

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang sudah dilakukan maka diperoleh kesimpulan pada penelitian:

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelancaran hafalan santri tahfizul Qur'an di Rumah Tahfizh Ahlul Qur'an Padang tergolong tinggi, yaitu sebesar 51,4% dari 72 responden. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar santri mampu menguasai hafalan dengan baik dan lancar, sehingga lebih siap dalam menghadapi ujian tahfizh. Sementara itu, sebanyak 48,6% santri memiliki kelancaran hafalan yang rendah, yang berarti hampir setengah dari total responden masih memerlukan pendampingan intensif, pengaturan metode muroja'ah yang tepat, dan motivasi tambahan untuk mencapai kelancaran hafalan yang optimal.
2. Tingkat kecemasan santri dalam menghadapi ujian tahfizh mayoritas berada dalam kategori rendah, yaitu sebesar 56,9%, sedangkan 43,1% santri mengalami kecemasan tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar santri cenderung mampu mengelola kecemasan saat menghadapi ujian tahfizh.
3. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kelancaran hafalan santri dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian tahfizh, dibuktikan dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p <$

0,05). Dengan demikian, kelancaran hafalan santri berhubungan dengan tingkat kecemasan yang dialami, di mana hafalan yang lancar cenderung disertai kecemasan rendah, sedangkan hafalan yang kurang lancar cenderung disertai kecemasan tinggi.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kelancaran hafalan dengan tingkat kecemasan, maka secara praktis penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi lembaga pendidikan tahfizh dalam mengelola program pembelajaran dan ujian tahfizh. Lembaga perlu memperhatikan bukan hanya capaian hafalan, tetapi juga kondisi psikologis santri. Pengasuh dan pembina tahfizh dapat merancang strategi pembelajaran yang terukur, seperti pembagian target hafalan harian, penguatan tajwid, serta kegiatan muroja'ah bersama. Selain itu, pendampingan mental melalui latihan relaksasi atau konseling sederhana juga penting dilakukan agar santri mampu mengurangi kecemasan menjelang ujian dan dapat memperkuat kualitas hafalan secara berkelanjutan.

Secara akademis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya yang berkaitan dengan hubungan antara kemampuan kognitif dan kondisi psikologis. Penelitian ini dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya untuk memperluas kajian dengan menambahkan variabel lain yang relevan, seperti dukungan sosial, motivasi berprestasi, dan strategi *coping stress*.

Dengan demikian, penelitian di masa mendatang dapat menghasilkan kajian yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi tingkat kecemasan santri dalam menghadapi ujian tahfizh serta hubungannya dengan kelancaran hafalan.



DAFTAR PUSTAKA

- Agustiningsih. 2013. Kecemasan Calon Ibu Baru Pada Pernikahan Dini. Yogyakarta. tidak diterbitkan. *Skripsi*.
- Al-Hafidz, Ahsin W. 2000. *Bimbingan Praktis Menghafal Al-Qur'an*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Al-Khumayyis, Sa'id bin Ali. 2022. *Tafsir Psikologis dalam Al-Qur'an: Mengungkap Rahasia Kesehatan Mental dalam Perspektif Wahyu*. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar.
- Annisa, D., & Ifdil. 2016. "Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia)." *Jurnal Konselor Universitas Padang*, 5(2), 93–99.
- Anisa Hidayati, Novi. 2018. Pelatihan Kebersyukuran untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Ujian Siswa Sekolah Dasar. tidak diterbitkan. *Skripsi*.
- Aria Putri, Vidya. 2017. Penerapan Konseling Behavioristik Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mengatasi Kecemasan Siswa Akibat Perceraian Orangtua pada Siswa Kelas VII SMP 1 Mejubo Kudus. tidak diterbitkan. *Skripsi*.
- Astuti. 2018. Efektifitas Konseling Behavioral dengan Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi di Depan Umum pada Peserta Didik Kelas XII SMAN 8 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019. tidak diterbitkan. *Skripsi*.
- Azwar. 2008. "Penyusunan Skala Psikologi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. Ditommaso. E., & Spinner. B., (1997). Social and Emotional Loneliness: A Rexamination Of Weiss Thyphology Of Loneliness." *Jurnal Psychology*. No. 3, 417-427.
- Bungin, Burhan. 2019. *Penelitian Kuantitatif: Komunikasi, Ekonomi, Kebijakan Publik, dan Ilmu Sosial Lainnya*. Jakarta: Prenada Media Group.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. 2018. *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Chairani, Lisyia dan M.A Subandi. 2010. *Psikologi Santri Penghafal Al-Qur'an (Peranan Regulasi Diri)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Dharmayana, I. W., dkk. 2017. Efektivitas Penerapan Konseling Rational Emotive Behavior Therpy (REBT) untuk Menghilangkan Kecemasan pada Klien. *Semarak*, 50.

- Durand, V. M., & Barlow, D. H. 2006. *Essentials of Abnormal Psychology*. Belmont, CA: Thomson Wadsworth. (Terj. *Intisari Psikologi Abnormal*). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ghozali, Imam. 2008. *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program SPSS*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Gufron, M. Nur dan Rini R. 2011. *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hartanto dan Boy S. 2012. *Psikologi Konseling*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Hurlock, Elizabeth B. 1973. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Iqbal Mulana Utomo. 2015. Pengaruh Wudhu Terhadap Kecemasan Saat Menghadapi Ujian Praktikum Pada Mahasiswi Keperawatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. tidak diterbitkan. *Skripsi*.
- Jalaluddin al-Mahalli & Jalaluddin as-Suyuthi. 2010. *Tafsir al-Jalalayn*. Jakarta: Pustaka Azzam
- Jannah, Khonsa' Izzatul, dkk. 2019. "Strategi Coping Pada Remaja Penghafal Al-Qur'an Berasrama Dalam Menghadapi Kejenuhan." *Jurnal Suhuf*, Vol. 31, No. 2.
- Joko Priyo, Thomas. 2018. "Dampak dan Strategi untuk Mengatasi Kecemasan Berbicara dalam Pembelajaran Bahasa Inggris sebagai Bahasa ke-2 (ESL) dan Asing (EFL)." *Jurnal Lingua Aplicata*, Vol. 2 No. 2.
- Kementerian Agama RI. 2025. Peserta Ujian Akhir PDF Berstandar Nasional Terus Alami Peningkatan. Diakses dari <https://pendis.kemenag.go.id/direktorat-pd-pontren/peserta-ujian-akhir-pdf-berstandar-nasional-terus-alami-peningkatan>.
- Khairina, Nova. 2022. Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Tahfizh Pada Santri PP Al – Munawwir Komplek Q Yogyakarta. tidak diterbitkan. *Skripsi*.
- Kurnanto, Andi. 2022. *Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy dalam Konseling Kelompok*. Bandung: Alfabeta.
- Lisya, Chairani dan Subandi. 2010. *Psikologi Santri Penghafal Al Qur'an Peranan Regulasi Diri*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Muyasaroh, H., Baharudin, Y. H., & Pradana, T. A. dkk. 2020. *Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap dalam menghadapi Pandemi Covid 19*.
- Munawaroh, Siti, & Nurhaliza. 2021. "Tingkat Kecemasan Santri Penghafal Al-Qur'an Dalam Menyetorkan Hafalan." *Jurnal Psikologi Islam*, Vol. 9 No. 2.

- Musri, Amalia. 2020. Hubungan Konsep Diri dengan Kecemasan dalam Mematuhi Aturan pada Santri Dayah Insan Qurani Sibreh Aceh Besar. tidak diterbitkan. *Skripsi*
- Tukatman., dkk. 2023. *Keperawatan Jiwa*. Surabaya: Pustaka Aksara.
- PPPA Daarul Qur'an. 2022. Jumlah Rumah Tahfizh di Tahun 2022 Meningkatkan. Diakses dari <https://mail.pppa.id/kabardacu/jumlah-rumah-tahfizh-di-tahun-2022-meningkat>.
- Prayitno. 2018. *Wawasan dan Landasan Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Rahmawati. 2014. Hubungan antara konsep diri dan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa kelas XI SMA Negeri 3 Sukoharjo. Tidak diterbitkan. *Skripsi*.
- Ratih, Ni Komang. 2012. Hubungan Tingkat Kecemasan Terhadap Koping Siswa SMUN 16 Dalam Menghadapi Ujian Nasional. *Skripsi Sarjana Keperawatan*.
- Rifqiati Husna, Vina. 2020. Mental Disorder Pada Santri Tahfizul Qur'an Menjelang Seleksi Khatimat 30 Juz di Pondok Pesantren Nurul Qur'an Putri Kajen Margoyoso Pati (Analisis Bimbingan Konseling). tidak diterbitkan. *Skripsi*.
- Sa'dulloh. 2011. *9 Cara Cepat Menghafal Al-Qur'an*. Jakarta: Gema Insan.
- Said Az-zahroni, Musfir. 2005. *Konseling Terapi*. Jakarta: Gema Fosani.
- Salim, M. 2023. *Metode Menghafal Al-Qur'an Perspektif Ulama Klasik dan Modern*. Yogyakarta: Pustaka Ilmu.
- Stuart, G. W. (2016). *Prinsip dan Praktik Keperawatan Jiwa* (Edisi Indonesia). Jakarta: EGC.
- Slameto. 2010. *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Salma, F. N., dkk. 2025. Peningkatan Kualitas Hafalan Al-Qur'an Santri melalui Manajemen Waktu (Studi Kasus di Asrama Putri Ar-Risalah Peterongan Jombang). *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*. Vol. 1 No. 4b.
- Salsabilla. 2024. Strategi Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Al-Hasan dalam Meningkatkan Kualitas Hafalan Santri Putri melalui Metode Variasi Bacaan Al-Qur'an. tidak diterbitkan. *Skripsi*
- Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sutardjo, Wiramihardja. 2005. *Pengantar Psikologi Abnormal*. Bandung: Refika Aditama.

- Tresna, I Gede. 2010. "Efektivitas Konseling Behavioral Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian (Studi Eksperimen pada Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Singaraja Tahun Ajaran 2010/2011)." *Jurnal Pendidikan*, Vol. 12, No. 1.
- WHO. 2017. *Depression and other common mental disorders: Global health estimates*. Geneva. Switzerland: WHO Document Production Services.
- Wiryani, F., & Wardani, S. 2016. "Hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Kecemasan Menghadapi Ujian pada Siswa Kelas XII SMA Negeri 1 Ngemplak." *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi*, Vol. 7 No. 1.
- Zahro, Alya Fatimatuz. 2023. Pengaruh Motivasi dan Pengulangan Hafalan (Muroja'ah) terhadap Kemampuan Menghafal Al-Qur'an Santri Tahfidz di Ma'had Al-Jami'ah Darul Hikmah IAIN Kediri. tidak diterbitkan. *Skripsi*
- Zailani, Z., dkk. 2022. Muraja'ah Bersama Meningkatkan Kekuatan Memori dan Kelancaran Hafalan Al-Qur'an Santri Pondok Tahfiz Miftahul Hasanah Medan Tuntungan. *Al-Muaddib: Jurnal Ilmu-Ilmu Sosial dan Keislaman*, Vol. 7 No. 2.



UIN IMAM BONJOL
PADANG