Pengurusan Sekolah*, *9*(1), 12–23. https://doi.org/https://doi.org/10.34125/jkps.v9i1.105

Ouimet, A. J., Kane, L., & Tutino, J. S. (2016). Fear of anxiety or fear of emotions? Anxiety sensitivity is indirectly related to anxiety and depressive symptoms via emotion regulation. *Cogent Psychology*, *30*. https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1080/23311908.2016.1249132 Received:

Qudsyi, H., & Putri,Meiliza, I. (2016). Self-efficacy and anxiety of National Examination among high school students. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, *217*, 268–275. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2016.02.082

Riyadi, M. S., Rahmawati, W. K., & 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*

Mulitkultural, *2*(2), 158–163. https://doi.org/https://doi.org/10.31537/pandalungan.v2i2.1856

Sejati, S., Yusniarti, N., Amalia, A. R., Krismonia, T., & Mutiah. (2024). Dinamikas Psikologis Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an Ditinjau Dari Surat Faatir Ayat 32. *Jurnal Ilmiah Penelitian Mandira Cendikia*, *2*(7), 1–13.

Sugiyanto, H. R. F. (2022). *Pengaruh Puasa Sunah Senin Kamis Terhadap Ansietas Pada Mahasiswa Preklinik Fakultas Kedokteran Uin Syarif Hidayatullah Jakarta*.

Syafri, F. S., & Saltifa, P. (2022). Pengaruh Kemampuan Menghafal Al-Quran terhadap Pemahaman Konsep Matematika bagi Siswa Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Pancasila Kota Bengkulu. *Jurnal Pendidikan MIPA*, *12*(3), 464–471. https://doi.org/https://doi.org/10.37630/jpm.v12i3.639