

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada dasarnya kecemasan merupakan hal yang sangat lumrah bagi setiap orang, karena kecemasan adalah kondisi psikologis seseorang dalam menghadapi sesuatu dengan penuh rasa takut dan khawatir secara berlebihan. Rasa cemas yang berlebihan akan sesuatu hal yang belum terjadi akan membuat seseorang gelisah dan tidak nyaman terhadap kondisi tersebut. Menurut *American Psychological Association (APA)* dalam (Suratmi, dkk. 2017), kecemasan sebagai keadaan emosi yang muncul pada saat individu merasa stres, ditandai dengan perasaan yang tegang, sehingga muncul pikiran yang membuat individu merasa khawatir dan takut, kondisi seperti ini juga dapat berdampak pada kondisi fisik seperti jantung yang berdebar kencang, keluarnya keringat dingin, naiknya tekanan darah dan lain sebagainya. Gangguan kecemasan (*anxiety disorder*) menjadi gangguan mental paling umum di antara remaja 10-17 tahun di Indonesia sekitar 3,7 persen, kemudian gangguan depresi mayor sebesar 1,0 persen, gangguan perilaku 0,9 persen, serta gangguan pascatrauma atau *Post Traumatic Stress Disorder (PTSD)*, gangguan pemusatan perhatian dan *Attention Deficit Hyperactivity (ADHD)* yang masing-masing diderita oleh 0,5 populasi usia tersebut.

Kecemasan dapat dialami oleh siapa saja dengan faktor penyebab yang begitu kompleks, misalnya pada anak-anak mengalami kecemasan pada saat memasuki sekolah untuk pertama kalinya yang akhirnya timbul rasa takut

karena berpisah dengan orang tua, pada remaja juga sering terjadi pada saat memasuki masa-masa pubertas, dan bisa terjadi pada lansia yang mengkhawatirkan akan datangnya kematian. Begitupun kecemasan dapat terjadi pada santri saat berada di pondok pesantren. Kehidupan para santri yang berada di pondok pesantren tentunya sangat berbeda dengan kehidupan di luar pondok, sehingga santri harus dapat menyesuaikan diri terhadap aturan-aturan yang ada pada pondok tersebut (Nova K, 2022).

Pondok Pesantren Tahfiz Al-Quran (PPTQ) Nurul Huda Sukabumi merupakan pondok pesantren yang terletak di wilayah kecamatan Cisaat kabupaten Sukabumi, sebuah yayasan yang memiliki kekhasan berbasis Al-Quran dengan salah satu misinya yaitu menumbuhkembangkan program pendidikan berbasis Tahfiz Al-Quran. Salah satu strategi yang dilakukan oleh pimpinan PPTQ Nurul Huda dalam meningkatkan kualitas hafalan santrinya adalah dengan melakukan ujian tahfiz pada setiap tahun dilakukan sebanyak dua kali. Hal tersebut dilakukan agar dapat mengetahui kualitas hafalan santri serta bertujuan untuk mengevaluasi kembali hal apa saja yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas hafalan santri tersebut.

Kecemasan yang sering muncul pada santri pada saat menghadapi akhir semester adalah rasa kecemasan terhadap ujian-ujian akademik yang akan dihadapinya, salah satunya pada saat menghadapi ujian Tahfiz Al-Quran. Santri yang merangkap sebagai siswa di PPTQ Nurul Huda tentunya pada saat akhir semester akan menghadapi ujian baik di sekolah maupun di pondok. Lain halnya dengan ujian sekolah para santri lebih mencemaskan ujian Tahfiz Al-

Quran tersebut, karena jika ujian sekolah hanya mengerjakan soal di dalam kelas saja, berbeda dengan ujian Tahfiz Al-Quran yang harus menjadi pusat perhatian karena di tes secara perorangan langsung oleh pimpinan pondok. Ujian tersebut wajib diikuti oleh santri yang telah menghafal Al-Quran sebanyak 2 juz ke atas, prosedur dalam mengikuti ujian tahfiz di bagi menjadi beberapa tahapan. Pertama tahap simaan. Simaan adalah kegiatan pembacaan Al-Quran tanpa melihat kitab suci yang dilakukan oleh satu santri di hadapan santri lainnya, jika terdapat bacaan yang salah maka santri lainnya berkewajiban untuk mengislahnya. Kedua menggunakan metode MHQ, santri yang telah melaksanakan ujian tahfiz tahap pertama selanjutnya akan mendapatkan pertanyaan berupa sambung ayat atau tebak ayat yang diuji langsung oleh pimpinan.

Hal tersebut dikemukakan dalam wawancara bersama santri Nurul Huda pada saat peneliti mengunjungi PPTQ Nurul Huda langsung pada tanggal 20 Januari 2023 para santri yang mengalami kecemasan menghadapi ujian tahfiz mengkhawatirkan hafalannya ketika ujian tahfiz berlangsung, para santri akan terus menghafal sampai tidak kenal waktu bahkan santri rela begadang demi hafalannya lancar pada saat ujian tahfiz. Kecemasan saat menghadapi ujian tahfiz membuat santri mengalami gejala-gejala kecemasan seperti tidak bisa tidur, kecemasan karena takut tidak lulus, tidak lancar dan ketakutan karena tidak dapat menjawab pertanyaan pada saat menghadapi ujian tahfiz, sehingga para santri tidak bisa berkonsentrasi dalam menghafal dan mengalami kesulitan menghafal akibat pikiran negatif tersebut. Karena dari hal inilah para santri

perlunya diupayakan untuk meminimalisir agar tidak terjadinya kecemasan yang semakin parah.

Melihat pentingnya penurunan kecemasan para santri pimpinan pondok membuat program sholat *hifzil qur'an* dan dzikir pada malam jumat hal ini dilakukan bertujuan agar para santri dapat dimudahkan dalam menghafal Al-Quran dan dikuatkan hafalannya. Sholat *hifzil qur'an* terdiri dari empat rakaat yang mana setiap rakaatnya membacakan surat-surat tertentu setelah membacakan surat Al-Fatihah yakni pada rakaat pertama membaca surat Yaasin, rakaat kedua surat Ad-Dukhan, rakaat ketiga surat As-Sajadah, dan rakaat ke empat membaca surat Al-Mulk. Sholat *hifzil qur'an* merupakan sholat yang dilakukan oleh para penghafal Al-Quran di sepertiga malam jumat yang memiliki tujuan agar para penghafal Al-Quran dapat dimudahkan dan dikuatkan hafalannya. sholat *hifzil quran* merupakan sholat yang hukumnya sunnah.

Sholat *hifzil quran* sebelumnya telah dilaksanakan di PPTQ Nurul Huda pada sekitar tahun 2018, tetapi pada tahun 2020 sampai 2022 semenjak adanya virus covid-19 sholat *hifzil quran* dilakukan dengan perorangan atau tidak diberjamaahkan. Namun saat ini sholat *hifzil quran* mulai dilaksanakan kembali dan dipimpin oleh alumni yang telah menghafal Al-Quran sebanyak 30 juz. Sholat *hifzil quran* dilaksanakan bukan hanya semata-mata untuk sebagai penurunan kecemasan santri pada saat menghadapi ujian tahfiz saja, akan tetapi sebagai wujud rasa syukur kepada Allah SWT karena telah ditakdirkan sebagai penjaga Al-Quran yakni para penghafal Al-Quran, karena memutuskan untuk

menghafal Al-Quran itu bukan sesuatu yang mudah bahkan merupakan keputusan yang harus diiringi dengan niat yang kuat serta kesabaran, keikhlasannya juga sangat dibutuhkan dalam menghafal Al-Quran maka dengan dilaksanakannya kembali sholat *hifzil quran* ini sebagai bentuk penjagaan hubungannya kepada Allah SWT untuk senantiasa diberikan kekuatan dalam menghafal Al-Quran tersebut.

Sholat *hifzil quran* dilaksanakan secara berjamaah agar tidak terasa berat, sholat *hifzil quran* juga dilakukan bertujuan untuk berserah diri kepada Allah SWT pada saat ujian tahfiz akan dilaksanakan, agar para santri dapat melatih dirinya dalam menurunkan kecemasannya pada ujian tahfiz berlangsung yang menurutnya itu merupakan ujian yang paling berat, karena semakin banyak jumlah hafalan Al-Quran maka semakin banyak juga hafalan yang harus di uji pada saat ujian tahfiz.

Pimpinan pondok merasa bahwa dengan dilaksanakannya kembali sholat *hifzil quran* tersebut diduga mampu menurunkan kecemasan santri saat menghadapi ujian tahfiz, karena melihat dari tahun lalu kualitas hafalan santri kurang baik pada saat ujian tahfiz. Oleh sebab itu dilaksanakannya sholat *hifzil quran* ini diharapkan mampu menurunkan kecemasan serta meningkatkan kualitas hafalan Al-Quran santri PPTQ Nurul Huda.

Masalah yang menarik untuk diteliti dalam penelitian ini yaitu apakah benar bimbingan sholat *hifzil quran* dapat menurunkan kecemasan santri pada saat menghadapi ujian tahfiz.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dipaparkan terdapat rumusan masalah dalam penelitian ini adalah seberapa besar pengaruh bimbingan sholat *hifzil* quran terhadap penurunan kecemasan santri menghadapi ujian tahfiz ?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah yang telah dipaparkan diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji secara empiris pengaruh bimbingan sholat *hifzil* quran terhadap penurunan kecemasan santri menghadapi ujian tahfiz.

D. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dalam kepentingan pengembangan ilmu pengetahuan di segala bidang antara lain :

1. Secara Akademis

Adapun kegunaan penelitian secara akademis yaitu :

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmiah bagi kemajuan ilmu pengetahuan serta memperkaya dari hasil penelitian yang telah ada. Karena penelitian ini menyajikan data secara empiris serta diuji secara ilmiah mengenai hubungan *hifzil* quran dengan tingkat kecemasan santri menghadapi ujian tahfiz di Pondok Pesantren Nurul Huda.

2. Secar Praktis

Adapun penelitian secara praktis yaitu :

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi dan manfaat kepada santri Pondok Pesantren Nurul Huda dalam menangani

kecemasan pada saat menghadapi ujian tahfiz secara optimal. Penelitian ini juga sebagai sarana memperluas wawasan, pengetahuan, dan pengalaman peneliti dalam melakukan Studi di Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung. Serta dapat menjadi referensi bagi para peneliti selanjutnya.

E. Hasil Penelitian yang Relevan

Penulisan penelitian ini akan cobapenulis kaitkan dengan karya ilmiah penelitian terdahulu, sehingga akan didapatkan keterkaitan dengan karya ilmiah di atas. Adapun penelitian terdahulu yang penulis maksud adalah :

1. Jurnal Mibar : Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani yang ditulis Ismail Hasan Ismail yang berjudul “ Bimbingan dan Konseling Islam (Aplikasi Terapi Gerakan Sholat dalam Bentuk Gerakan Relaksasi untuk Mengurangi Kecemasan). Dalam penulisan ini penulis bertujuan untuk menggambarkan penerapan dan pengaruh bimbingan dan konseling melalui terapi relaksasi gerakan sholat untuk mengurangi kecemasan dalam menghadapi ujian. Dalam penelitian ini penulis melakukan terapi dengan menekankan tujuh gerakan inti sholat yang kemudian dieksplor untuk merelaksasi otot yaitu pada saat berdiri tegak, takbratul ihram, ruku’, i’tidal, sujud, duduk diantara dua sujud, dan I’tidal dilanjut salam. Dalam terapi yang dilakukan dalam penelitian tersebut terbukti mampu menghasilkan perubahan yang signifikan terhadap kecemasan.
2. Jurnal Irsyad ditulis oleh Rizki Khaira yang berjudul “Fungsi Sholat Dhuha untuk Mengurangi Kecemasan Mahasiswa Bimbingan dan

Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi” pada tahun 2022. Dalam penelitian ini penulis bertujuan untuk mengetahui apa saja bentuk-bentuk dari kecemasan mahasiswa prodi BKI, dan peneliti mendapatkan hasil bahwa terdapat tiga kecemasan yang dialami oleh mahasiswa akhir yaitu neurotic anxiety, moral anxiety dan realistic anxiety dan dengan melakukan sholat dhuha mahasiswa mendapatkan ketenangan jiwa sehingga kecemasan yang dialami mahasiswa dapat berkurang.

3. Jurnal penelitian Ilmu Ushuluddin yang ditulis oleh Sopyan dkk dengan judul “Konsep Terapi Sholat Menurut Moh. Ali Aziz” dalam jurnal tersebut penulis menjelaskan terapi sholat yang dipopulerkan oleh Moh Ali Aziz. Dalam terapi tersebut merenungi poin-poin yang terkandung di dalam gerakan dalam gerakan sholat yang terdiri dari berdiri, ruku’, I’tidal, susud, duduk di antara dua sujud dan tasyahud. Hasil dari terapi sholat bahagia dapat mendekatkan diri seorang hamba kepada Tuhannya, dan dapat membuang semua pikiran negatif dan merubahnya menjadi pikiran positif sehingga menciptakan ketenangan hati dan kebahagiaan. Hasil penelitian ini juga sangat bermanfaat bagi seseorang yang mengalami kecemasan atau menghadapi masalah apapun dalam hidupnya.
4. Skripsi yang ditulis oleh Eka Puji Lestari pada tahun 2021 dengan judul “Sholat Tahajud dan Sholat Dhuha dalam Penurunan Tingkat Kecemasan Santri Putri di Pondok Pesantren Al-Barokah

Mangunsuman Siman Ponorogo Tahun 2020/2021” dalam penelitian tersebut penulis bertujuan untuk mendeskripsikan kecemasan yang dialami santri dan mengetahui dampak sholat tahajud dan dhuha terhadap kecemasan santri. Dalam penelitian tersebut mengungkap adanya kecemasan yang dialami oleh santri yaitu kecemasan yang disebabkan oleh lingkungan keluarga karena ketakutan kekurangan uang dan lingkungan sosial yaitu lingkungan belajar. Selanjutnya penulis mendapatkan hasil bahwa sholat tahajud dan sholat dhuha dapat mengalami penurunan kecemasan yang dialami oleh santri setelah mengikuti sholat dhuha dan tahajud dengan penurunan sebesar 18.2%.

Dari tinjauan pustaka tersebut dapat ditemukan titik persamaan dan perbedaan penelitian terhadap apa yang peneliti teliti. Adapun titik persamaannya adalah sam-sama membahas mengenai bagaimana cara untuk mengurangi atau menurunkan kecemasan. Perbedaannya terletak pada segi objek penelitian, sehingga dengan penelitian sebelumnya tidak sama persis dengan peneliti teliti. Dalam penelitian ini peneliti memfokuskan terhadap pengaruh bimbingan sholat *hifzil quran* dengan penurunan kecemasan santri menghadapi ujian tahfiz, serta mengetahui seberapa berpengaruh bimbingan sholat *hifzil quran* dengan penurunan kecemasan.

F. Kerangka Pemikiran

Ujian tahfiz merupakan metode yang dilakukan oleh pimpinan Pondok Pesantren Tahfiz Nurul Huda untuk dapat mengetahui kualitas hafalan santri yang dilakukan dua kali dalam setahun yakni pada akhir semester. Dengan

adanya ujian tahfiz tersebut para santri akan terus berupaya untuk menjaga hafalannya, inilah strategi dari pimpinan pondok agar santri terhindar dari lupa dengan hafalan Al-Quran yang selalu santri hafalkan.

Mengingat kemampuan santri dalam menghafal Al-Quran itu berbeda-beda, bagi sebagian santri yang memiliki hambatan dalam menghafal Al-Quran ia akan terus berusaha untuk dapat menyelesaikan ujian tahfiz dengan baik dan lancar. Karena sejatinya menghafal Al-Quran itu tidak mudah dan memerlukan kesiapan, mental yang kokoh serta tekad yang kuat dengan landasan niat atas nama keikhlasan terhadap Allah SWT. Maka tidak jarang bagi sebagian santri merasa lelah, dan berputus asa ketika usahanya untuk menghafalkan Al-Quran itu belum kunjung hafal secara *mutqin*. Terlebih dengan adanya ujian tahfiz ini membuat mereka terus mengkhawatirkan hafalannya dan merasa cemas menghadapi ujian tahfiz tersebut.

Kecemasan dapat terjadi karena ketidak siapan mental santri menghadapi ujian tahfiz yang telah tertanam dalam pikiran mereka bahwa ujian tahfiz tersebut adalah sesuatu hal yang sangat sulit dilalui ketika akhir semester tiba. Kecemasan-kecemasan yang terjadi pada santri semakin terasa pada saat akhir semester, karena bukan hanya untuk mempersiapkan ujian tahfiz saja mereka juga harus mempersiapkan mental mereka dengan ujian sekolah juga. Walaupun ujian sekolah tidak begitu menyeramkan bagi santri tetapi mereka tetap saja harus mempersiapkan apa-apa saja untuk mempertahankan nilai mereka pada ujian sekolah.

Menurut Robert Frager : 2005 ketakutan dan kecemasan dapat lebih merajalela dari pada apa yang disadari oleh kebanyakan orang. Banyak sebagian besar kehidupan manusia didominasi oleh kecemasan, baik tingkat rendah maupun konstan, seperti rasa takut yang tidak jelas bahwa kejadian buruk terjadi kepada hidupnya, atau kehidupannya akan lebih buruk dan tidak jelas. Mereka menjadi terkondisikan untuk mencari apa-apa yang dapat mengurangi kecemasan mereka.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan meliputi faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internalnya ditandai dengan tingkat religiusitas diri rendah, pesimis terhadap sesuatu, tidak memiliki kepercayaan terhadap diri sendiri, atau mengalami trauma di masa lalu dan tidak mampu untuk berpikir rasional. Sedangkan dari faktor eksternalnya dapat berupa kurangnya dukungan sosial (Gufron & Rini, : 2012).

Konsep diri yang rendah juga dapat menjadikan santri mengalami tingkat kecemasan menghadapi ujian tahfiz semakin tinggi. konsep diri itu sendiri merupakan pandangan seseorang mengenai dirinya sendiri yang didasarkan dari pengalamannya berinteraksi dengan orang lain yang mempunyai arti penting dalam hidupnya. Misalnya seorang santri pada semester lalu telah menghadapi ujian tahfiz namun ketika ujian tahfiz berlangsung ia tidak lancar sehingga ia merasa gagal dan malu kepada teman-temannya yang bisa melakukan ujian tersebut dengan baik. Santri tersebut menyimpan memori bahwa pengalaman tersebut termasuk pada pengalaman buruk. Dari pengalaman itulah seorang

santri mengalami kecemasan pada saat akan melakukan ujian tahfiz di kemudian hari.

Dengan adanya kecemasan yang dirasakan santri menghadapi ujian tahfiz, pimpinan pondok melakukan kebijakan dengan dilaksankannya sholat *hifzil quran*. Sholat *hifzil quran* ini telah menjadi tradisi yang dilakukan oleh pimpinan pondok sebagai bentuk pemeliharaan hubungan dengan Allah SWT. Karena salah satu faktor yang mempengaruhi terjadinya kecemasan yaitu tingkat religiusitas yang rendah. Sejatinya keimanan dan ketakwaan sebagai penawar dari kecemasan. Sebagaimana Allah berfirman dalam Al-Quran surat Al-‘Araf ayat 35 :

“Hai anak Adam, jika datang kepadamu rasul-rasul darimu yng menceritakan kepadamu ayat-ayat Ku, maka siapa yang bertakwa dan mengadakan perbaikan tidaklah diliputi rasa kekhawatiran (kecemasan) dan tidak pula mereka bersedih hati”.

Beriman dan selalu berzikir kepada Allah merupakan penyembuh dari segala takut dan kecemasan. Ketika seseorang sungguh-sungguh beriman dan bertakwa kepada Allah SWT, maka ia tidak akan merasa cemas karena hati mereka tenang dan damai serta memasrahkan semua yang akan terjadi kepada Nya, mereka juga selalu berusaha dibarengi dengan doa.

Mengingat betapa mulia dan istimewanya para penghafal Al-Quran, dan termasuk sebagai orang-orang pilihan oleh Allah SWT untuk menjaga dan memelihara kemurnian kitab sucinya. Karena sejatinya menghafal Al-Quran itu mudah dihafal tetapi ia juga akan cepat lupa jika tidak dipelihara. Sehingga

seorang *hafiz* bukan hanya menghafalkan Al-Quran saja tetapi ia juga di tuntut untuk senantiasa menjaga hafalannya, maka dengan begitu kegiatan menghafal Al-Quran membutuhkan kesiapan dan juga motivasi agar ia senantiasa dapat menjaga dan memelihara Al-Quran yang telah ia hafalkan.

Dengan adanya ujian tahfiz tersebut akan melatih santri untuk selalu menjaga hafalannya dan meningkatkan hafalannya bukan hanya dari segi kuantitasnya saja tetapi kualitas menghafal santri juga perlu adanya peningkatan. Ketika santri menghadapi ujian tahfiz mengalami kecemasan, dari situ bagaimana ia dapat menurunkan kecemasannya dengan selalu berserah diri kepada Allah SWT dengan membisakan sholat *hifzil quran*. Karena dengan melaksanakan sholat seseorang akan mendapatkan ketenangan dan meringankan beban yang sedang dihadapinya, begitupun pada saat sntri menghadapi ujian tahfiz.

Dilihat dari pemaparan di atas, bahwa dengan bimbingan sholat *hifzil quran* merupakan strategi dari pimpinan pondok dalam mengatasi kecemasan santri menghadapi ujian tahfiz Berdasarkan pemaparan tersebut, maka kerangka pemikiran dalam penelitian ini sebagai berikut :

Gamabar 1.1

Kerangka Konseptual



G. Operasional Variabel

Tabel 1.1 Operasional Variabel

Variabel	Dimensi	Indikator
Bimbingan Sholat Hifzil Quran	1. Subjek Bimbingan Sholat Quran <i>Hifzil</i>	a. <i>Riyadhoh bathiniyah</i> b. Menjaga hubungan dengan Allah c. Mempermudah dan menguatkan hafalan d. Menurunkan kecemasan santri menghadapi ujian tahfiz
	2. Objek Bimbingan Sholat Quran <i>Hifzil</i>	a. Mengamalkan sholat <i>hifzil</i> quran rutin setiap malam jumat b. Melaksanakan sholat <i>hifzil</i> quran dengan khusyu c. Berserah diri kepada Allah
	3. Metode Bimbingan Sholat Quran <i>Hifzil</i>	a. Dilakukan secara berjamaah maupun perorangan b. Membaca surah Yaasin, Ad-Dukhon, As-Sajadah, Al-Mulk.
	4. Media Bimbingan Sholat Quran <i>Hifzil</i>	a. Tempat berjamaah (mesjid, aula) b. Alat sholat.
Menghadapi Ujian Tahfiz	1. Merasa panik	a. Cemas takut tidak lulus b. Cemas hafalan tidak lancar c. Cemas takut tidak bisa menjawab
	2. Sulit berkonsentrasi	a. Pola tidur terganggu b. Berpikir negatif

H. Hipotesis

Hipotesis dapat diartikan sebagai dugaan sementara pada proses penelitian, sampai terbukti hasilnya melalui data yang telah terkumpul. Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dibahas sebelumnya, maka dapat dikemukakan hipotesis sebagai berikut :

H₀ : Bimbingan sholat *hifzil quran* tidak berpengaruh terhadap penurunan kecemasan santri menghadapi ujian tahfiz

H₁ : Bimbingan sholat *hifzil quran* berpengaruh terhadap penurunan kecemasan santri menghadapi ujian tahfiz.

1. Jika nilai p-value / sig < (α), maka terima H₁
2. Jika nilai p-value / sig > (α), maka terima H₀

Dari pernyataan hipotesis tersebut, salah satu pernyataan dapat diterima setelah dilakukan pengujian.

I. Langkah-langkah Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Pondok Pesantren Tahfiz Al-Quran Nurul Huda yang beralamat di Jalan Pesantren No. 26 Cibolang Kidul, Cibatu, Kecamatan Cisaat, Kabupaten Sukabumi, Jawa Barat 43152. Alasan peneliti melakukan penelitian di PPTQ Nurul Huda berdasarkan alasan praktis yakni pada lokasi tersebut para santri sering terjebak dalam kondisi kecemasan, hal tersebut diketahui dari hasil wawancara bersama para santri pada saat peneliti melakukan observasi. Alasan lainnya yang peneliti teliti adakah

apakah bimbingan sholat *hifzil quran* dapat mengurangi atau dapat menurunkan kecemasan para santri pada saat menghadapi ujian tahfiz.

2. Paradigma Penelitian

Paradigma dalam penelitian kuantitatif ini menggunakan paradigma positivistik. Karena paradigma positivistik ini di dasarkan pada filsafat positivisme. Menurut Sugiyono (2014) bahwa realitas, gejala dalam sebuah fenomena dapat diklasifikasikan, konkrit, dapat diamati, dapat diukur, relatif tetap, dan tunduk pada hubungan sebab akibat merupakan pandangan dari filsafat positivisme.

Penelitian kuantitatif yang berpijak pada empirisme positivis memandang bahwa kebenaran terletak pada fakta-fakta yang dapat dibuktikan atau diuji secara empiris (Suharsaputra : 2012). Untuk mendapatkan pemahaman yang lebih jelas, dalam penelitian ini memiliki tiga poin penting yaitu pertama adalah mendeskripsikan fenomena atau gejala sebagai gambaran rasa keingintahuan dan keinginan untuk memahami sebuah situasi atau peristiwa. Kedua penggunaan data numerik atau data dalam bentuk numerik (angka-angka) sebagai komponen utama dalam analisis. Ketiga memanfaatkan statistik pada saat melakukan analisis dalam penelitian.

3. Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan angka statistik pendekatan regresi linear sederhana. Karena pendekatan regresi linear bertujuan untuk

menghubungkan antara variabel bimbingan sholat *hifzil quran* (X) dengan penurunan kecemasan santri menghadapi ujian tahfiz (Y). tujuan penelitian regresi linear sederhana adalah metode pendekatan untuk pemodelan hubungan antara satu variabel dependen dan satu variabel independen. Dalam analisis regresi linear sederhana, hubungan antara variabel bersifat linear, yaitu perubahan pada variabel X akan diikuti oleh perubahan pada variabel Y secara tetap (Sugiono, 2016).

4. Jenis Data dan Sumber Data

a. Jenis Data

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data kuantitatif, data yang berupa bilangan atau angka yang dapat berubah-ubah nilainya dan bervariasi. Dalam objek penelitian data kuantitatif dapat diperoleh dari pengolahan hasil yang berupa angka dan digunakan untuk menganalisis.

Berdasarkan kepada latar belakang yang telah dibahas bahwa jenis data yang dapat pengaruh bimbingan sholat *hifzil quran* terhadap penurunan kecemasan santri menghadapi ujian tahfiz di PPTQ Nurul Huda Sukabumi, apakah terdapat pengaruh variabel bimbingan sholat *hifzil quran* (X) terhadap penurunan kecemasan santri menghadapi ujian tahfiz (Y).

b. Sumber Data

1) Sumber Data Primer

Sumber data primer didapatkan secara langsung dari objek penelitian dengan melakukan observasi, wawancara, dan kuesioner yang diberikan kepada objek penelitian yakni santri PPTQ Nurul Huda.

2) Sumber Data Sekunder

Data sekunder didapatkan dari studi dokumen, jurnal-jurnal, bahan pustaka dan buku yang berkaitan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti.

5. Populasi dan Sampel

a. Populasi dan sampel

Populasi yang diteliti dalam penelitian ini adalah santri tahfiz PPTQ Nurul Huda tingkat Aliyah (SMA) berjumlah 28 santri. Dalam penelitian ini juga peneliti mengumpulkan data dari populasi yang sekaligus merupakan sampel dengan rincian sebagai berikut :

Tabel 1.2 Jumlah Populasi & Sampel Penelitian

Kelas	Jumlah Santri
Kelas X	11 Santri
Kelas XI	9 Santri
Kelas XII	8 Santri

b. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik sampling jenuh. Karena sampling jenuh adalah teknik

pengumpulan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Hal tersebut dilakukan bila jumlah populasinya relatif kecil atau kurang dari 30 orang. Sampling jenuh juga dinamakan sebagai sensus, dimana semua anggota populasi dijadikan sampel yakni dalam penelitian ini peserta ujian tahfiz tingkat Aliyah berjumlah 28 santri di PPTQ Nurul Huda.

6. Validitas dan Reliabilitas

a. Validitas

Validitas berasal dari kata yang memiliki arti sejauh mana ketetapan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya (Azwar : 2012). Uji validitas atau keshahihan digunakan untuk mengetahui seberapa tepat suatu instrumen (alat ukur) mampu melakukan fungsinya. Alat ukur yang dapat digunakan dalam pengujian validitas suatu instrumen adalah angka hasil korelasi antara skor pertanyaan (baik berupa item atau butir setiap pertanyaan maupun skor dari faktor atau variabel) dengan total skor seluruh pertanyaan.

Dalam menguji validitas dalam penelitian ini, peneliti menggunakan *software SPSS 25 for windows* dengan uji statistik *pearson correlation* untuk melihat validitas kuesioner yang telah dibuat. Adapun hipotesis yang diajukan sebagai berikut :

H0 : kuesioner dinyatakan tidak valid

H1 : kuesioner dinyatakan valid

Kaidah yang digunakan dalam mengambil keputusan adalah :

Jika $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka terima H_1 .

Jika $r_{hitung} < r_{tabel}$ maka terima H_0 .

b. Reliabilitas

Reliabilitas adalah kepercayaan atau konsistensi hasil ukur, yang mengandung makna seberapa tinggi kecermatan pengukuran (Azwar : 2012). Jadi reliabilitas adalah ketetapan (*keajegan*) suatu instrumen atau tes apabila diberikan kepada subjek yang sama. Dalam menguji reliabilitas pada penelitian ini menggunakan *software SPSS* dengan uji statistik *cronbach alpha* dengan tingkat signifikansi yang digunakan yaitu 0.7. adapun hipotesis yang diajukan sebagai berikut :

H_0 : kuesioner dinyatakan reliabel

H_1 : kusioner dinyatakan tidak reliabel

Kaidah yang digunakan dalam mengambil keputusan adalah :

Jika *cronbach alpha* > 0.7 maka terima H_0

Jika *cronbach alpha* < 0.7 maka terima H_1

7. Teknik Pengumpulan Data

a. Dokumentasi

Teknik dokumentasi adalah pengambilan data yang didapatkan melalui dokumen-dokumen, atau metode yang dilakukan peneliti untuk mengumpulkan data dengan menyelidiki bukti-bukti tertulis seperti file, buku-buku, dokumen, peraturan-peraturan, catatan harian dan sebagainya. Data-data dokumen cenderung merupakan data sekunder.

b. Kuesioner

Teknik kuesioner dalam penelitian ini menggunakan teknik kuesioner tertutup berupa pertanyaan-pertanyaan yang diberikan kepada responden secara langsung. Metode ini digunakan sebagai metode pokok dalam mencari data mengenai pengaruh bimbingan sholat *hifzil quran* terhadap penurunan kecemasan santri menghadapi ujian tahfiz dengan cara mengedarkan formulir kepada responden untuk mendapatkan jawaban dari penelitian yang diteliti.

Untuk teknisnya sendiri, peneliti menggunakan skala likert dengan penilaian terhadap pertanyaan atau pernyataan terbagi ke dalam lima skor dari skor 1 sampai skor 5. Namun yang digunakan dalam kuesioner penelitian ini hanya menggunakan 4 skor saja, dikarenakan agar terhindar dari jawaban yang bias. Adapun bentuk yang digunakan adalah *checklist* dengan kriteria penilaian sebagai berikut :

- S : Selalu
 SS : Sering
 K : Kadang-kadang
 TP : Tidak Pernah (Subana, 2000).

Adapun untuk kriteria penilaian dari setiap jawaban yang terdapat dalam kuesioner ini adalah sebagai berikut:

Tabel 1.3 Skor Penilaian Angket

Selalu	4
Sering	3

Kadang-kadang	2
Tidak Pernah	1

c. Wawancara

Teknik wawancara dilakukan dalam penelitian ini bertujuan jika terdapat data-data yang kurang jelas atau membutuhkan data secara langsung yang hanya dapat dilakukan dengan metode wawancara.

8. Teknik Analisis Data

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik analisis statistik regresi linear sederhana. Teknik ini digunakan untuk mengukur atau mengetahui arah dan seberapa besar pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen. Analisis data statistik dilakukan dengan bantuan program *software SPSS 25 for windows*.

Teknik analisis data yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi linier sederhana. Analisis regresi linier sederhana adalah suatu alat analisis yang digunakan untuk mengukur pengaruh antara variabel bebas (x) dan variabel terikat (y) (Sugiyono, 2011). Dalam penelitian ini, analisis digunakan untuk mengetahui pengaruh dua variabel yaitu bimbingan sholat *hifzil quran* terhadap penurunan kecemasan.

Adapun nilai signifikansi atau probabilitas yang digunakan ialah 0,05. Jika taraf sig. < 0.05 maka bimbingan sholat *hifzil quran* berpengaruh terhadap penurunan kecemasan, sedangkan jika taraf nilai sig > 0,05 maka tidak terdapat pengaruh bimbingan sholat *hifzil quran* terhadap penurunan

kecemasan. Adapun langkah-langkah yang dilakukan dalam analisis data, sebagai berikut:

a. Uji Asumsi Klasik

1. Uji Normalitas

Uji ini digunakan untuk mengetahui apakah nilai residual berdistribusi normal atau tidak. Model regresi dikatakan baik jika residualnya berdistribusi normal. Mengacu pada *Kolmogorov Smirnov*, yaitu jika taraf signifikansi $> 0,05$ maka residual berdistribusi normal dan sebaliknya jika taraf signifikan $< 0,05$ maka residual tidak berdistribusi normal. Dalam penelitian ini uji normalitas menggunakan uji *One Sample Kolmogorov Smirnov Test*. Adapun hipotesis yang diajukan adalah sebagai berikut:

H_0 : nilai residual berdistribusi normal.

H_1 : nilai residual tidak berdistribusi normal.

Adapun kaidah yang digunakan dalam mengambil keputusan adalah dengan melihat signifikan atau probabilitas yaitu sebagai berikut:

Jika nilai sig. $> 0,05$ maka terima H_0 .

Jika nilai sig. $< 0,05$ maka terima H_1 .

2. Uji Homoskedastisitas

Uji homoskedastisitas digunakan untuk mengetahui varian dari nilai-nilai residualnya yaitu dengan menguji *error* atau galat dalam model statistik untuk melihat apakah varians atau keragaman dari *error* dipengaruhi oleh faktor lain atau tidak. Dalam penelitian ini uji

homoskedastisitas dilakukan dengan uji glejser. Uji glejser adalah uji statistik yang paling lazim digunakan.

Menurut Gujarati (2003) uji glejser mengusulkan untuk meregres nilai absolut residual terhadap variabel independen (Ghozali, 2011). Model regresi dikatakan mengandung homoskedastisitas jika probabilitas signifikansinya $> 0,05$ Adapun hipotesis yang diajukan adalah sebagai berikut:

H_0 : varian dari nilai residual homogen (homoskedastisitas).

H_1 : varian dari nilai residual heterogen (heteroskedastisitas).

Adapun kaidah yang digunakan dalam mengambil keputusan yaitu sebagai berikut:

Jika nilai sig. $> 0,05$ maka terima H_0 .

Jika nilai sig. $< 0,05$ maka terima H_1 .

3. Uji Autokolerasi

Uji autokorelasi bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya kolerasi antarkesalahan pengganggu (residual) pada periode t dengan kesalahan pada periode t_1 (sebelumnya). Jika terjadi kolerasi, maka dinamakan ada masalah autokolerasi (Ghozali dan Ratmono, 2017: 121). Uji autokolerasi berkaitan dengan pengaruh observer atau data dalam satu variabel yang saling berhubungan satu sama lain (Gani dan Amalia, 2015: 124). Besarnya nilai sebuah data dapat saja dipengaruhi atau berhubungan dengan data lainnya. Jika terjadi autokolerasi, maka model regresi akan menghasilkan parameter yang tidak logis.

Dalam penelitian ini, untuk mendeteksi autokolerasi yaitu dengan menggunakan nilai Durbin Watson. Kriteria dalam pengujian Durbin Watson (Sujarweni, 2016: 232) yaitu:

1. Jika $0 < d < dL$: terdapat autokolerasi positif.
2. Jika $4 - dL < d < 4$: terdapat autokolerasi negatif.
3. Jika $2 < d < 4 - dU$ atau $dU < d < 2$: tidak terdapat autokolerasi positif atau negatif.
4. Jika $dL \leq d \leq dU$ atau $4 - dU \leq d \leq 4 - dL$: pengujian tidak meyakinkan. Untuk itu dapat digunakan uji lain atau menambah data.
5. Jika nilai $dU < d < 4 - dU$: tidak terjadi autokolerasi.

Dalam hal ini, uji durbin watson mempunyai kelemahan yakni jika nilai durbin watson terletak antara dL dan dU atau diantara $(4 - dU)$ dan $(4 - dL)$, maka tidak menghasilkan kesimpulan yang pasti. Maka dalam penelitian ini terdapat cadangan alternatif uji autokorelasi yaitu dengan uji *Run test*.

Run test digunakan untuk menguji apakah antar residual terdapat kolerasi yang tinggi. Apabila antar residual tidak terdapat hubungan kolerasi maka dapat dikatakan bahwa residual adalah acak atau random. *Run test* digunakan untuk melihat apakah data residual terjadi secara random atau tidak (sistematis).

b. Uji Hipotesis

1. Uji T (Parsial)

Uji t digunakan untuk mengetahui apakah variabel-variabel independen secara parsial berpengaruh nyata atau tidak terhadap variabel dependen (Mulyono, 2018: 113). Dalam penelitian ini uji t dilakukan dengan melihat nilai signifikansinya. Apabila nilai signifikansi lebih kecil dari derajat kepercayaan (0,05) maka menerima hipotesis alternatif yang menyatakan bahwa suatu variabel independen secara parsial mempengaruhi variabel dependen. Dalam penelitian ini uji t digunakan untuk menguji pengaruh signifikan variabel bimbingan sholat *hifzil quran* secara partial terhadap variabel penurunan kecemasan. Adapun hipotesis yang diajukan adalah sebagai berikut:

H₀: tidak terdapat pengaruh signifikan antara variabel bimbingan sholat *hifzil quran* terhadap variabel penurunan kecemasan.

H₁: terdapat pengaruh signifikan antara variabel bimbingan sholat *hifzil quran* terhadap variabel penurunan kecemasan.

Adapun kaidah pengambilan keputusan dari uji t sebagai berikut:

Jika nilai sig. uji t > 0,05 maka terima H₀.

Jika nilai sig. uji t < 0,05 maka terima H₁.

2. Uji Koefisien Determinasi (*R Square*)

Koefisien determinasi merupakan nilai yang menjelaskan seberapa jauh data dependen dapat dijelaskan oleh data independen. Koefisien determinasi disebut juga sebagai nilai *R square* yang memperlihatkan seberapa besar variabel independen dalam hal ini bimbingan sholat *hifzil quran* mempengaruhi variabel dependen yaitu penurunan kecemasan.

Nilai *R square* ini diperoleh dengan mengkuadratkan koefisien korelasi (*R*), nilai ini berkisar antara nol sampai satu dengan ketentuan semakin mendekati angka satu berarti semakin baik atau semakin tinggi nilai *R square* (R^2) berarti semakin tinggi kemampuan variabel bimbingan sholat *hifzil quran* dalam mempengaruhi variabel penurunan kecemasan.

3. Model Regresi Linier Sederhana

Regresi linier sederhana bertujuan untuk menguji pengaruh pada variabel bebas dan terikat (Sugiyono, 2013). Dalam penelitian ini, analisis regresi linier sederhana digunakan untuk mengetahui pengaruh dua variabel yaitu bimbingan sholat *hifzil quran* dengan penurunan kecemasan. Adapun persamaan dalam analisis regresi linier sederhana sebagai berikut:

$$Y = \alpha + \beta_x$$

Keterangan:

Y : variabel dependen (penurunan kecemasan)

X : variabel independen (bimbingan sholat *hifzil quran*)

α : konstanta

β : koefisien regresi