

SKRIPSI

KONSELING INDIVIDU: PENDEKATAN *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY* (REBT) UNTUK MENGURANGI KECEMASAN AKADEMIK DALAM MENGHAFAL AL-QUR'AN SANTRI PONDOK PESANTREN DARUSSALAM BLOKAGUNG



Oleh:
Humairotun Ni'mah
NIM: 2112211044

**PROGAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN PENYIARAN ISLAM
UNIVERSITAS KH. MUKHTAR SYAFAAT
BLOKAGUNG BANYUWANGI
2025**



HALAMAN PERSYARATAN GELAR

KONSELING INDIVIDU: PENDEKATAN *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY* (REBT) UNTUK MENGURANGI KECEMASAN AKADEMIK DALAM MENGHAFAL AL-QUR'AN SANTRI PONDOK PESANTREN DARUSSALAM BLOKAGUNG

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
Universitas KH. Mukhtar Syafaat (UIMSya) Blokagung Banyuwangi
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Menyelesaikan Program
Sarjana Sosial (S.Sos)

Oleh:

Humairotun Ni'mah

NIM: 2112211044

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
UNIVERSITAS KH. MUKHTAR SYAFAAT
BLOKAGUNG BANYUWANGI**

2025

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan Judul:

KONSELING INDIVIDU: PENDEKATAN *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY* (REBT) UNTUK MENGURANGI KECEMASAN AKADEMIK DALAM MENGHAFAL AL-QUR'AN SANTRI PONDOK PESANTREN DARUSSALAM BLOKAGUNG

Telah disetujui untuk diajukan dalam sidang ujian skripsi

Pada tanggal: 04 Agustus 2025

Mengetahui,

Ketua Prodi

Pembimbing

NURIN BAROROH, M.Psi., Psikolog.
NIPY. 3152304039301

AFIF MAHMUDI, M.Sos.
NIPY. 3150928108401

HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi Saudara Humairotun Ni'mah Telah Di Munaqosah Kepada Dewan
Penguji Skripsi Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Islam Universitas KH.
Mukhtar Syafaat (UIMSYA) Blokagung Banyuwangi Pada Tanggal :

(07 Agustus 2025)

dan telah diterima serta disahkan sebagai salah satu syarat untuk
memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos)

Tim penguji:

Ketua Penguji

AFIF MAHMUDI, M.Sos.

NIPY : 3150928108401

Penguji I

Penguji II

NURIN BAROROH, M.Psi., Psikolog.

NIPY : 3152304039301

HJ. MAHMUDAH, S.Sos.I., M.Pd.I.

NIPY : 3150522076701

Dekan

AGUS BAIHAQI, S.Ag., M.I.Kom.

NIPY : 3150425027901

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

“Orang hebat bukan mereka yang selalu kuat, tapi mereka yang memilih tetap bertahan meski lelah.”

Persembahan:

Dengan rasa syukur dan penuh keikhlasan, karya ini penulis persembahkan untuk:

1. Allah Subhanahu wa Ta'ala, yang dengan rahmat dan kasih-Nya memberikan kekuatan, kesehatan, serta kesempatan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
2. Kedua orang tua tercinta, yang dengan kasih sayang, doa, dan pengorbanan tiada henti menjadi pilar utama dalam perjalanan hidup dan pendidikan penulis. Semoga karya sederhana ini menjadi bukti bakti dan wujud cinta tulus untuk Ayah dan Ibu.
3. Para guru, dosen, dan pembimbing, khususnya dosen pembimbing yang telah membimbing dengan penuh kesabaran dan memberikan arahan yang berarti dalam proses penyusunan skripsi ini.
4. Sahabat dan rekan seperjuangan, yang selalu memberikan semangat, dukungan, serta menemani dalam suka dan duka selama proses pendidikan ini.
5. Seluruh santri yang menjadi subjek penelitian, yang telah mengajarkan tentang arti perubahan, tanggung jawab, dan semangat untuk menjadi pribadi yang lebih baik.
6. Almamater tercinta, Universitas KH. Mukhtar Syafaat Blokagung Banyuwangi, tempat penulis menimba ilmu dan belajar tentang kehidupan yang lebih bermakna.

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Yang bertanda tangan di bawah ini, Saya:

Nama : HUMAIROTUN NI'MAH
Nim : 2112211044
Program Studi : Bimbingan Dan Konseling Islam
Fakultas : Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
Alamat Lengkap : Dusun Kaligesing RT/RW 03/06 Desa Seboro
Kecamatan Sadang Kabupaten Kebumen Provinsi
Jawa Tengah

Dengan sungguh-sungguh menyatakan bahwa skripsi ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.



Banyuwangi, 04 Agustus 2025

Saya yang menyatakan:

HUMAIROTUN NI'MAH

NIM: 2112211044

ABSTRAK

Ni'mah Humairotun. 2025. *Konseling Individu: Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Untuk Mengurangi Kecemasan Akademik Dalam Menghafal Al-Qur'an Santri Pondok Pesantren Darussalam Blokagung*. Skripsi. Program Studi Bimbingan Dan Konseling Islam. Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam. Universitas KH. Mukhtar Syafaat (UIMSYA) Blokagung Banyuwangi. Pembimbing : Afif Mahmudi, M.Sos.

Kata Kunci : Konseling Individu, Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)*, Kecemasan Akademik.

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan bentuk kecemasan akademik yang dialami oleh santri penghafal Al-Qur'an serta menganalisis efektivitas konseling individu dengan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dalam menurunkan kecemasan tersebut. Kecemasan akademik yang dialami santri mencakup empat aspek, yaitu afektif (rasa takut dan cemas berlebihan), kognitif (pikiran negatif dan perasaan tidak mampu), somatik (gejala fisik seperti gemetar dan demam), serta perilaku (menarik diri, kehilangan motivasi, dan gangguan konsentrasi saat menyetorkan hafalan).

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus. Subjek penelitian adalah seorang santri penghafal Al-Qur'an yang mengalami kecemasan akademik, bertempat di Pondok Pesantren Darussalam Blokagung di Asrama Nafahatul Uluwiyah. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan dokumentasi. Keabsahan data diuji menggunakan triangulasi sumber, dan data dianalisis dengan model interaktif Miles dan Huberman melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan Kesimpulan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling individu dengan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) secara efektif mampu menurunkan tingkat kecemasan akademik santri. Intervensi dilakukan melalui proses penguatan pikiran rasional dengan teknik self-talk. Setelah mengikuti konseling, santri menunjukkan perubahan signifikan berupa peningkatan ketenangan emosional, kepercayaan diri yang lebih stabil, semangat menghafal yang meningkat, serta keteraturan dalam menyetorkan hafalan.

ABSTRAK

Ni'mah Humairotun. 2025. Individual Counseling: Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Approach to Reduce Academic Anxiety in Memorizing the Qur'an of Students of Darussalam Islamic Boarding School, Blokagung. Thesis. Islamic Guidance and Counseling Study Program. Faculty of Islamic Da'wah and Communication. KH. Mukhtar Syafaat University (UIMSYA) Blokagung Banyuwangi. Supervisor: Afif Mahmudi, M.Sos.

Keywords: Individual Counseling, *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Approach, Academic Anxiety.

This study aims to describe the forms of academic anxiety experienced by students memorizing the Quran and analyze the effectiveness of individual counseling using the Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) approach in reducing this anxiety. The academic anxiety experienced by students encompasses four aspects: affective (fear and excessive anxiety), cognitive (negative thoughts and feelings of inadequacy), somatic (physical symptoms such as trembling and fever), and behavioral (withdrawal, loss of motivation, and difficulty concentrating when memorizing).

This study used a qualitative approach with a case study. The subject was a student memorizing the Quran experiencing academic anxiety at the Darussalam Blokagung Islamic Boarding School in the Nafahatul Uluwiyah Dormitory. Data collection techniques were in-depth interviews, participant observation, and documentation. Data validity was tested using source triangulation, and data were analyzed using the Miles and Huberman interactive model through the stages of data reduction, data presentation, and conclusion drawing.

The results showed that individual counseling using the Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) approach effectively reduced students' academic anxiety levels. The intervention was carried out through a process of strengthening rational thinking using self-talk techniques. After participating in counseling, students showed significant changes in the form of increased emotional calm, more stable self-confidence, increased enthusiasm for memorization, and regularity in submitting memorization.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji pada Allah SWT., skripsi ini hanya bisa selesai semata karena rahmat, ridho dan kasih-Nya.

Sholawat dan salam semoga tetap telimpahkan kepada Nabi Muhammad SAW. yang menjadi teladan bagi umatnya.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa tanpa bantuan dari berbagai pihak, skripsi ini tidak akan terselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih dan penghargaan yang tulus dan ikhlas kepada:

1. Dr. KH. Abdul Kholiq Syafa'at, M.A. Selaku Ketua Senat Universitas KH. Mukhtar Syafaat (UIMSYA) Blokagung Banyuwangi
2. Dr. KH. Ahmad Munib Syafa'at, Lc., M.E.I. Selaku Rektor Universitas KH. Mukhtar Syafaat (UIMSYA) Blokagung Banyuwangi
3. Agus Baihaqi, S.Ag., M.I.Kom. selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
4. Nurin Baroroh, M.Psi., Psikolog. Selaku Ketua Prodi Bimbingan dan Konseling Islam
5. Afif Mahmudi, M.Sos. Selaku dosen pembimbing dalam penulisan skripsi/tesis ini
6. Seluruh Dosen Universitas KH. Mukhtar Syafaat (UIMSYA) Blokagung Banyuwangi

Dan semua pihak baik secara langsung maupun tidak langsung telah menyumbangkan tenaga dan pikirannya demi terselesaikannya penulisan proposal skripsi.

Tiada balas jasa yang dapat diberikan oleh penulis kecuali hanya do'a kepada Allah yang Maha Pemurah lagi Maha Pengasih, semoga kebaikan beliau semua mendapat balasan dari-Nya.

Akhirnya kepada Allah Azza Wajalla, penulis kembalikan segala suatunya dengan harapan semoga skripsi ini tersusun dengan ridho-Nya serta dapat memberikan manfaat. Amin Ya Robbal 'Alamin.

DAFTAR ISI

COVER	
HALAMAN PERSYARATAN GELAR	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
HALAMAN PERSYARATAN KEASLIAN SKRIPSI	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.5 Definisi Istilah	6
BAB II PEMBAHASAN	8
2.1 Kajian Teori	8
2.2 Penelitian Terdahulu	29
2.3 Alur Pikir Penelitian	32
BAB III METODE PENELITIAN	34
3.1 Jenis Penelitian	34
3.2 Lokasi Dan Waktu Penelitian	34
3.3 Kehadiran peneliti	34
3.4 Subjek Penelitian	34
3.5 Data dan Sumber Data	35
3.6 Prosedur Pengumpulan Data	35

3.7 Keabsahan Data	36
3.8 Analisis Data	37
BAB IV HASIL DAN PEMBAHSAN	39
4.1 Gambaran Data Lapangan	39
4.2 Verifikasi Data Lapangan	43
4.3 Pembahasan	54
BAB V PENUTUP	63
5.1 Kesimpulan	63
5.2 Saran	63
DAFTAR PUSTAKA	65
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Peneliti Terdahulu.....	29
Tabel 4.1 Personalia Musrif Tahun 2025	41
Tabel 4.1 Aspek- Aspek Kecemasan Akademik Sebelum Intervensi Konseling REBT Menurut Holmes.....	60
Tabel 4.2 Aspek- Aspek Kecemasan Akademik Sebelum Intervensi Konseling REBT Menurut Holmes (1991).....	60

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Alur Pikir Penelitian	33
Gambar 4.1 Struktur Pengurus	40
Gambar 4.2 Struktur Mushrif.....	40

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan Islam merupakan salah satu pilar dalam membentuk karakter dan kepribadian individu. Melalui Lembaga Pendidikan Islam seperti pondok pesantren yang merupakan tempat pengembangan ilmu agama juga tempat pengajaran nilai-nilai kehidupan, pengembangan moral, etika, dan kemandirian santri. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 18 Tahun 2019 Pasal 1 Tentang Pesantren “Pondok Pesantren, Dayah, Surau, Meunasah, atau sebutan lain yang selanjutnya disebut Pesantren adalah lembaga yang berbasis masyarakat dan didirikan oleh perseorangan, yayasan, organisasi masyarakat Islam, dan/atau masyarakat yang menanamkan keimanan dan ketakwaan kepada Allah Swt., menyemaikan akhlak mulia serta memegang teguh ajaran Islam rahmatan lil’alamin yang tercermin dari sikap rendah hati, toleran, keseimbangan, moderat, dan nilai luhur bangsa Indonesia lainnya melalui pendidikan, dakwah Islam, keteladanan, dan pemberdayaan Masyarakat dalam kerangka Negara Kesatuan Republik Indonesia.”¹

Ridwan Nasir mengemukakan Pesantren adalah “lembaga keagamaan yang memberikan pendidikan dan pengajaran serta mengembangkan dan menyebarkan ilmu agama Islam.”² Pesantren menjadi tempat menimba ilmu bagi para santri. Santri merupakan salah satu peranan penting dalam pendidikan pesantren, karena tanpa adanya santri proses belajar mengajar tidak terjadi.³ Santri melakukan berbagai aktivitas dari pagi sampai malam, dengan sebagian besar waktu mereka difokuskan pada kegiatan spiritual dan kegiatan harian sesuai program yang terdapat di pesantren. Peranan penting lainnya yaitu program yang terdapat pada pondok pesantren itu sendiri.

Pondok Pesantren Darussalam merupakan salah satu lembaga pendidikan Islam yang memiliki struktur kelembagaan yang luas dan terorganisir. Secara umum, pondok ini terbagi menjadi dua induk utama, yaitu Pondok Pesantren Darussalam Putra Induk dan Pondok Pesantren Darussalam Putri Induk. Di bawah naungan pondok putri

¹ CME-RJ, “Nomor 18 Tahun 2019 Tentang Pesantren” 1 (2019): 80.

² Mohammad Masrur, “Figur Kyai Dan Pendidikan Karakter Di Pondok Pesantren,” *Tarbawiyah Jurnal Ilmiah Pendidikan* 01, no. 01 (2017).

³ Aceng Abdul Aziz, “Manajemen Pondok Pesantren Dalam Membentuk Santri Yang Berjiwa Entrepreneur,” *Tadbir: Jurnal Manajemen Dakwah* 5, no. 3 (2020): 233–254.

induk, terdapat dua unit pesantren, yaitu Pondok Pesantren Darussalam Putri Selatan dan Pondok Pesantren Darussalam Putri Utara. Masing-masing pondok induk memiliki cabang asrama luar. Salah satunya adalah asrama Nafahatul Uluwiyah, yang merupakan cabang dari Pondok Putri Selatan.

Asrama putri Nafahatul Uluwiyah terdapat program Tahfidzul Qur'an. Tahfidzul Qur'an merupakan proses mempelajari ayat-ayat Al-Qur'an secara keseluruhan mulai dari surah Al-Fatihah hingga surah An-Nas dengan cara menghafalkannya dan mengingat saat mengucapkannya dengan tanpa melihat mushaf dengan tujuan semata mata hanyalah mengharap Ridha Allah Swt.⁴ Menghafal Al-Qur'an merupakan bagian dari pembelajaran memorisasi (*rote learning*) tingkat tinggi yang melibatkan kerja sistem memori jangka panjang, atensi, konsentrasi, dan stabilitas emosi. Aktivitas ini menuntut pengulangan yang intens, ketekunan, konsistensi, serta kemampuan regulasi diri. Tidak hanya melibatkan aspek intelektual, tetapi juga emosional dan spiritual. Menghafal Al-Qur'an adalah amal yang sangat mulia. Dalam hadis disebutkan:

خَيْرُكُمْ مَنْ تَعَلَّمَ الْقُرْآنَ وَعَلَّمَهُ

"Sebaik-baik kalian adalah orang yang belajar Al-Qur'an dan mengajarkannya." (HR. Bukhari)

Program menghafal Al-Qur'an di asrama Nafahatul Uluwiyah dijalankan dengan cara yang sistematis dan mendalam melalui jadwal hafalan yang ditargetkan. Santri yang mengikuti program tahfid setiap harinya diwajibkan menyeter hafalan satu halaman setiap hari dan di setor kepada ustadzah setiap malam setelah jamaah maghrib. Murojaah atau mengulang kembali hafalan untuk juz sebelumnya minimal satu halaman setiap hari setelah jama'ah shubuh. Santri yang mengikuti program tahfiz selain itu juga mengikuti kegiatan-kegiatan lain seperti sekolah formal, diniyyah, dan kegiatan harian asrama. Program-program yang terdapat di asrama sudah terstruktur maupun dalam program menghafal Al-Qur'an. Namun, masih terdapat santri yang menghafal Al-Qur'an mengalami kecemasan yang mengakibatkan hafalan tidak lancar dan hilangnya hafalan yang sudah dihafal sebelumnya.⁵

⁴ Abdur Rokhim Hasan, *PARADIGMA BARU ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR* (Alumni PTIQ, 2023).

⁵ F Haryanti, "Hubungan Religiusitas Dan Kecemasan Akan Kehilangan Hafalan Pada Penghafal Al-Quran," *Skripsi* (2020).

Straub dalam Husdarta berpendapat bahwa kecemasan merupakan respons yang muncul dalam situasi tertentu terhadap berbagai stimulus yang menimbulkan tekanan.⁶ Menurut Prawitasari, kecemasan akademik adalah semacam dorongan yang muncul dari pikiran dan perasaan, berupa kekhawatiran, kecemasan, dan rasa takut yang bisa mengganggu cara berpikir, respons fisik, serta perilaku seseorang. Hal ini terjadi karena tekanan yang dialami saat menjalani tugas atau aktivitas akademis.⁷ Dalam Al-Qur'an Allah telah menjelaskan :

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۚ

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya....” (QS Al-Qamar ayat 22)

Ayat ini memberikan landasan spiritual bahwa setiap tantangan, termasuk dalam proses menghafal Al-Qur'an, pasti sesuai dengan kemampuan individu. Faktanya masih terdapat santri yang mengalami kecemasan akademik. O'Connor mengatakan kecemasan akademik adalah perasaan yang tidak nyaman, takut, atau tegang yang muncul karena ada tekanan di lingkungan sekitar.⁸ Beberapa factor yang dirasakan santri penghafal akibat tuntutan dan tanggung jawab yang harus dipikulnya. Faktor-faktor yang menyebabkan timbulnya kecemasan akademik meliputi: 1) gangguan kesehatan, 2) kompetisi antar siswa yang sangat ketat, 3) hubungan siswa dengan guru yang kurang baik, 4) kebiasaan belajar yang tidak sehat, 5) fasilitas dan infrastruktur sekolah yang tidak memadai, 6) persepsi siswa yang salah terhadap pendapat orang lain mengenai hasil belajarnya, 7) ketidakmampuan menyesuaikan diri, 8) harapan orang tua yang tidak realistis terhadap hasil belajar anak, 9) orang tua yang bersifat otoriter, 10) adanya masalah dalam keluarga, 11) diskriminasi penolakan dari lingkungan sekitar, 12) penolakan dari lingkungan sekitar.⁹

⁶ Aprizal Fikri, “Anxiety (Kecemasan) Dalam Olahraga” (2018), <https://www.researchgate.net/publication/328744086>.

⁷ Abdurrahman Ni Ketut Alit Suarti, Farida Herna Astuti, I Made Gunawan, Hariadi Ahmad, “Layanan Informasi Dalam Rangka Meminimalisir Kecemasan Akademik Siswa,” *Jurnal Pengabdian UNDIKMA: Jurnal Hasil Pengabdian & Pemberdayaan kepada Masyarakat* 1, no. 2 (2020).

⁸ Alvin Nur Muhammad Azyz, M Qomarul Huda, and Luthfi Atmasari, “School Well-Being Dan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa” 3, no. 1 (2022).

⁹ Sri Yani and Ade Chita Putri Harahap, “Efektivitas Layanan Konseling Individual Pendekatan Psikoanalisis Klasik Untuk Menurunkan Kecemasan Akademik Siswa IQ Superior,” *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)* 9, no. 1 (2024).

Berdasarkan penggalan data awal penelitian terdapat santri yang mengalami hambatan psikologis saat menjalani proses menghafal. Kecemasan akademik merupakan salah satu masalah psikologis yang dialami oleh santri penghafal Al-Qur'an. Kecemasan yang dialami disebabkan oleh dua factor, factor internal: pemikiran yang irasional, mengkritik keras terhadap dirinya, kekhawaitan berupa rasa takut akan kegagalan, dan pemahaman yang masih kurang maju serta keyakinan peserta didik terhadap dirinya. Faktor eksternal: tekanan target hafalan, perbandingan sosial dengan teman, dan kurangnya dukungan dari lingkungan sekitar. Gejala berkembang menjadi gangguan perilaku seperti menarik diri dari pergaulan, menyendiri, enggan menghafal, kehilangan keinginan untuk belajar, atau pikiran irasional seperti merasa tidak layak atau tidak mampu menghafal. Ini menunjukkan bahwa kegiatan menghafal bukan hanya memerlukan kecerdasan pikiran, tetapi juga daya ketahanan mental serta kemampuan mengendalikan emosi dengan baik.

Penanganan permasalahan yang sudah pernah dilakukan oleh mushrif menggunakan konseling individu. Konseling individu merupakan konselor dan konseli bertemu secara tatap muka dan konselor memberikan bantuan kepada konseli untuk mengembangkan kepribadian konseli dan siap untuk menghadapi masalah kapan saja.¹⁰ Konseling Individu menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) adalah pemecahan masalah yang fokus pada aspek berpikir, menilai, memutuskan, direktif dengan lebih banyak berurusan dengan dimensi dimensi pikiran daripada dengan dimensi-dimensi perasaan.¹¹

Pendekatan *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) berasumsi manusia dilahirkan dengan potensi, baik untuk berfikir rasional dan jujur maupun untuk berfikir irasional dan jahat. Demikian juga bahwa emosi, perilaku, dan pikiran tidak dapat dipisahkan satu sama lain melainkan saling berinteraksi dan saling mempengaruhi. Manusia pun berkecenderungan untuk terpaku pada pola-pola tingkah laku lama yang disfungsi dan mencari berbagai cara untuk terlibat

¹⁰ Nur Vita Fauziyah, "EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK BEHAVIOR CONTRACT UNTUK MENGATASI PERILAKU MEMBOLOS SISWA : LITERATURE REVIEW Abstrak," *Jurnal Bikotetik (Bimbingan dan Konseling : Teori dan Praktik)* Volume 05, no. 01 (2021).

¹¹ Gerald Corey, *Teori Dan Praktek Konseling & Psikoterapi*, ed. E Koswara, Edisi Ketu. (Bandung: PT Refika Aditama, 2013).

dalam sabotase diri.¹² Adanya bimbingan dari mushrif melalui konseling individu menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) santri diberikan ruang refleksi untuk mengenali pikiran negatifnya, mengevaluasi keyakinan tidak rasional yang selama ini diyakininya, dan menyusun strategi kognitif untuk mengubahnya.

REBT membantu santri memahami bahwa pikiran yang negatif dapat diganti dengan pemikiran yang positif melalui proses *disputing* atau pembantahan terhadap pikiran-pikiran irasional. Kecemasan akademik sebagian besar berasal dari keyakinan irasional yang dibangun melalui pemikiran negatif, yang dapat dikoreksi dan diganti melalui konseling individu menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT).

Alasan penelitian ini perlu dilakukan karena menghafal Al-Qur'an bukan hanya aktivitas intelektual, tetapi juga emosional dan spiritual yang memerlukan kestabilan psikologis. Santri yang merasakan tekanan dalam memenuhi target hafalan, kerap mengalami dialog diri negatif, takut tidak mampu menyeter dengan baik, hingga merasa tidak percaya diri atas kemampuannya sendiri. Kecemasan seperti ini, jika tidak ditangani, akan berdampak pada semangat, konsentrasi, pemikiran negative, bahkan kesehatan mental santri. Hal ini menunjukkan adanya keyakinan irasional yang perlu ditangani melalui pendekatan yang tepat serta mengurangi motivasi dan kepercayaan diri santri. Dengan demikian, peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian di Asrama Nafahatul Uluwiyah. Berdasarkan latar belakang yang diuraikan diatas, peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian yang berjudul: konseling individu: pendekatan *rational emotive behavioral therapy* (REBT) untuk mengurangi kecemasan akademik dalam menghafal al-qur'an santri asrama nafahatul uluwiyah.

1.2 Rumusan Masalah

- 1.2.1 Bagaimana kecemasan akademik yang dialami oleh santri dalam proses menghafal Al-Qur'an di asrama Pondok Pesantren Nafahatul Uluwiyah?
- 1.2.2 Bagaimana konseling individu dengan pendekatan *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) dalam membantu mengurangi kecemasan akademik?

¹² Ibid.

1.3 Tujuan Penelitian

- 1.3.1 Untuk mengetahui kecemasan akademik yang dialami oleh santri dalam proses menghafal Al-Qur'an di asrama Pondok Pesantren Nafahatul Uluwiyah.
- 1.3.2 Untuk mengetahui konseling individu melalui pendekatan *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) dalam membantu mengurangi kecemasan akademik.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian ini adalah :

- 1.4.1 Manfaat teoretis
 Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya keilmuan dalam bidang bimbingan dan konseling, khususnya mengenai konseling individu melalui pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam menangani kecemasan akademik di lingkungan pesantren.
- 1.4.2 Manfaat Praktis
 - a. Bagi Santri: Membantu santri menurunkan kecemasan akademik yang dialami selama proses menghafal.
 - b. Bagi Konselor: Memberikan gambaran intervensi konseling yang efektif dan kontekstual.
 - c. Bagi Lembaga Asrama: Menjadi dasar pengembangan layanan konseling yang integratif dan responsif terhadap kebutuhan santri.

1.5 Definisi Istilah

Untuk menghindari kesalahpahaman dalam menafsirkan istilah dalam penelitian ini perlu adanya batasan-batasan pengertian sebagai berikut:

1.5.1 Konseling individu

Konseling Individu adalah proses interaksi yang terstruktur antara konselor dan konseli yang dilakukan secara tatap muka, dengan tujuan membantu konseli memahami diri, mengatasi permasalahan, mengembangkan potensi, serta mengambil keputusan secara tepat. Proses ini berlangsung dalam suasana yang empatik, terbuka, dan terjaga kerahasiaannya, sehingga konseli mampu mencapai perubahan sikap, perilaku, dan pola pikir yang lebih positif demi keberhasilan penyesuaian diri dalam kehidupan pribadi, sosial, maupun akademik.

1.5.2 *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT)

Pendekatan *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) adalah pendekatan konseling yang berfokus pada

identifikasi, pengungkapan, dan perubahan pola pikir irasional yang menjadi penyebab munculnya emosi dan perilaku yang tidak adaptif. Pendekatan ini membantu konseli menyadari hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku, lalu membimbingnya untuk mengganti keyakinan yang keliru dengan keyakinan rasional yang lebih sehat dan realistis. Melalui proses ini, konseli diharapkan mampu mengelola emosi, mengembangkan perilaku positif, serta meningkatkan kualitas hidup secara menyeluruh.

1.5.3 Kecemasan akademik

Kecemasan akademik adalah kondisi psikologis yang ditandai oleh rasa cemas, gelisah, atau takut berlebihan terhadap proses maupun hasil belajar, yang timbul akibat persepsi bahwa tuntutan akademik melebihi kemampuan yang dimiliki. Keadaan ini dapat menimbulkan ketegangan emosional, gangguan konsentrasi, serta penurunan kinerja akademik, sehingga menghambat individu dalam mencapai prestasi secara optimal.

1.5.4 Menghafal al-Qur'an

Menghafal Al-Qur'an adalah proses mengulang dan menanamkan ayat-ayat Al-Qur'an ke dalam ingatan secara berkesinambungan hingga mampu diucapkan kembali dengan benar, lancar, dan sesuai kaidah tajwid tanpa melihat mushaf. Proses ini tidak hanya melibatkan kemampuan daya ingat, tetapi juga ketekunan, kesungguhan, dan komitmen untuk menjaga hafalan melalui muraja'ah secara rutin. Menghafal Al-Qur'an juga mengandung dimensi spiritual, di mana pelakunya berupaya mendekatkan diri kepada Allah, menjaga kemurnian firman-Nya, serta mengamalkan kandungannya dalam kehidupan sehari-hari.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1 Kajian Teori

2.1.1 Pengertian Konseling Individu

a. Pengertian Konseling Individu

Konseling individu merupakan salah satu pemberian bantuan secara perseorangan dan secara langsung. Dalam cara ini pemberian bantuan dilakukan secara *face to face relationship* antara konselor dengan individu yang terjadi ketika seorang konselor bertemu secara pribadi dengan seorang siswa untuk tujuan konseling.¹³

Selanjutnya bahwa Konseling individual adalah “bantuan yang diberikan oleh konselor kepada seorang siswa dengan tujuan berkembangnya potensi siswa, mampu mengatasi masalah sendiri, dan dapat menyesuaikan diri secara positif”.¹⁴ Pengertian bahwa “konseling individual mempunyai makna spesifik dalam arti pertemuan konselor dengan klien secara individual, dimana terjadi hubungan konseling yang bernuansa rapport, dan konselor berupaya memberikan bantuan untuk pengembangan pribadi klien serta klien dapat mengantisipasi masalah-masalah yang dihadapinya”.dapat mengantisipasi masalah-masalah yang dihadapinya”.¹⁵

Berdasarkan dari beberapa definisi diatas dapat dipahami bahwa konseling individu merupakan bentuk hubungan tatap muka langsung antara konselor dan konseli/ klien dalam upaya memberikan bantuan yang bertujuan untuk mengentaskan, mengembangkan potensi, memandirikan serta mengatasi masalahnya sendiri secara positif. Konseling individual adalah kunci dari semua kegiatan bimbingan dan konseling. Oleh karena itu dengan menguasai teknik-teknik konseling individual berarti akan

¹³ Eli Trisnowati, *Implementasi Teori Konseling Individual* (PT. Sonpedia Publishing Indonesia, 2024), <https://books.google.co.id/books?id=7TDyEAAAQBAJ>.

¹⁴ Ulfah & Opan Arifudin, “Implementasi Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dalam Kurikulum 2013,” *Jurnal Tahsinia* 1, no. 2 (2020).

¹⁵ Feby Nawas, “Layanan Konseling Individu Pada Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa (Doctoral Dissertation, UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PALOPO)” 01, no. 01 (2021).

mudah menjalankan proses bimbingan dan konseling lainnya.

Proses konseling individual merupakan relasi antara konselor dengan klien dengan tujuan agar dapat mencapai tujuan klien itu sendiri. Tanggung jawab konselor dalam proses konseling adalah mendorong untuk mengembangkan potensi klien, agar dia mampu bekerja efektif, produktif, dan menjadi manusia mandiri.¹⁶ Disamping itu, tujuan konseling adalah agar klien mencapai kehidupan berdaya guna untuk keluarga, masyarakat dan bangsanya. Satu hal yang penting lagi dari tujuan konseling adalah agar meningkatkan keimanan dan ketaqwaan klien, sehingga klien menjadi manusia yang seimbang antara pengembangan intelektual-sosial-emosional, dan moral-religius.¹⁷

b. Fungsi Konseling Individu

Sebagai suatu proses pemberian bantuan konseling individu memiliki fungsi, yaitu meliputi:¹⁸

- 1) Fungsi pemahaman, yaitu fungsi pelayanan konseling yang menghasilkan pemahaman tentang sesuatu oleh pihak-pihak tertentu sesuai dengan kepentingan pengembangan individu.
- 2) Fungsi pengentasan, yaitu fungsi konseling yang menghasilkan terentasnya berbagai permasalahan yang dialami individu.
- 3) Fungsi pengembangan dan pemeliharaan, pengembangan dan pemeliharaan potensi konseli dan berbagai unsur positif yang ada pada dirinya merupakan latar belakang pemahaman dan pengentasan masalah konseli dapat dicapai.
- 4) Fungsi pencegahan, fungsi ini membantu individu agar dapat iberupaya aktif untuk melakukan pencegahan sebelum mengalami masalah-masalah kejiwaan karena

¹⁶ Rahayu Dewany dkk, "Teknik Penstrukturan Dalam Layanan Konseling Individual," *JUBIKOPS: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi* 3, no. 2 (2023).

¹⁷ Ade Imtiyas Sholihah, "Pelaksanaan Konseling Individu Dalam Meningkatkan Percaya Diri Peserta Didik Di Madrasah Aliyah Mathla'ul Anwar Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2019/2020," *Skripsi, Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung* (2020).

¹⁸ Ahmad Putra, "Dakwah Melalui Konseling Individu," *ENLIGHTEN (Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam)* 2, no. 2 (2019).

kurangnya perhatian. Upaya preventif meliputi pengembangan strategi - strategi dan program- program yang dapat digunakan untuk mencoba mengantisipasi dan mengelakkan resiko-resiko hidup yang tidak perlu terjadi.

- 5) Fungsi advokasi, masalah yang dialami konseli menyangkut dilanggarnya hak-hak konseli sehingga konseli teraniaya dalam kadar tertentu, layanan konseling individu dapat menangani sasaran yang bersifat advokasi.
 - 6) Secara keseluruhan, jika semua fungsi bimbingan dan konseling individu sudah terlaksana dengan baik, dapat dikatakan bahwa seseorang individu mampu berkembang sesuai dengan tujuan hidupnya, serta dapat dikatakan bahwa individu dapat mengaktualisasikan dirinya secara optimal.¹⁹
- c. Tujuan Konseling Individu

Tujuan umum konseling individual adalah “membantu klien menstrukturkan kembali masalahnya dan menyadari *life style* serta mengurangi penilaian negatif terhadap dirinya sendiri serta perasaan-perasaan inferioritasnya”.²⁰

Pendapat lain mengatakan bahwa tujuan konseling individu antara lain:²¹

- 1) Membangun, menjaga, dan memelihara kesehatan mentalnya.
- 2) Membangun keefektifan pribadi klien (klien).
- 3) Mengubah perilaku negative menjadi positif.
- 4) Membelajarkan diri klien untuk mencegah munculnya masalah.
- 5) Membantu membangun kualitas belajar siswa.
- 6) Membantu mengubah cara pandang klien terhadap masalah.

¹⁹ Maya Nadia Septiani, “Pengaruh Bimbingan Dan Konseling Individu Terhadap Perilaku Konsumtif Remaja,” *Irsyad: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, dan Psikoterapi Islam* 7, no. 2 (2019).

²⁰ Liza Murni Susanti and Yarmis Syukur, “Effectiveness of Implementation of Individual Counseling Services in Schools in Increasing Student Resilience,” *Jurnal Neo Konseling* 3, no. 2 (2021).

²¹ Ahmad Putra, “Dakwah Melalui Konseling Individu” *ENLIGHTEN (Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam)* 2, no. 2 (2019).

Maka pengentasan masalah siswa melalui konseling individu akan mengurangi intensitas ketidak sukaan atas suatu masalah dan mengurangi intensitas hambatan serta kerugian yang ditimbulkan. Sehingga layanan konseling individu mampu meringankan beban siswa, meningkatkan kemampuan siswa, dan mengembangkan potensi siswa.

d. Proses Konseling Individu

Proses konseling merupakan suatu kegiatan pemberian bantuan kepada klien maka dari itu beberapa faktor yang menentukan keberhasilan proses konseling. Menurut Brammer yakni faktor kesiapan klien untuk menceritakan pengalamannya dalam proses konseling yakni terkait persepsi klien terhadap konselor dalam proses konseling, kemudian kemampuan intelektual konselor, konseptualisasi konselor dan informasi yang sudah diketahui konselor terkait konselinya.²²

Secara umum, proses konseling terdiri dari tiga tahapan yaitu : (1) tahap mendefinisikan masalah (Tahap Awal); (2) tahap atau fase bekerja dengan definisi masalah (Tahap Pertengahan), dan; (3) tahap ieputusan untuk berbuat (Tahap Akhir).²³

1) Tahap awal

Tahap ini terjadi dimulai sejak klien menemui konselor hingga berjalan sampai konselor dan klien menemukan masalah klien. Pada tahap ini beberapa hal yang perlu dilakukan, diantaranya: ia) Membangun hubungan konseling yang melibatkan klien. Adanya hubungan yang bermakna antara konselor dengan klien, hubungan tersebut dinamakan *a working relationship* hubungan yang berfungsi, bermakna dan berguna. Kunci keberhasilannya terletak pada Pertama, keterbukaan konselor artinya dapat dipercaya oleh klien, jujur, asli, mengerti dan menghargai. Kedua, keterbukaan klien artinya dia

²² Lia Mita Syahri, Mudjiran Dina Sukma, and Syahril, "Kesiapan Konselor Dalam Proses Konseling Yang Berhasil," *JUBIKOPS: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi* 2, no. 2 (2022): 87.

²³ Hayatul Khairul Rahmat and Desi Alawiyah, "Konseling Traumatik: Sebuah Strategi Guna Mereduksi Dampak Psikologis Korban Bencana Alam," *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani* 6, no. 1 (2020): 41–42.

dengan jujur mengungkapkan isi hati, perasaan, harapan dan sebagainya. Ketiga, konselor mampu melibatkan klien terus menerus dalam proses konseling; (b) Memperjelas dan mendefinisikan masalah konselor harus dapat membantu memperjelas masalah, mengembangkan potensi dan membantu mendefinisikan masalahnya bersama-sama. (c) Membuat penaksiran dan perjajagan. Konselor berusaha menjajagi atau menaksir kemungkinan masalah dan merancang bantuan yang mungkin dilakukan, yaitu dengan membangkitkan semua potensi klien, dan menentukan berbagai alternatif yang sesuai, untuk mengantisipasi masalah yang dihadapi klien. (d) Menegosiasikan kontrak yaitu membangun perjanjian antara konselor dengan klien, yang berisi: (1) kontrak waktu, yaitu berapa lama waktu pertemuan yang diinginkan oleh klien dan konselor tidak keberatan; (2) kontrak tugas, yaitu berbagai tugas antara konselor dan klien, dan (3) kontrak kerjasama dalam proses konseling, yaitu terbinanya peran dan tanggung jawab bersama antara konselor dan konseling dalam seluruh rangkaian kegiatan konseling.

2) Pertengahan (Tahap Kerja)

Setelah tahap awal dilaksanakan dengan baik, proses konseling selanjutnya adalah memasuki tahap inti atau tahap kerja. Pada tahap ini memfokuskan pada: (1) penjelajahan masalah klien ; (2) bantuan apa yang akan diberikan berdasarkan pada penilaian kembali pada apa yang telah dijelajah tentang masalah klien. Adapun tujuan tahap pertengahan ini yaitu : (a) Menjelajah dan mengeksplorasi masalah klien lebih dalam. Penjelajahan masalah dimaksudkan agar klien mempunyai perspektif dan alternatif baru terhadap masalah yang sedang dialaminya. Konselor melakukan reassessment (penilaian kembali), bersama-sama klien meninjau kembali permasalahan yang dihadapi klien. (b) Menjaga agar hubungan konseling tetap terpelihara. Hal ini dapat terjadi jika: pertama, klien terlihat senang terlibat dalam

wawancara konseling, serta menampakkan kebutuhan untuk mengembangkan potensi diri dan memecahkan masalahnya. Kedua, konselor berupaya kreatif dengan keterampilan yang bervariasi baik dalam hal kenyamanan klien saat konseling maupun menemukan alternatif pemecahan masalahnya. (c) Proses konseling agar berjalan sesuai kontrak. Konselor dan klien harus selalu menjaga perjanjian dan mengingatkannya dalam pikirannya agar benar-benar memperlancar proses konseling. Hal lain yang perlu ditekankan antara lain : Pertama, mengkomunikasikan nilai-nilai inti agar klien selalu jujur, terbuka dan menggali lebih dalam masalahnya. Kedua, menantang klien sehingga dia mempunyai strategi dan rencana baru dari beberapa alternatif untuk meningkatkan dirinya.

3) Akhir (Tahap Tindakan)

Pada tahap akhir ini terdapat beberapa indikator keberhasilan konseling yaitu : (1) menurunnya kecemasan klien; (2) mempunyai rencana hidup yang praktis, pragmatis dan berguna; (3) iadanya perjanjian akan pertemuan selanjutnya. Sedangkan untuk tujuan tujuan tahap akhir ini adalah sebagai berikut : (a) Memutuskan perubahan sikap dan perilaku yang memadai. Yaitu klien imembuat keputusan dari berbagai alternatif terbaik yang sesuai dengan tujuan utamanya dari hasil diskusi dengan konselor. (b) Terjadinya *transferof learning* pada diri klien. Artinya klien mengambil makna dari hubungan konseling untuk kebutuhan akan perubahan. (c) Melaksanakan perubahan perilaku. (d) Mengakhiri hubungan konseling. Mengakhiri konseling harus atas persetujuan klien, dan sebelum ditutupiada beberapa tugas klien: pertama, membuat kesimpulan mengenai hasil proses konseling; kedua, mengevaluasi jalannya proses konseling; ketiga, membuat perjanjian untuk pertemuan berikutnya.

2.1.2 Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)

a. Definisi Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)

Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) menurut Albert Ellis memandang bahwa manusia pada dasarnya merupakan pribadi yang unik serta cenderung berpikir irasional dan rasional. Ketika seseorang dihadapkan pada pemikiran yang rasional maka dia akan mengalami rasa bahagia, efektif dan kompeten, sedangkan jika seseorang dihadapkan pada kondisi irasional maka seseorang tersebut akan menjadi tidak efektif. Berbagai hal yang kurang sesuai (negatif) dan terjadi pada diri seseorang dikarenakan dirinya menolak untuk berpikir secara rasional, logis.²⁴

Gerald Corey mengungkapkan pendekatan REBT adalah “pemecahan masalah yang fokus pada aspek berpikir, menilai, memutuskan, direktif dengan lebih banyak berurusan dengan dimensi dimensi pikiran daripada dengan dimensi-dimensi perasaan”.²⁵ Pendapat lain mengatakan bahwa pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) merupakan pendekatan konseling yang menekankan adanya perubahan dalam pola keyakinan yang dianut setiap individu dengan memasukkan aspek perilaku sistem teori dalam pendekatannya.²⁶

Berdasarkan beberapa definisi diatas dapat disimpulkan bahwa *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) adalah bentuk terapi yang memusatkan perhatian pada pikiran dan perilaku dengan membantu klien mengubah pola pikir yang tidak logis dan irasioanal mengganti dengan pemikiran yang logis dan rasional. Secara psikologis, fungsi individu ditentukan oleh tiga aspek yang saling terkait, yaitu pikiran, perasaan, dan tingkah laku.

²⁴ M A Setiawan, *Pendekatan-Pendekatan Konseling (Teori Dan Aplikasi)* (Deepublish, 2018), <https://books.google.co.id/books?id=QPZTEQAAQBAJ>.

²⁵ Gerald Corey, *Teori Dan Praktek Konseling & Psikoterapi*, ed. E Koswara, Edisi Ketujuh. (Bandung: PT Refika Aditama, 2013).

²⁶ BAKHRUDIN ALL HABSY, *PANORAMA TEORI-TEORI KONSELING MODERN DAN POST MODERN: Refleksi Keindahan Dalam Konseling* (Media Nusa Creative (MNC Publishing), 2022), <https://books.google.co.id/books?id=G3RXEAAAQBAJ>.

b. Konsep Dasar Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)

Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) (terapi perilaku rational-emosif) diciptakan oleh Albert Ellis pada tahun 1955 setelah ia menetapkan bahwa terapi Rogerian dan Psikoanalisis adalah metode penanganan yang tidak efektif karena tidak memfokuskan pada pikiran dan keyakinan klien saat ini.²⁷ *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) berasumsi manusia dilahirkan dengan potensi, baik untuk berfikir rasional dan jujur maupun untuk berfikir irasional dan jahat. Demikian juga bahwa emosi, perilaku, dan pikiran tidak dapat dipisahkan satu sama lain melainkan saling berinteraksi dan saling mempengaruhi.

Ellis mengatakan “Ketika mereka emosi, mereka juga berpikir dan bertindak. Ketika mereka bertindak, mereka juga berfikir dan emosi. Ketika mereka berfikir, mereka juga beremosi dan bertindak. Konselor perlu membantu klien memahami bahwa perasaan tidak disebabkan oleh berbagai peristiwa, orang lain, atau masa lalu, melainkan pikiran yang dikembangkan oleh klien tersebut diseperti situasinya. Ide dasar teorinya adalah, dengan mengubah keyakinan irasional menjadi keyakinan yang lebih fleksibel dan rasional, perubahan yang lebih adaptif dalam konsekuensi perilaku dan emosional dapat terjadi.”²⁸

Salah satu konsep inti *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Ellis adalah model ABCD yaitu: A = *Activating Experience* (pengalaman aktif) ialah suatu keadaan, fakta peristiwa, atau tingkah laku yang dialami individu. B = *Belief System* (Cara individu memandang suatu hal). Pandangan dan penghayatan individu terhadap A. C = *Emotional Consequence* (akibat emosional). Akibat emosional atau reaksi individu positif atau negative. Menurut pandangan Ellis, A (pengalaman aktif) tidak langsung menyebabkan timbulnya C (akibat emosional),

²⁷ Bradley T. Erford, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor.*, ed. Prajitno S and Sri Mulyantini S, Edisi Kedu. (Yogyakarta: PUSTAKA BELAJAR, 2016).

²⁸ Gerald Corey, *Teori Dan Praktek Konseling & Psikoterapi*, ed. E Koswara, Edisi Ketujuh. (Bandung: PT Refika Aditama, 2013).

namun bergantung pada B (*belief system*). Hubungan dan teori A-B-C yang didasari tentang teori rasional emotif dari Ellis dapat digambarkan sebagai berikut: Teori A-B-C tersebut, sasaran utama yang harus diubah adalah aspek B (*Belief System*) yaitu bagaimana caranya seseorang itu memandang atau menghayati sesuatu yang irasional, sedangkan konselor harus berperan sebagai pendidik, pengarah, mempengaruhi, sehingga dapat mengubah pola pikir klien yang irasional atau keliru menjadi pola pikir yang rasional. Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa permasalahan yang menimpa seseorang merupakan kesalahan dari orang itu sendiri yang berupa prasangka yang irasional terhadap pandangan penghayatan individu terhadap pengalaman aktif.²⁹

Corey kemudian memperluas model ABCD dengan menambahkan teori F: ABCDEF yaitu :³⁰

A (*Activating event*) atau kejadian pengaktif adalah situasi yang memicu keyakinan klien: ini bisa saja kejadian yang memang terjadi atau disimpulkan terjadi, internal atau eksternal, atau mengacu pada masa lalu, masa kini, atau masa mendatang.

- 1) B (*Belief*) atau keyakinan rasional dan irasional. Keyakinan rasional realistis dan dapat didukung oleh bukti-bukti. Keyakinan irasional tidak realistis dan sering kali didasarkan pada “absolutistic musts”.
- 2) C (*Consequen*) atau konsekuensi yang seharusnya diases setelah A, tetapi sebelum B. C adalah respon emosional atau perilaku klien terhadap keyakinan yang dimiliki klien tentang kejadian pengaktif.
- 3) D (*Dispute*) atau penentangan terhadap keyakinan irasional klien.
- 4) E (*Effects*) atau efek-efek dari D. Jika D berhasil, klien akan mengubah perasaan dan tindakan karena ia telah mengubah keyakinannya.

²⁹ Hasan Bastomi and Muhammad Ali Sofyan Aji, “Konseling Rasional Emotif Behaviour Therapy (Rebt)-Islami (Sebuah Pendekatan Integrasi Keilmuan),” *KONSELING EDUKASI :Journal of Guidance and Counseling* 2, no. 1 (2018).

³⁰ Bradley T Erford, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, ed. Prajitno S and Sri Mulyantini S, Edisi Kedua. (Yogyakarta: PUSTAKA BELAJAR, 2016).

- 5) *F (Feeling)* atau perasaan baru yang dirasakan klien jika mempertentangkan pada kenyataan efektif.
- c. Tujuan Konseling *Rational Emotif Behavioral Therapy* (REBT)

Tujuan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) menurut Ellis, membantu klien untuk memperoleh filsafat hidup yang lebih realistis" yang berarti menunjukkan kepada klien bahwa verbalisasiverbalisasi diri mereka telah dan masih merupakan sumber utama dari gangguan-gangguan emosional yang dialami oleh mereka. Pendekatan *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) membantu klien untuk membebaskan diri dari gagasan-gagasan yang tidak logis dan untuk belajar gagasan-gagasan yang logis sebagai penggantinya.³¹

Mohammad Surya mengungkapkan tujuan dari *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) sebagai berikut: (1) Memperbaiki dan mengubah segala perilaku dan pola pikir yang irasional dan tidak logis menjadi rasional dan lebih logis agar klien dapat mengembangkan dirinya. (2) Menghilangkan gangguan emosional yang merusak. (3) Untuk membangun *Self Interest, Self Direction, Tolerance, Acceptance of Uncertainty, Fleksibel, Commitment, Scientific Thinking, Risk Taking, dan Self Acceptance Klien*.³²

Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) memiliki 3 tujuan, yakni: (1) membantu klien mencapai insight tentang self-talknya sendiri; (2) membantu klien mengases pikiran, perasaan, dan perilakunya; (3) melatih klien tentang prinsip-prinsip *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) sehingga mereka akan dapat berfungsi secara lebih efektif di masa mendatang tanpa bantuan konselor profesional.³³

Dapat disimpulkan bahwa tujuan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) adalah memberikan bantuan

³¹ Gerald Corey, *Teori Dan Praktek Konseling & Psikoterapi*, ed. E Koswara, Edisi Ketujuh. (Bandung: PT Refika Aditama, 2013).

³² Bastomi and Aji, "Konseling Rational Emotif Behaviour Therapy (Rebt)-Islami (Sebuah Pendekatan Integrasi Keilmuan)."

³³ Bradley T rford, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselorrr*, ed. Prajitno S and Sri Mulyantini S, Edisi Kedua. (Yogyakarta: PUSTAKA BELAJAR, 2016).

kepada individu untuk dapat menyadari bahwa mereka dapat hidup dengan rasional dan produktif. Pendekatan ini mengajarkan bahwa individu dapat mengoreksi atas kesalahan berfikirnya maupun tingkah laku dengan menghilangkan gangguan emosional yang dapat merusak diri (seperti benci, rasa bersalah, cemas, dan marah) serta mendidik klien agar menghadapi kenyataan hidup secara rasional.

d. Teknik *Self-Talk* dalam *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT)

Seligman dan Reichenberg mendeskripsikan *self-talk* sebagai sebuah *pap talk* (pembicaraan yang dimaksudkan untuk membangkitkan keberanian atau antusiasme) positif yang diberikan seseorang kepada dirinya sendiri setiap hari. *Self-talk* adalah sebuah teknik yang berasal dari *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) dan pendekatan-pendekatan perilaku-kognitif untuk konseling lainnya. *Self-talk* bersifat *self-fulfilling*, dan penting bagi orang-orang untuk belajar cara-cara untuk menantang keyakinan-keyakinan yang tidak masuk akal. *Self-talk* adalah suatu teknik yang dapat mengembangkan pemikiran yang lebih sehat, yang akan menghasilkan *self-talk* yang lebih positif. *Self-talk* adalah suatu cara dari orang-orang untuk menangani pesan negatif yang mereka kirimkan kepada dirinya sendiri.³⁴

Seseorang dapat menggunakan dua macam *self-talk*, positif dan negatif. *Self-talk* seseorang dapat dipengaruhi oleh apa yang dikatakan orang lain tentang dirinya. *Self-talk* positif adalah tipe yang ingin diajarkan kepada kliennya agar dapat digunakannya. Jika orang menggunakan *self-talk* positif, mereka sangat mungkin tetap termotivasi untuk mencapai tujuan mereka. *Self-talk* negatif sering kali bersifat *self-defeating* dan mencegah klien untuk membaik atau sukses. Tipe *self-talk* ini didominasi oleh pesimisme dan kecemasan. Dengan menggunakan *self-talk* untuk mengubah cara berfikir absolutif, klien dapat mencapai kontrol yang lebih besar atas berbagai situasi. *Self-talk* negatif seseorang tidak selalu

³⁴ Ibid.

sehat karena kadang-kadang membantu seseorang mengenali sebuah situasi beresiko; keseimbangan antara *self-talk* positif dan negatif sangat penting.³⁵

Definisi lebih operasional mengenai *self-talk* adalah (1) verbalisasi atau pernyataan yang ditujukan pada diri sendiri, (2) bersifat multi-dimensional; (3) memiliki unsur-unsur interpretif berkaitan dengan isi pernyataan yang digunakan; (4) kadang-kadang bersifat dinamik; (5) memiliki dua fungsi pokok, yakni fungsi instruksional dan motivasional.³⁶ Jadi *self-talk* adalah verbalisasi yang ditujukan kepada diri sendiri, bersifat multidimensional dalam bentuk terbuka atau tertutup, positif atau negatif, dan memiliki fungsi motivasional dan instruksional.

e. Manfaat Teknik *Self-Talk*

Menurut William, *self-talk* memiliki empat manfaat dalam kehidupan sehari-hari:³⁷

1) Penyaluran emosi

Saat individu merasakan kesal dengan situasi terkadang secara sadar atau tidak sadar dalam hati akan terjadi sebuah percakapan. Apakah ingin marah atau tidak. Jika marah seperti apa, dan jika tidak apa alasannya. Saat kita memutuskan untuk tidak marah kadang kita masih merasa kesal. Saat inilah memerlukan *self-talk* dengan membentuk pernyataan-pernyataan yang akan membuat kesal atau perasaan emosional apa pun yang muncul menjadi lebih dapat ditoleransi.

2) Alat Bantu untuk Mengambil Keputusan

Saat dihadapkan dengan dua pilihan menyenangkan, *self-talk* menjadi penolong yang berperan penting. Maka *self-talk* bisa dimanfaatkan sebagai alat penimbang sebelum pencapaian keputusan akhir.

3) Berinteraksi dengan Orang Lain

³⁵ Ibid.

³⁶ Yusup Hidayat, "Reviu Self-Talk: Konsep, Dimensi, Dan Perspektif Teori," *Jurnal Kepelatihan Olahraga* 3, no. 1 (2011).

³⁷ W Kirana et al., *Buku Panduan Self Talk Positive Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Dan Stres Garda Terdepan Penanganan COVID-19* (Penerbit NEM, 2022).

Individu memutuskan berinteraksi dengan orang lain akan menjadi penolong untuk menimbang kebutuhan sendiri, hal tersebut akan membuat individu memperkirakan apakah orang lain dapat memenuhi kebutuhan yang diinginkan atau tidak. Mempertimbangkan segala resiko yang akan terjadi, kemudian dapat mengambil Keputusan. Untuk relasi yang kemudian terjadi tergantung pada *self-talk* individu tersebut.

4) Mengembangkan Diri

Banyak kat-kata bijak yang dapat dijadikan sebagai pedoman atau acuan sebagai *self-talk*. Seperti contoh, “kebiasaan menyalahkan keadaan membuat kita tidak mampu melangkah maju” kalimat ini membuat individu berfikir dalam hati dan akhirnya berubah menjadi individu yang lebih bersemangat.

f. Proses Teknik *Self-Talk*

Self-talk merupakan bagian dari *Rational Emotional Behavior Therapy* (REBT) yang bertujuan untuk membantu klien/konseli mengidentifikasi dan memahami emosi, pikiran, dan perilaku yang tidak rasional. Proses terapi ini mengajarkan mereka yang mencari nasihat untuk menerima bahwa perasaan, pikiran, dan perilaku dihasilkan dan diungkapkan secara verbal oleh konseli itu sendiri. Untuk mengatasi hal tersebut, konseli membutuhkan konsultan untuk membantunya dalam memecahkan masalah. Metode *countering* merupakan metode untuk mengurangi *self-talk* negatif, berikut langkah-langkah dalam metode *countering*:³⁸

- 1) Mengenali dan mengeksplorasi pikiran negatif diri. Pada tahap awal ini, konselor diharapkan bisa meningkatkan efektivitas proses konseling.
- 2) Mengecek tujuan serta fungsi dari pikiran negatif diri konseli. Secara umum, terdapat tiga atau empat tema yang muncul ketika konselor dan konseli menyelidiki kembali kartu indeks yang telah dibuat.
- 3) Mengembangkan *Counters*. Setelah konseli menyadari alasan menggunakan *Self-talk* negatif, konselor dapat

³⁸ Bradley T Erford, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, ed. Prajitno S and Sri Mulyantini S, Edisi Kedua. (Yogyakarta: PUSTAKA BELAJAR, 2016).

membantu konseli dalam membuat pernyataan-pernyataan untuk klien yang tidak kompatibel atau mengembangkan *counters*. Pernyataan ini digunakan untuk menggantikan pikiran negatif dengan pemikiran yang lebih rasional.

- 4) Mengevaluasi kembali pernyataan antisipatif yang telah dibuat konseli dan mempraktikannya dalam kehidupan sehari-hari.

Self-talk sangat efektif untuk mengatasi masalah-masalah yang berkaitan dengan pikiran atau perubahan perilaku, tetapi ada beberapa hal yang harus diingat dalam pelaksanaan *self-talk* antara lain:³⁹

- 1) Afirmasi (*self-talk* positif) yaitu yang berisi tujuan, keinginan, nilai-nilai dari diri sendiri, bukan orang lain.
- 2) Afirmasi ditujukan dalam bentuk sekarang, sebab jika afirmasi dilakukan pada masa yang akan datang, pikiran sadar tidak akan menganggap penting untuk diproses.
- 3) Membuat sebuah afirmasi yang realistis sehingga lebih dapat diterima oleh pikiran. Contoh “kontrol diriku cukup baik” tampak lebih realistis daripada “saya selalu dapat mengontrol diri”.
- 4) Buat afirmasi dalam bentuk singkat seperti slogan.
- 5) Ulangi afirmasi positif setiap waktu

2.1.3 Kecemasan Akademik

a. Defenisi Kecemasan Akademik

Setiap orang yang sehat pasti pernah merasakan kecemasan. Kecemasan bisa muncul kapan saja, salah satu penyebabnya adalah adanya tekanan yang terlalu berat dan terus-menerus. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, kecemasan adalah kondisi yang melibatkan perasaan khawatir atau bimbang. Berikut ini penjelasan lebih lanjut mengenai kecemasan (*anxiety*):

- 1) James Tangkudung dan Apta Mylsidayu. Kecemasan merupakan salah satu gejala mental yang sering dikaitkan dengan perasaan negatif.

³⁹ Syafrianto Tambunan, “Self Talk Untuk Motivasi Belajar Siswa Dalam Layanan Konseling (Sebuah Elaborasi Konseptual Menuju Model Alternatif Bimbingan Konseling Islam),” *Al Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 1, no. 1 (2019).

- 2) Leitenberg. *Anxiety* adalah kecenderungan belajar untuk merespons kecemasan yang berkaitan dengan pikiran dan tubuh terhadap situasi olahraga yang bersifat kompetitif, sebagai bagian dari proses mengevaluasi kinerja atlet.
- 3) Straub dalam Husdarta. Kecemasan adalah respons yang muncul dalam situasi tertentu terhadap berbagai stimulus yang menimbulkan tekanan.
- 4) Dadang Hawari. Kecemasan adalah gangguan yang memengaruhi perasaan seseorang (gangguan afektif), yang ditandai dengan timbulnya rasa takut atau khawatir yang sangat dalam dan berlangsung terus-menerus. Pada kondisi ini, seseorang masih mampu menilai keadaan nyata secara normal, kepribadiannya tetap utuh dan tidak terjadi pemecahan kepribadian. Perilaku seseorang mungkin sedikit terganggu, namun tetap berada dalam batas normal.⁴⁰

Kecemasan akademik terdiri dari dua kata, yaitu kecemasan dan akademik. Konsep ini awalnya berasal dari teori Freud, di mana kecemasan diartikan sebagai rasa takut yang tidak memiliki objek yang jelas. Karena itu, banyak orang merasa kesulitan untuk mengungkapkan dan menjelaskan secara rinci penyebab kecemasan yang mereka alami.⁴¹ Selanjutnya, pengertian akademik adalah kondisi seseorang yang mampu menjelaskan dan menerima suatu gagasan, pemikiran, ilmu pengetahuan, serta berusaha secara jujur dan terbuka. Aktivitas akademik mencakup berbagai tugas yang terdapat dalam proses belajar, diskusi, observasi, serta pengerjaan tugas. Dalam aktivitas akademik, tidak hanya terdapat kegiatan tatap muka yang dijadwalkan, tetapi juga kegiatan yang telah direncanakan secara terstruktur dan dilakukan secara mandiri.

Kecemasan akademik merupakan perasaan berbahaya, takut, dan tegang yang timbul akibat tekanan di lingkungan sekitar. Kecemasan ini berupa rasa tegang dan ketakutan terhadap sesuatu yang akan terjadi, sehingga mengganggu kemampuan seseorang dalam melakukan

⁴⁰ Fikri, "Anxiety (Kecemasan) Dalam Olahraga." (2018).

⁴¹ KEZIA AUDRY PARWANTO, "HUBUNGAN ANTARA KECEMASAN AKADEMIK DENGAN PERILAKU MENYONTEK PADA MAHASISWA," *Skripsi* (2021).

tugas dan berbagai aktivitas di situasi akademik. Prawitasari mengatakan bahwa kecemasan akademik adalah semacam dorongan yang muncul dari pikiran dan perasaan, berupa kekhawatiran, kecemasan, dan rasa takut yang bisa mengganggu cara berpikir, respons fisik, serta perilaku seseorang. Hal ini terjadi karena tekanan yang dialami saat menjalani tugas atau aktivitas akademis.⁴²

Dapat disimpulkan bahwa kecemasan akademik adalah kondisi psikologis berupa rasa takut, tegang, dan tertekan yang muncul sebagai respon terhadap tuntutan dan situasi akademik, yang dapat memengaruhi fungsi kognitif, emosional, fisik, serta perilaku individu dalam proses belajar.

b. Aspek-Aspek Kecemasan Akademik

Kecemasan akademik dibagi menjadi 4 aspek menurut Holmes, antara lain:⁴³

1) Mood (psikologis)

Umumnya gejala mood (psikologis) adalah kekhawatiran, ketegangan, panik, dan kecemasan. seseorang yang cemas dapat memiliki mood berupa merasa was-was, gelisah, ketakutan, ketegangan, kegugupan dan ketidakamanan. Seseorang tidak dapat tenang dan menjadi mudah marah, yang dapat memungkinkan mereka untuk menjadi depresi.

2) Kognitif

Orang yang cemas secara kognitif akan selalu merasa khawatir di setiap masalah yang akan terjadi, membuatnya akan sulit menjadi fokus atau sulit untuk membuat sebuah keputusan, menjadi bingung serta menjadi sering lupa.

3) Somatik

Gangguan kecemasan dalam somatik (dalam respon fisik atau biologis), dibagi menjadi dua bagian, yang pertama yaitu gejala khusus yang terdiri dari sesak nafas, mudah berkeringat, tekanan darah yang tinggi, detak jantung cepat, rasa pusing dan gugup.

⁴² Ni Ketut Alit Suarti, Farida Herna Astuti, I Made Gunawan, Hariadi Ahmad, "Layanan Informasi Dalam Rangka Meminimalisir Kecemasan Akademik Siswa."

⁴³ Azyz, Huda, and Atmasari, "School Well-Being Dan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa."

Kemudian yang Kedua terdiri dari rasa takut yang dirasakan dalam jangka waktu yang lama dapat meningkatkan sebuah tekanan darah, gugup, sakit kepala, serta mualmual.

4) Motorik

Kecemasan motorik (gerakan tubuh) bisa dilihat dari permasalahan tubuh seseorang, terus merasa gemetar serta perilaku impulsif.

c. Karakteristik Kecemasan Akademik

Ottens mengatakan bahwa karakteristik kecemasan akademik dapat dibagi menjadi empat macam, sebagai berikut:⁴⁴

1) Pola kecemasan yang menimbulkan aktivitas mental (*Patterns of Anxiety-Engendering Mental activity*)

Peserta didik menunjukkan pikiran, persepsi, dan anggapan yang memengaruhi kesulitan akademik yang dialaminya. Terdapat tiga aktivitas mental yang terlibat, yaitu: 1. Kekhawatiran: peserta didik terjebak dalam kegelisahan dengan menganggap semua yang dilakukannya adalah salah. 2. Dialog diri yang tidak sesuai; peserta didik berbicara dengan dirinya sendiri terus-menerus, yang merupakan bentuk dialog sadar. Bentuk dialog sadar meliputi mengingat diri, instruksi diri, pujian diri, dan kesukaan terhadap sesuatu. Namun, peserta didik yang cemas secara akademik sering kali berbicara dengan diri sendiri dengan kritik yang keras, menyalahkan diri sendiri, dan berbicara dengan diri sendiri secara panik, yang menyebabkan timbulnya perasaan cemas dan meningkatkan risiko merendahkan kepercayaan diri serta mengganggu kemampuan peserta didik dalam memecahkan masalah. 3. Pemahaman yang masih kurang maju dan keyakinan peserta didik terhadap diri dan dunia mereka. Peserta didik memiliki keyakinan yang salah mengenai pentingnya masalah yang dihadapi.

⁴⁴ Ahmad Susanto, *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah: Konsep, Teori, Dan Aplikasinya* (Kencana, 2018), <https://books.google.co.id/books?id=TuNiDwAAQBAJ>.

2) Perhatian yang menunjukkan arah yang salah (*Misderected Attention*)

Tugas-tugas akademik seperti membaca buku, mengikuti ujian, dan mengerjakan tugas rumah membutuhkan fokus yang tinggi. Siswa yang merasa cemas secara akademik cenderung sulit mempertahankan perhatian mereka. Perhatian bisa teralihkan karena gangguan dari luar, seperti perilaku teman disekitar, suara bising, atau gangguan dari dalam diri sendiri, seperti kekhawatiran, pikiran yang mengganggu, atau gerakan fisik yang tidak terkontrol.

3) Distres secara fisik (*Physiological Distress*)

Ada banyak perubahan pada tubuh yang terkait dengan kecemasan, seperti otot yang tegang, berkeringat, detak jantung yang lebih cepat, dan tangan yang gemetar. Selain itu, pengalaman emosional akibat kecemasan, seperti merasa sedih, juga terjadi. Aspek fisik dan emosional dari kecemasan ini sangat mengganggu dan sering dianggap sebagai ancaman atau menjadi perhatian utama saat mengerjakan tugas akademik.

4) Perilaku yang kurang tepat (*Innapropriate behaviours*)

Kecemasan akademik terjadi pada individu ketika mereka ingin menemukan cara yang tepat untuk mengatasi masalah yang sulit. Menghindari atau menunda tugas akademik adalah hal yang umum. Kecemasan akademik juga bisa muncul ketika individu terburu-buru menjawab soal ujian atau terlalu cepat untuk menghindari kesalahan dalam tugas akademik.

d. Jenis-jenis Kecemasan Akademik

Kecemasan akademik diklasifikasikan menjadi tiga jenis tergantung pada tingkatannya:⁴⁵

1) Kecemasan Akademis Berat

⁴⁵ Windy Anugrah, "Efektivitas Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Dalam Mengatasi Kecemasan Akademik Pada Anak Di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak (Lksa) Panti Asuhan As-Shohwah Merpati Sakti Panam, Kota Pekanbaru Skripsi," *Skripsi*, no. 6951 (2024).

Kecemasan akademis ini mengacu pada perasaan takut yang tidak realistis, seperti khawatir gagal dalam sebuah mata pelajaran di suatu institusi pendidikan. Hal ini bisa terjadi, misalnya, saat seseorang merasa cemas atau tidak nyaman ketika seorang guru atau instruktur masuk ke dalam kelas. Kondisi ini menunjukkan bahwa emosi negatif sering kali memicu munculnya kecemasan akademik yang berat..

2) Kecemasan Akademik Sedang Tingkat

Kecemasan ini adalah syarat penting untuk menciptakan lingkungan belajar yang berhasil. Hal ini juga membangun motivasi pada anak. Anak-anak akan memiliki perasaan bahwa jika mereka tidak belajar untuk ujian, mereka akan gagal. Mereka akan berusaha keras meskipun sebenarnya tidak memiliki kemampuan dalam bidang tersebut.

3) Kecemasan Akademis Ringan

Tingkat kecemasan ini bisa menjadi penyebab demotivasi bagi anak. Misalnya, cara guru mengelola siswa yang tidak disiplin sebaiknya tidak dilakukan di depan teman-teman kelasnya. Atau tampaknya anak berusaha terlalu keras untuk mencapai hasil yang diharapkan.

e. Faktor Penyebab Kecemasan Akademik

Siswa mungkin mengalami kecemasan akademik karena berbagai faktor termasuk dalam beberapa hal, yaitu:⁴⁶

1) Tekanan kinerja

Siswa merasa tertekan karena harus memenuhi harapan dan ekspektasi dari orang tua, guru, atau masyarakat sekitar.

2) Takut Gagal

Siswa merasa cemas dan takut gagal dalam ujian atau tugas akademik yang diberikan.

3) Perbandingan Sosial

Siswa sering membandingkan dirinya dengan teman-teman di sekolah dan merasa bahwa dirinya

⁴⁶ Fazila Farrasia et al., "Tingkat Kecemasan Akademik Pada Siswa Ditinjau Dari Perbedaan Gender," *Educate : Journal Of Education and Learning* 1, no. 2 (2023).

tidak cukup baik dalam hal akademik atau kurang pintar.

4) Kemampuan Akademik

Siswa merasa kesulitan menghadapi tugas dan materi pelajaran yang diberikan oleh guru.

5) Kemampuan Mengatasi Stres (*coping stres*)

Siswa merasa sulit mengelola stres akademik dan kesulitan menjaga keseimbangan antara tugas sekolah dengan kegiatan lainnya.

2.1.4 Menghafal Al-Qur'an

a. Pengertian Menghafal Al-Qur'an

Menghafal adalah suatu usaha menggunakan ingatan untuk menyimpan data atau memori dalam otak, melalui indra, kemudian diucapkan kembali tanpa melihat buku atau subyek hafalan. Sedangkan menurut istilah, yang dimaksud dengan *hifzdhil Al-Qur'an* adalah menghafal Al-Qur'an sesuai dengan urutan yang terdapat dalam mushaf utsmani mulai dari al fatihah hingga surat an-nas dengan maksud beribadah, menjaga dan memelihara kalam Allah SWT yang merupakan mu'jizat yang diturunkan kepada Nabi Muhammad SAW dengan perantara malaikat Jibril yang di tulis dalam beberapa mushaf yang di nukil (dikutip) kepada kita dengan jalan mutawattir (riwayat yang disampaikan oleh banyak orang yang dinilai tidak mungkin semua orang itu sepakat untuk berbohong).⁴⁷

Proses menghafal ada dua sistematika, pertama: mengafal Al-Qur'an program khusus yaitu mengkonsentrasikan menghafal secara khusus dan tidak mempelajari ilmu yang lain. Kedua: program mengahafal diikuti program studi lain secara berjenjang dari tiga tahun sampai empat tahun. Materi hafalan yang telah dihafal sangatlah rawan untuk lupa dan hilang, untuk itu dibutuhkan waktu yang cukup disiplin untuk mengulang ulang juz-juz yang sudah dihafal.

⁴⁷ Ahmad Rosidi, "Motivasi Santri Dalam Menghafal Al-Qur'an (Studi Multi Kasus Di Pondok Pesantren Ilmu Al-Qur'an (Ppiq) Pp. Nurul Jadid Paiton Probolinggo, Dan Pondok Pesantren Tahfizhul Al-Qur'an Raudhatussshalihin Wetan Pasar Besar Malang)," *Al Qodiri: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Keagamaan* 10, no. 1 (2016): 73.

b. Faktor Pendukung Menghafal Al-Qur'an

Pendapat Abdurrah Nawabuddin, faktor-faktor pendukung yang menghafalkan Al-Qur'an antara lain:⁴⁸

- 1) Faktor Kesehatan. Kesehatan adalah satu diantara faktor yang begitu krusial untuk individu yang hendak menghafalkan Al-Qur'an. Apabila tubuh bugar sehingga langkah menghafalkan dapat menjadi relatif ringan serta signifikan dengan tidak terdapatnya hambatan, serta batasan waktu guna menghafalkan sehingga menjadi lebih signifikan
- 2) Faktor Psikis. Kesehatan yang dibutuhkan individu yang menghafalkan Al-Qur'an tidaklah sekedar berdasarkan sisi kesehatan lahiriah, namun juga psikologisnya. Karena, apabila psikologis saudara terganggu, sehingga kemudian sukar dalam tahapan menghafalkan
- 3) Faktor Kecerdasan. Kecerdasan pun adalah satu diantara faktor penunjang untuk menjalani tahapan menghafalkan Al-Qur'an. Tiap individual memiliki kecerdasan yang berbeda-beda, hingga cukup memberi pengaruh pada tahapan hafalan tidak bersemangat pada tahapan menghafalkan Al-Qur'an. Perihal paling krusial ialah kerajinan serta konsisten saat melaksanakan hafalan
- 4) Faktor Motivasi. Individu yang menghafalk Al-Qur'an, pastilah diperlukan semangat melalui individu-individu terdekat, dua orang tua, serta saudara. Terdapatnya motivasi, dia akan lebih termotivasi untuk menghafalkan Al-Qur'an. Pastilah perolehannya dapat berbeda apabila motivasi yang diperoleh tidak cukup
- 5) Faktor Umur. Apabila akan menghafal selayaknya dalam umur-umur yang masihlah produktif. Dikarenakan apabila umur sang penghafal telah memasuki periode-periode dewasa, sehingga kemudian banyak kesukaran yang menjadi hambatan.

⁴⁸ Hafidz Alfian Nurul Khoirulloh and Husna Nashihin, "Strategi Menghafal Al-Qur'an Santri Pondok Pesantren TahfidzulQur'an Griya Qur'an 3 Klaten," *Attractive : Innovative Education Journal* 5, no. 2 (2023): 863.

c. Faktor Penghambat Menghafal Al-Qur'an

Terdapat beberapa penyebab yang menjadikan penghafal sukar menghafal serta malah mudah lupa pada ayat-ayat yang telah dihafalkan. Individu yang hendak menghafal Al-Qur'an wajib menyadari perihal itu serta menjauhinya. Dibawah ialah perihal yang memberikan hambatan tahapan menghafalkan Al-Qur'an, diantaranya:⁴⁹

- 1) Banyaknya dosa serta berbuat kemaksiatan. Perihal itu akan menjadikan individu lupa terhadap Al-Qur'an serta tidak ingat terhadap dirinya dan menjadikan mata hati terhadap ingatan kepada Allah SWT.
- 2) Tidaklah mau terus mengikuti, memuroja'ah, serta mendengarkan hafalan.
- 3) Atensi yang lebih pada perkara duniawi serta menjadikan hatinya terikat terhadapnya, serta setelah itu hatinya menjadi keras, hingga tidaklah dapat menghafalkan Al-Qur'an secara mudah.
- 4) Menghafalkan kebanyakan ayat dalam periode yang cepat ia berpindah ke lain ayat itu sebelum dia benar-benar menguasainya secara baik.
- 5) Motivasi yang tinggi guna menghafalkan hanyalah sekedar dalam permulaan saja, hal tersebut menjadikannya menghafalkan banyak ayat dengan tidak menguasainya secara baik, dia pun bermalas-malasan menghafal serta setelah itu meninggalkannya.

2.2 Penelitian Terdahulu

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu

Perbedaan					
Subjeknya siswa kelas X SMAN "A" bukan santri menghafalan Al-Qur'an	Menggunakan terapi bantuan yaitu Terapi Dzikir dan subjeknya siswa	Pada jenis konseling yang diberikan menggunakan Konseling kelompok	Pendekatan yang digunakan yaitu psikoanalisis klasik dan subjeknya siswa IQ Superior	Pendekatan yang digunakan psikoterapi islam	

⁴⁹ Ibid.

Hasil/Kesimpulan	Persamaan
hasil uji hipotesis II, diperoleh hasil thitung = 14,76 dengan df = 51 dengan taraf signifikansi 5% maka diperoleh nilai ttabel = 2,00. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa nilai thitung > ttabel atau 14,76 > 2,00. Jadi, dapat disimpulkan bahwa Ho ditolak dan Ha diterima yang menyatakan bahwa “ Model konseling REBT teknik modeling efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan akademik siswa kelas X SMAN “A” Denpasar” tergolong memiliki efektivitas tinggi.	Sama-sama menggunakan <i>Rational Emotive BehaviorTherapy</i> (REBT) dalam menurunkan kecemasan akademik
Subjek EL dan AH sebelum diberikan treatment skor rata-rata subjek EL 101,3 subjek AH 97, setelah fase intervensiskor rata-rata sebjek EL 91, AH 90, setelah fase baseline A2 subjek EL 87,3 subjek AH 84,3. Dapat disimpulkan bahwa <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> berbantuan terapi dzikir efektif menurunkan kecemasan akademik siswa.	Pendekatan yang digunakan sama yaitu <i>Rational Emotive BehaviorTherapy</i> (REBT) untuk mengurangi kecemasan akademik
Tingkat kecemasan yang dialami oleh mahasiswa dalam menghadapi ujian tahfidz mengalami penurunan sesudah diberikan penanganan konseling kelompok memakai teknik REBT.	Pendekatan yang digunakan sama yaitu <i>Rational Emotive BehaviorTherapy</i> (REBT) untuk mengurangi kecemasan
nilai <i>Significant Asymp. Sig</i> (2-tailed) sebesar 0,005 lebih kecil (<) dari 0,05 yaitu nilai <i>Significant Asymp. Sig</i> (2-tailed) yaitu 0,05 konseling individual dengan pendekatan psikoanalisis klasik efektif untuk menurunkan kecemasan akademik siswa pada siswa dengan IQ superior.	Sama-sama menggunakan konseling individu untuk menurunkan kecemasan akademik
Terdapat beberapa aspek kecemasan santri meliputi, aspek fisiologis, intelektual, dan emosional serta lebih tenang dan berkurangnya kecemasan dalam menghafal Al-Qur'an.	Persamaan terdapat pada kecemasan santri dalam menghafal Al-Qur'an

Link artikel OJS, Nama Jurnal/ Skripsi/ Tesis, Nama PT	Tujuan Penelitian	Metode Penelitian
https://jurnal.iicet.org/index.php/i-edu/article/view/2633/1389 , Jurnal, Jurnal EDUCATIO (Jurnal Pendidikan Indonesia)	Mengkaji manfaat dan hubungan antara REBT dengan self-talk terhadap kecemasan akademik serta kendala belajar siswa	Pretest-Posttest Control Group Design
https://jurnal.pabki.org/index.php/alisyraq/article/view/603/273 , Jurnal, Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam	menguji efektivitas Rasioanal Emotive Behavior Therapy berbantuan dzikir tasbih terhadap penurunan kecemasan akademik siswa	single subject experimental Desain
https://ojs.cahavamandalika.com/index.php/jomla/article/view/2722/2352 , Jurnal, Journal Scientific of Mandalika (JSM)	mendeskripsikan Efektifitas Teknik REBT untuk mengurangi tingkat kecemasan mahasiswa dalam menghadapi ujian tahfidz	one group pre-test post-test Design
http://repository.uinsu.ac.id/23404/1/FIX_ARTIKEL_KECEMASAN_AKADEMIK_YANI.pdf , Jurnal, Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia (JBKI)	mengevaluasi efektivitas konseling individual dengan pendekatan psikoanalisis klasik dalam menurunkan kecemasan akademik siswa dengan IQ superior	kuantitatif eksperimen <i>designone group pretest-posttest</i>
http://etheses.uingusdur.ac.id/11769/1/3319008-Bab1%265.pdf , Skripsi, Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan	mengetahui pendekatan psikoterapi islam diterapkan, proses, dan perubahan yang dialami setelah diberi treatment.	Kualitatif

No	Nama, Tahun, Judul Penelitian
1	Ni Kadek Rista Ary Putri, Ni Ketut Suarni, I Ketut Dharsana, 2022, Efektivitas konseling rebt pendekatan teknik <i>self-talk</i> untuk menurunkan tingkat kecemasan akademik siswa kelas X SMAN "A" Denpasar
2	Subjeknya siswa kelas X SMAN "A" bukan santri menghafalan Al-Qur'an
3	Khoiriyatun Hasanah, Nasruliyah Hikmatul Magfiroh, & Wahid Suharmawan, 2024, Efektifitas Teknik <i>Rational Emotif Behavior Therapy</i> (Rebt) Konseling Kelompok Untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Ujian Tahfidz Di Pondok Pesantren Ibnu Katsir 2 Jember
4	Sri Yani1 & Ade Chita Putri Harahap, 2024, Efektivitas Layanan Konseling Individual Pendekatan Psikoanalisis Klasik untuk Menurunkan Kecemasan Akademik Siswa IQ Superior
5	Naharotul Qodriyah, 2023, Implementasi Psikoterapi Islam Untuk Mengatasi Kecemasan Santri Dalam Menghafal Al-Qur'an: Studi Kasus Ponpes Anwarul Mubarak Medono Kota Pekalongan

2.3 Alur Pikir Penelitian

Alur pikir penelitian disusun untuk memberikan gambaran yang jelas dan terstruktur mengenai arah serta hubungan logis antara masalah penelitian, landasan teori, metode, dan hasil yang diharapkan. Penyusunan alur pikir bertujuan agar pembaca dapat memahami proses berpikir peneliti secara runtut, mulai dari tahap identifikasi masalah hingga pencapaian tujuan penelitian.

Penelitian ini diawali dengan temuan adanya kecemasan akademik pada santri penghafal Al-Qur'an di Asrama Nafahatul Uluwiyah. Berdasarkan diagnosis menurut Ottens, kecemasan tersebut mencakup empat indikator utama, yaitu aktivitas mental yang memicu kecemasan, gangguan perhatian, tekanan fisiologis, dan perilaku yang tidak tepat. Keempat indikator ini memengaruhi kelancaran hafalan, menurunkan konsistensi muroja'ah, serta berdampak pada kualitas setoran hafalan santri.

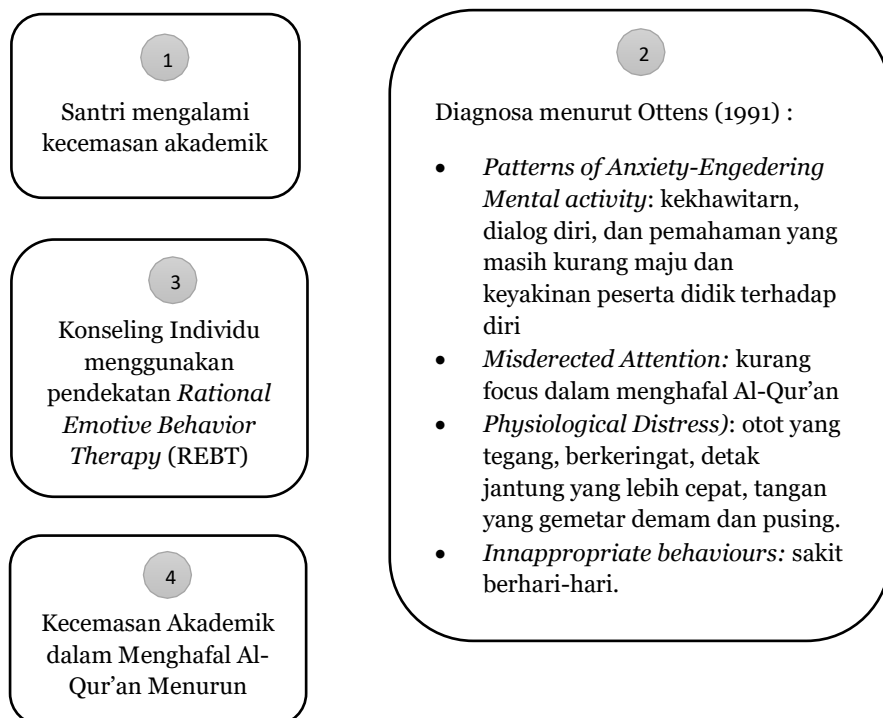
Kecemasan akademik yang dialami dipengaruhi oleh faktor internal, seperti keyakinan irasional, rasa takut gagal, dan penilaian diri yang berlebihan, serta faktor eksternal seperti target hafalan

yang tinggi dan tuntutan lingkungan pesantren. Jika dibiarkan, kondisi ini dapat menghambat pencapaian hafalan dan memengaruhi kesehatan mental santri.

Upaya penanganan yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan layanan konseling individu dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT). Pendekatan ini menekankan bahwa kecemasan bersumber dari pikiran-pikiran irasional yang perlu diidentifikasi, dibantah, dan diganti dengan keyakinan rasional yang lebih sehat dan realistis. Melalui proses ini diharapkan santri mampu mengubah pola pikir, mengelola emosi dengan lebih adaptif, dan meningkatkan kualitas hafalan Al-Qur'an.

Tujuan yang diharapkan dari penelitian ini adalah tercapainya penurunan tingkat kecemasan akademik pada santri penghafal Al-Qur'an, sehingga mereka dapat menjalani proses menghafal dengan lebih tenang, fokus, dan percaya diri, serta mampu mencapai target hafalan secara optimal tanpa tekanan psikologis yang berlebihan.

Gambar 2.1
Alur Pikir Penelitian



BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif. Metode penelitian kualitatif adalah metode yang digunakan untuk meneliti kondisi yang alamiah naturalistik (*natural setting*). Jenis penelitian dalam penelitian ini berupa studi kasus. Studi kasus merupakan penelitian yang mendalam tentang individu, satu kelompok, satu organisasi, satu program kegiatan, dan sebagainya dalam waktu tertentu dengan tujuan untuk memperoleh diskripsi yang utuh dan mendalam dari sebuah entitas dengan menghasilkan data yang selanjutnya dianalisis untuk menghasilkan teori.⁵⁰

3.2 Lokasi Dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Pondok Pesantren Darussalam Blokagung Putri, tepatnya di Asrama Nafahatul Uluwiyah. Penentuan tempat pelaksanaan lokasi penelitian ini dengan pertimbangan bahwa asrama ini sudah melaksanakan layanan bimbingan dan konseling. Kegiatan penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari sampai dengan bulan juni.

3.3 Kehadiran peneliti

Kedudukan peneliti pada penelitian ini perannya secara langsung dan terang terangan namun peneliti tidak menginformasikan kepada terteliti.

3.4 Subjek Penelitian

Penentuan subjek penelitian ini menggunakan *purposive sampling* yaitu, peneliti memilih orang tertentu yang dipertimbangkan akan memberikan data yang diperlukan, selanjutnya berdasarkan data atau informasi yang diperoleh dari sampel sebelumnya itu, peneliti dapat menetapkan subjek lainnya yang dipertimbangkan akan memberikan data lebih lengkap.⁵¹

Subjek penelitian ini adalah beberapa informan yang terlibat dalam pelaksanaan konseling individu melalui pendekatan *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) secara langsung di Asrama Nafahatul Uluwiyah, yang menjadi *key informan* (informan kunci), yaitu:

⁵⁰ Zuchri Abdussamad, *Metode Penelitian Kualitatif* (CV. Syakir Media Press, 2021), <https://books.google.co.id/books?id=JtKREAAQBAJ>.

⁵¹ Ibid.

- 3.4.1 Santri menghafal Al-Qur'an yang mengalami kecemasan akademik, (kekhawatiran, dialog diri, dan pemahaman yang masih kurang maju dan keyakinan peserta didik terhadap diri, kurang fokus dalam menghafal Al-Qur'an, otot yang tegang, berkeringat, detak jantung yang lebih cepat, tangan yang gemetar demam dan pusing, dan sakit berhari-hari) sebagai peserta dalam pelaksanaan konseling individu melalui pendekatan *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) di Pondok Pesantren Darussalam yang detailnya di Asrama Nafahatul Uluwiyah.
- 3.4.2 Pembimbing (konselor) atau mushrif sebagai penyelenggara konseling individu di Pondok Pesantren Darussalam.

3.5 Data dan Sumber Data

Peneliti memulai dengan asumsi bahwa penelitian kualitatif berkaitan erat dengan faktor-faktor yang bersifat kontekstual, sehingga informan dalam penelitian ini diharapkan dapat menjangkau sebanyak mungkin sebuah informasi dari berbagai pihak yang memang memuat berbagai macam sumber.

Data-data yang diperoleh berasal dari sumber data primer dan sumber data sekunder.⁵²

3.5.1 Data Primer

Data penelitian primer adalah data-data utama yang didapatkan dari subjek penelitian secara langsung atau dari tangan pertama. Data primer ini berupa data-data yang otentik, objektif, dan reliabel, karena data tersebut akan digunakan sebagai dasar untuk memecahkan suatu permasalahan. Data primer ini bisa berupa hasil wawancara dengan subjek, hasil angket, hasil tes, dan sebagainya. Penelitian ini mendapatkan data langsung dari Lokasi penelitian yang bersumber dari Mushrif dan santri penghafal Al-Qur'an, di Pondok Pesantren Darussalam Asrama Nafahatul Uluwiyah.

3.5.2 Data Sekunder

Data penelitian sekunder adalah data-data yang bukan didapatkan atau diperoleh dari subjek penelitian atau sumber pertama yang digunakan untuk penelitian. Data sekunder ini bersifat pelengkap dan penguat dari data primer.

3.6 Prosedur Pengumpulan Data

Pengumpulan data merupakan salah satu langkah awal yang harus ditempuh oleh seorang peneliti dalam sebuah penelitian. Pada

⁵² V. Wiratna Sujarweni, *METODOLOGI PENELITIAN Lengkap, Praktis, Dan Mudah Dipahami*. (Yogyakarta: PUSTAKABARUPRES, 2021).

hakikatnya penelitian adalah mengumpulkan data yang sesungguhnya secara objektif.

Pengumpulan data penulis menggunakan:⁵³

3.6.1 Wawancara

Metode wawancara adalah pertemuan dua orang untuk bertukar informasi dan ide melalui tanya jawab sehingga dapat dikonstruksikan suatu makna dalam suatu topik tertentu. Dalam kegiatan wawancara terjadi hubungan antara dua orang atau lebih, di mana keduanya berperilaku sesuai dengan peranan mereka masing-masing. Metode wawancara ini digunakan untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti, dan apabila ingin mengetahui hal-hal yang lebih dalam dari responden.

3.6.2 Observasi

Observasi adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan secara sistematis dan disengaja melalui pengamatan terhadap gejala yang diselidiki. Observasi dapat menggunakan pancaindra, bisa penglihatan, penciuman, pendengaran, untuk memperoleh informasi yang diperlukan untuk menjawab masalah penelitian.

3.6.3 Dokumentasi

Bentuk data dokumentasi sebagian besar tersedia dalam dalam bentuk surat-surat, catatan harian, cendera mata, laporan dan sebagainya. Pada penelitian ini dokumentasi diambil dari objek lapangan yaitu di Asrama Nafahatul Uluwiyah dalam bentuk gambar-gambar dan dokumen yang berhubungan dengan objek penelitian.

3.7 Keabsahan Data

Penentuan keabsahan data (*trustworthiness*) Analisis Deskriptif di perlukan teknik pemeriksaan. Pelaksanaan teknik pemeriksaan didasarkan atas sejumlah kriteria tertentu. Dalam sebuah penelitian di butuhkan alat untuk mengecek keabsahan data. Dalam penelitian ini teknik keabsahan data menggunakan triangulasi. Triangulasi merupakan teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain.

Empat macam triangulasi data yaitu: triangulasi dengan sumber, metode, penyidik, teori yaitu:⁵⁴

⁵³ Zuchri Abdussamad, *Metode Penelitian Kualitatif*, (CV. Syakir Media Press, 2021), <https://books.google.co.id/books?id=JtKREAAQBAJ>.

⁵⁴ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: Rosda, 2014).

- 3.7.1 Triangulasi dengan sumber, berarti membandingkan dan mengecek balik derajat kepercayaan suatu informasi yang diperoleh melalui waktu dan alat yang berbeda dalam penelitian kualitatif.
- 3.7.2 Triangulasi dengan metode, yaitu pengecekan derajat kepercayaan penemuan hasil penelitian dengan beberapa teknik pengumpulan data dan pengecekan derajat kepercayaan beberapa sumber dengan metode yang sama.
- 3.7.3 Triangulasi dengan penyidik, yaitu dengan jalan memanfaatkan peneliti atau pengamat lainnya untuk keperluan pengecekan kembali derajat kepercayaan data.
- 3.7.4 Triangulasi dengan teori, yaitu dengan mendasarkan bahwa fakta tidak dapat diperiksa derajat kepercayaannya satu atau lebih teori.

Penelitian ini hanya menggunakan triangulasi dengan sumber. Menurut Moleong, menyatakan bahwa triangulasi dengan sumber berarti membandingkan dan mengecek balik derajat kepercayaan suatu informasi yang di peroleh melalui waktu dan alat yang berbeda dalam penelitian kualitatif yang dapat dicapai dengan cara:⁵⁵

- 3.7.1 Membandingkan data hasil pengamatan dengan data hasil wawancara
- 3.7.2 Membandingkan apa yang dikatakan orang di depan umum dengan apa yang dikatakan secara pribadi.
- 3.7.3 Membandingkan apa yang dikatakan orang-orang tentang situasi penelitian dengan apa yang dikatakannya sepanjang waktu.
- 3.7.4 Membandingkan keadaan dan perspektif seseorang dengan berbagai pendapat dan pandangan masyarakat dari berbagai kelas.
- 3.7.5 Membandingkan hasil wawancara dengan isi suatu dokumen yang berkaitan.

3.8 Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis dari Miles dan Huberman, yaitu: ⁵⁶

3.8.1 Reduksi Data (*Data Reduction*)

Reduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya. Dengan demikian data yang akan direduksi memberikan gambaran yang lebih jelas, dan mempermudah peneliti untuk

⁵⁵ Ibid.

⁵⁶ Zuchri Abdussamad, *Metode Penelitian Kualitatif*, CV. Syakir Media Press, 2021), <https://books.google.co.id/books?id=JtKREAAQBAJ..>

melakukan pengumpulan data selanjutnya, dan mencarinya bila diperlukan.

3.8.2 Penyajian Data (*Data Display*)

Reduksi data merupakan proses seleksi, pemfokusan, penyederhanaan, pengabstrakan dan transformasi data kasar yang muncul dari catatan-catatan yang muncul di lapangan. Dengan mendisplay atau menyajikan data akan memudahkan untuk memahami apa yang terjadi selama penelitian berlangsung.

3.8.3 Verifikasi Data (*Conclusions drowing/verifying*)

Adapun langkah ketiga dari aktivitas analisis data adalah penarikan dan verifikasi kesimpulan. Bila kesimpulan yang dikemukakan pada tahap awal, didukung dengan bukti-bukti yang valid dan konsisten saat penelitian kembali ke lapangan mengumpulkan data, maka kesimpulan yang dikemukakan merupakan kesimpulan yang dapat dipercaya.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Gambaran Data Lapangan

4.1.1 Paparan Data Yang Berisi Informasi Tentang Lokasi

Pondok Pesantren Darussalam Blokagung merupakan salah satu lembaga pendidikan Islam terkemuka di Kabupaten Banyuwangi, Provinsi Jawa Timur. Pesantren ini didirikan pada tanggal 15 Januari 1951 oleh almaghfurlah KH. Mukhtar Syafa'at. Dalam perkembangannya, Pondok Pesantren Darussalam memiliki sistem kepengasuhan yang terbagi atas dua induk utama, yakni santri putra dan santri putri. Khusus untuk santri putri, terdapat dua wilayah utama yaitu Pondok Pesantren Putri Selatan dan Pondok Pesantren Putri Utara, yang masing-masing menaungi sejumlah asrama luar atau cabang.

Salah satu asrama luar yang berada di bawah naungan Pondok Pesantren Darussalam Putri Selatan adalah Asrama Nafahatul Uluwiyyah. Asrama ini didirikan pada tahun 2015 dan berada di bawah kepengasuhan Ibu Nyai Hj. Sri Wahyuni, istri dari KH. Abdul Malik Syafa'at. Letak geografis Asrama Nafahatul Uluwiyyah cukup berbeda dibandingkan dengan asrama-asrama lain karena berada di daerah perbukitan yang lebih tinggi, tepatnya di Dusun Sumberurip, Desa Barurejo, Kecamatan Siliragung, Kabupaten Banyuwangi.

Penamaan *Nafahatul Uluwiyyah* berasal dari bahasa Arab yang berarti “hembusan dari tempat yang tinggi atau luhur.” Nama ini dipilih karena letak geografis asrama yang berada di dataran tinggi atau puncak, berbeda dari asrama lain di sekitarnya. Secara filosofis, nama tersebut juga mengandung makna harapan agar para santri mampu meraih derajat spiritual yang luhur melalui kesungguhan dalam menghafal Al-Qur'an dan mengamalkan nilai-nilai keislaman secara utuh.

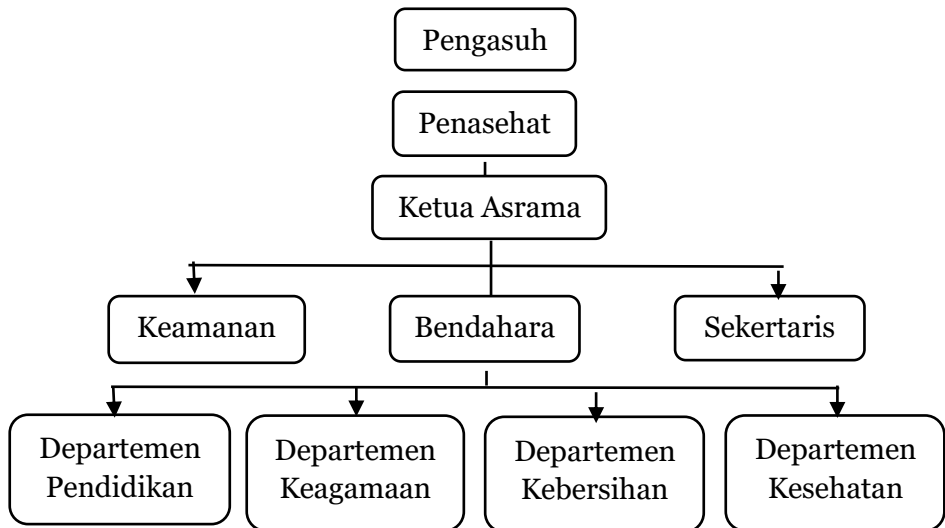
4.1.2 Struktur Pengurus dan Mushrif Asrama Nafahatul Uluwiyyah

Personaliala Kepengurusan Tahun 2025

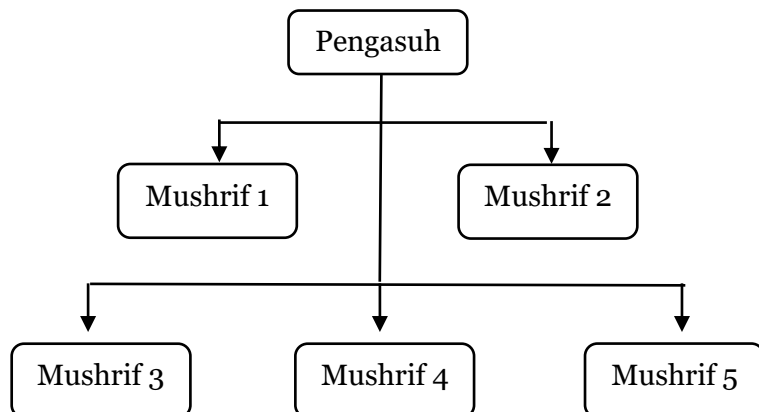
Pengasuh	: Ibu Ny. Hj. Sri Wahyuni
Penasehat	: Siddatul Karima
Ketua Asrama	: Rizka Amalia
Kamanan	: Laila Nur Hanifah
Bendahara	: Eka Siti Mahmudah
Sekretaris	: Humairotun Ni'mah

Departemen Pendidikan : Nisa Salimah
 Departemen Keagamaan : Miftahul Jannah
 Departemen Kebersihan : Robiah Fitriyah
 Departemen Kesehatan : Tutik Nafisatul Khoir

Gambar 4.1 Struktur Pengurus



Gambar 4.2 Struktur Mushrif



Tabel 4.1 Personalia Mushrif Tahun 2025

No	Mushrif	Santri Yang Di bimbing
1	Siddatul Karima	• Vinka Dwi Putri • Firza Nur Rizanah • Karina Nur Baiti • Syifana Qurrotu Aini • Tutik Nafisatul Khoir • Azrilla Aurelia • Mawar (konseli)
2	Rizka Amalia	• Jesicca Angelina jasmine • Zahratus Sita • Shinta Tri Aprlia • Jihan Hikmatul Maula • Kiki Aprilia Zahra • Fitroh Luthfa Mazaya
3	Laila Nur Hanifah	• Badiatul ma'ripat • Inez Anindya Zia • Robiatul Fitria • Amelia Natasya Nurvia • Amelia Natasya Nurvia • Vitazu • Konik Maulidina
4	Eka Siti Mahmudah	• Quennesya Agustin • Nabila Fahnia • Mayda Nursafira • Laila Setiawati • Humairotun Ni'mah • Dewi Fatimatuszahro • Novita Ratna Susanti Sugianto
5	Nisa Salimah Hidayati	• Zumratul Ubudiyah • Putri Nur Fadiyah • Nur Khofifah Intan Saputri • Safika Laili Magfiroh • Siti Mu'tadiyah • Falentina Heaven • Aulia Amanda

Kamus Al-Munawir menjelaskan, musyrif berasal dari kata syarufa yang berarti mulia dan al-musyrif berarti pembimbing. Dengan kata lain musyrif adalah pembimbing asrama. Bimbingan merupakan suatu pertolongan yang menuntun. Bimbingan merupakan suatu tuntunan. Hal ini mengandung pengertian bahwa dalam memberikan bimbingan bila keadaan menuntut kewajiban dari pembimbing untuk memberikan bimbingan secara aktif, yaitu memberikan arahan kepada yang dibimbingnya.⁵⁷

Mushrif di Asrama Nafahatul Uluwiyah adalah pendamping dan pembimbing yang bertugas mengarahkan, mengawasi, dan membina santri dalam seluruh kegiatan harian di asrama, mulai dari bangun tidur hingga kembali beristirahat pada malam hari. Tugas ini mencakup pembinaan akhlak, pembiasaan ibadah, pendampingan belajar, serta penguatan motivasi. Setiap mushrif memegang tanggung jawab terhadap sejumlah santri binaan yang terdiri dari berbagai latar belakang, termasuk para penghafal Al-Qur'an. Dari total 39 santri yang berada di asrama Nafahatul Uluwiyah, terdapat 12 santri penghafal Al-Qur'an yang berada di bawah bimbingan mushrif. Peran ini tidak hanya menuntut kemampuan mengatur dan mengarahkan, tetapi juga memerlukan keteladanan, empati, dan kedekatan emosional, sehingga tercipta lingkungan asrama yang tertib, harmonis, dan mendukung perkembangan spiritual, akademik, serta kualitas hafalan para santri.

4.1.3 Katakeristik responden

Responden dalam penelitian ini adalah seorang santri putri berinisial Mawar yang tinggal di Asrama Nafahatul Uluwiyah Putri Puncak, salah satu cabang asrama luar dari Pondok Pesantren Darussalam Putri Selatan. Responden berusia 17 tahun dan saat ini duduk di kelas XI SMA Darussalam. Ia berasal dari lingkungan keluarga yang religius; ayahnya merupakan tokoh masyarakat sekaligus imam dan takmir masjid, sedangkan ibunya aktif sebagai pengajar di TPQ serta mengikuti kegiatan pengajian ibu-ibu di sekitar tempat tinggalnya. Sejak jenjang MTs, Mawar telah menempuh pendidikan di lingkungan

⁵⁷ Muhammad Andi Wijaya, Unang Wahidin, and Ali Maulida, "Upaya Musyrif Pondok Pesantren Dalam Pembentukan Kepribadian Muslim : Studi Kasus Pada Santri Ma'had Huda Islami Kabupaten Bogor Tahun Ajaran 2018-2019," *Prosiding Al Hidayah Pendidikan Agama Islam* (2019): 11–21.

pesantren dan saat ini sedang mengikuti program tahfidz Al-Qur'an secara aktif.

Responden dipilih karena menunjukkan gejala kecemasan akademik dalam kegiatan hafalan Al-Qur'an, terutama setelah berpindah ke Asrama Nafahatul Uluwiyah yang memiliki sistem pembinaan lebih disiplin dan tegas dibanding asrama sebelumnya. Ia merasa tertekan ketika berhadapan dengan penyemak hafalan yang dikenal tegas. Bentuk kecemasan akademik yang dialami Mawar meliputi: respon afektif, seperti rasa takut dan cemas saat menghadapi setoran hafalan; respon kognitif, berupa munculnya pikiran negatif dan kekhawatiran gagal pada saat setoran Al-Qur'an; respon fisiologis, seperti sakit atau gangguan kesehatan karena tekanan mental; serta respon perilaku, seperti menarik diri, kurang bersemangat, dan hilangnya fokus dalam menyetorkan hafalan. Ciri-ciri ini memperlihatkan bahwa Mawar mengalami kecemasan akademik yang cukup signifikan, yang mengganggu keseimbangan aktivitas akademik dan keagamaannya.

Pemilihan responden dilakukan secara purposive berdasarkan hasil observasi dan rekomendasi dari pengurus asrama. Responden memenuhi kriteria sebagai santri aktif penghafal Al-Qur'an yang juga mengikuti pendidikan formal, mengalami gejala kecemasan akademik yang nyata, serta bersedia menjalani proses konseling dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT). Pendekatan ini digunakan untuk membantu mengidentifikasi dan mengubah pola pikir tidak rasional yang menjadi pemicu utama kecemasan yang dialami oleh responden.

4.2 Verifikasi Data Lapangan

4.2.1 Kecemasan akademik yang dialami oleh santri dalam proses menghafal Al-Qur'an

Penentuan informan dalam penelitian di Asrama Nafahatul Uluwiyah dilakukan secara purposive, yaitu memilih individu yang dianggap paling memahami dan memiliki informasi yang relevan dengan fokus penelitian. Pemilihan ini didasarkan pada keterlibatan langsung, pengalaman, serta kapasitas informan dalam memberikan data yang akurat dan mendalam.

Penelitian ini memilih 3 informan diantaranya, informan kunci (mushrif), informan utama (santri penghafal Al-Qur'an

yang mengalami kecemasan akademik), informan Pendukung (teman dekat). Informan kunci adalah informan yang memiliki informasi secara menyeluruh tentang permasalahan yang diangkat oleh peneliti. Informan utama dalam penelitian kualitatif mirip dengan “aktor utama” dalam sebuah kisah atau cerita. Dengan demikian informan utama adalah orang yang mengetahui secara teknis dan detail tentang masalah penelitian yang akan dipelajari. Informan pendukung merupakan orang yang dapat memberikan informasi tambahan sebagai pelengkap analisis dan pembahasan dalam penelitian kualitatif.⁵⁸ Berikut hasil wawancara dengan informan:

a. Hasil Wawancara dengan konselor (mushrif)

Wawancara dilakukan dengan mushrif asrama yang bertanggung jawab atas pembinaan dan pengawasan santri, termasuk konseli (Mawar). Wawancara ini dilakukann di Kantor Asrama Nafahatul Uluwiyah pada tanggal 20 Februari 2025, jam 11.00 malam setelah pulang diniyyah. Mushrif memberikan penjelasan mengenai kondisi emosional dan perilaku Mawar selama menjalani kegiatan tahfidz di asrama. Menurut penuturan mushrif, Mawar sebenarnya merupakan santri yang ceria namun setelah beberapa bulan kemudian ia murung dan jadi lebih pendiam. *“Mawar ini anaknya ceria. Namun kalau ada masalah, jarang langsung cerita. Tapi dari sikapnya, kami bisa lihat kalau dia sedang tidak baik-baik saja,”* ujar beliau.

Mushrif menjelaskan bahwa Mawar terlihat mengalami penurunan semangat dalam menghafal. *“Dia sering terlihat termenung, dan kalau setor hafalan sering gugup atau bahkan menolak. Sering sekali dia menangis sendiri setelah tidak bisa menyetor hafalan dengan lancar, dan jarang keuar kamar kalo sudah demikian.”* Permasalahan utama yang diamati oleh mushrif adalah munculnya kecemasan berlebih terhadap kegagalan. *“Dia pernah bilang ke saya, ‘Saya sepertinya tidak layak jadi penghafal karena ketika saya setoran salah-salah terus.’ Itu kalimat yang bikin kami khawatir, karena dia mulai mempertanyakan kemampuannya sendiri.”*

⁵⁸ Novita Rany & Jasrida Yunita, *METODOLOGI PENELITIAN KUALITATIF Bidang Kesehatan* (Surabaya: CV. Global Aksara Pers, 2022).

Mushrif juga mengatakan bahwa ketika dia sudah terbawa oleh pemikiran negatifnya itu akan berdampak pada kondisi fisiknya. Seperti halnya demam, sakit kepala, pusing, yang sakitnya hingga berhari-hari lamanya. *“Mawar itu sebenarnya otaknya mampu menghafal Al-Qur’an, namun gara-gara pemikiran yang salah itu dia jadi menurun semangat hafalannya. Bukan itu saja, dia hafalannya ketinggalan dengan temannya dan tidak mengikuti kegiatan formal dan non formal diakibatkan seringnya sakit,”* tuturnya.

b. Hasil wawancara dengan konseli

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 23 Februari 2025 pukul 13.30 WIB dengan Mawar dipanggil di Kantor Asrama Nafahatul Uluwiyah. Disini peneliti dan konseli melakukan hubungan baik dengan menanyakan kabar dan menanyakan bersedianya untuk melakukan wawancara. Wawancara ini bertujuan untuk menggali permasalahan utama yang dihadapi konseli dalam proses menghafal dan menyetorkan hafalannya, serta dampaknya terhadap kondisi emosional dan keyakinan dirinya.

Dalam sesi wawancara, konseli menyampaikan bahwa ia sering merasa cemas dan terbebani setiap kali hendak menyetorkan hafalan. *“Saya takut banget kalau setor. Setiap kali mau setor saya itu tegang, hati saya deg-degan, tangan gemetaran (tremor), keringat bercucuran. Takut salah terus, apalagi kalo setoran saya ada yang salah udah pasti ustadzah mengkritik dan hilanglah konsentrasi”* ungkapanya dengan ekspresi ragu-ragu. Konseli menjelaskan bahwa ia sering merasa kecewa terhadap dirinya sendiri ketika melakukan kesalahan, *“Ketika saya salah-salah dalam menyetorkan hafalan, saya langsung mikir, ‘Aku nggak bisa. Aku gagal. Hafalanku pasti jelek.’ Kadang rasanya nggak layak jadi penghafal Al-Qur’an,”* katanya sambil menunduk.

Selain itu, konseli juga mengungkapkan bahwa dirinya lebih bodoh dikarenakan membandingkan dirinya dengan teman-teman yang hafalannya lebih cepat. Hal ini membuatnya merasa tertinggal dan tidak cukup baik. *“Saya lihat teman-teman setorannya sudah banyak, hafalannya*

nambah terus. Saya malah mundur. Rasanya malu, nggak berguna,” ujarnya lirih.

Wawancara juga menunjukkan adanya gejala keyakinan irasional yang kuat dalam diri konseli, seperti merasa harus selalu sempurna dan takut mendapat penilaian buruk dari orang lain. *“Saya takut dimarahi dan mengecewakan ustadzah. Takut dinilai malas, takut mengecewakan orangtua juga.”* ucapnya.

Konseli menuturkan bahwa kondisi tersebut berdampak pada emosinya, seperti mudah menangis, merasa tidak percaya diri, dan muncul pikiran untuk menyerah. *“Saya itu sulit tidur kalo lagi kepikiran setoran hafalan ke ustadzah, gampang demam dan sering sakit sampai sehari-hari bahkan minggu, jadi saya jarang setoran. Saya kadang juga mikir, apa saya berhenti aja jadi penghafal? Mungkin saya emang nggak cocok,”* katanya dengan nada pesimis.

c. Hasil Wawancara dengan Teman Dekat

Wawancara dilakukan dengan teman dekat konseli pada hari tanggal 25 Februari 2025 di Mushola asrama Nafahatul Uluwiyyah, jam 11.00 malam setelah pulang diniyyah. Teman dekat ini bersedia melakukan wawancara bersama peneliti dengan adanya unsur paksaan. Teman dekat ini memberikan gambaran mengenai keseharian dan beban pikiran yang dialami Mawar, khususnya dalam proses menghafal dan menyetor hafalan Al-Qur'an.

Menurut pengakuannya, Mawar adalah tipe santri yang rajin dan sungguh-sungguh dalam menghafal. Namun, ia juga mudah merasa cemas jika ada kesalahan saat menyetor. *“Sebelum setoran, mawar sering mengatakan ‘Habis ini pasti setoran saya salah-salah lagi,’ padahal menurut saya hafalannya cukup baik.”* kata temannya. *“Mawar itu anaknya serius banget. Tapi akhir-akhir ini dia sering bilang takut setor, katanya pasti salah lagi, dan sekarang dia kalo setoran tangannya gampang gemetar. Apalagi kalo sudah Ustadzah penyemak Al-Qur'an mengoreksi bacaannya, hilang dah konsentrasinya”* ujar teman dekatnya. Temannya juga mengungkapkan bahwa Mawar sering terlihat murung atau diam setelah proses setoran tidak berjalan dengan lancar. *“Pernah beberapa*

kali setelah setor, dia langsung nangis di kamar. Katanya malu karena salah terus. Padahal menurutku itu wajar, namanya juga proses,” tambahnya.

Teman tersebut juga menjelaskan bahwa Mawar sering memikirkan kesalahan-kesalahan kecil yang ia lakukan saat menyeter, dan hal itu terbawa hingga malam hari. *“Kalau dalam setoran salah-salah terus atau ada yang keliru, bisa kepikiran terus sampai tidur. Kadang dia cerita, ‘Aku ngerasa gagal jadi menghafal,’ dia juga sudah ketinggalan hafalannya tapi itu karena dia sering sakit-sakitan.”*

Berdasarkan keseluruhan data, dapat disimpulkan bahwa konseli mengalami kecemasan akademik yang signifikan, ditandai oleh pikiran irasional, respon fisiologis yang mengganggu, serta perilaku menarik diri dari situasi akademik. Dari wawancara awal ini, dapat disimpulkan bahwa konseli mengalami kecemasan akademik yang cukup intens, ditandai dengan ketakutan berlebihan terhadap kesalahan, tekanan untuk tampil sempurna dari dirinya, serta self-talk negatif yang merusak motivasi dan kepercayaan dirinya dalam menghafal Al-Qur'an. Kondisi ini menunjukkan bahwa konseli membutuhkan bantuan psikologis untuk merekonstruksi cara berpikirnya dan mengembangkan sikap penerimaan diri.

4.2.2 Konseling Individu Dengan Pendekatan *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) Dalam Membantu Mengurangi Kecemasan Akademik.

Proses pendekatan konseling dilakukan oleh konselor (mushrif), konseli (Mawar) dan penulis berperan sebagai observasi. Untuk mempermudah pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling, penting untuk memahami tahapan-tahapan yang harus di jalankan dalam memberikan layanan kepada kepada santri, khususnya bagi mereka yang menghadapi masalah. Tahapan-tahapan yang dilakukan oleh konselor dalam peneitian ini meliputi: Pengenalan atau Identifikasi masalah, Diagnosis, Prognosis, Intervensi, dan Evaluasi. Berikut adalah penjelasann lengkap dari langkah-langkah di atas:

a. Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah adalah bagian pertama dari proses konseling untuk membantu konselor memperoleh data. Pada tahap ini konselor berusaha untuk mendapatkan

secara detail dan mengetahui segala macam atau model kesulitan atau masalah yang sedang dihadapi. Identifikasi masalah ini dilakukan dengan mencari data atau informasi melalui wawancara dan observasi terhadap konseli langsung.

Konseli menyatakan bahwa setiap kali menghadapi penyemak hafalan, ia merasa sangat tegang dan takut melakukan kesalahan. Ketika ustadzah mulai mengoreksi bacaannya, konseli langsung kehilangan konsentrasi, merasa gagal, dan muncul pikiran-pikiran negatif yang mengarahkan kritikan keras terhadap dirinya seperti perasaan tidak mampu, tidak layak menjadi penghafal Al-Qur'an, serta perasaan takut gagal dan ditolak. Pola pikir seperti ini muncul secara berulang, menyebabkan konseli kesulitan mengelola emosinya dan mengartikan koreksi kecil sebagai bentuk ketidakberterimaan terhadap dirinya.

Gejala kecemasan yang dialami konseli tampak pada berbagai aspek, baik secara fisiologis, kognitif, maupun perilaku. Konseli mengalami ketegangan otot, keringat berlebih, detak jantung yang meningkat, tangan gemetar, dan hilangnya fokus akibat rasa takut melakukan kesalahan saat menyeter. Ia juga mengalami gangguan tidur karena terlalu banyak memikirkan kemungkinan gagal, serta perasaan takut mengecewakan kedua orang tua. Dalam beberapa situasi, konseli bahkan mengalami kondisi fisik yang memburuk hingga jatuh sakit selama beberapa hari, yang kemudian menyebabkan keterlambatan dalam setoran hafalan serta menghindari seluruh kegiatan asrama. Ia menyendiri di kamar, menghindari ustadzah, dan sering menangis diam-diam.

Kecemasan yang dialami konseli tampak berasal dari pola pikir irasional yang berkembang dalam dirinya. Koreksi kecil dari ustadzah ditafsirkan secara keliru sebagai bentuk kegagalan atau penolakan, sehingga memunculkan tekanan emosional yang berlebihan. Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan akademik tidak hanya terkait dengan capaian akademik semata, melainkan juga dipengaruhi oleh cara konseli menafsirkan proses belajar dan interaksi dengan lingkungan.

Berdasarkan hasil identifikasi di atas, dapat disimpulkan bahwa konseli mengalami kecemasan akademik yang disebabkan oleh pola pikir irasional dan tekanan internal yang bersumber dari tuntutan diri. Kritik yang keras kepada diri konseli lebih bersifat negatif dan destruktif, sehingga memperkuat kecemasan dan mengganggu proses adaptasi serta performa akademiknya. Permasalahan yang dialami konseli dapat ditangani melalui konseling individu dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) yang tidak hanya mengubah pola pikir tidak rasional menjadi rasional, tetapi juga membimbing konseli untuk menggunakan self-talk positif dan adaptif dalam menghadapi tantangan akademik dan spiritualnya sebagai santri penghafal Al-Qur'an.

b. Diagnosis

Langkah kedua merupakan tahapan penting dalam proses konseling individu untuk mengidentifikasi secara sistematis bentuk, sumber, serta dampak dari permasalahan yang dialami konseli. Proses ini dilakukan berdasarkan hasil wawancara, observasi, dan telaah data lapangan. Dalam penelitian ini, konseli adalah seorang santri penghafal Al-Qur'an yang mengalami kecemasan akademik yang signifikan, khususnya saat menghadapi proses setoran hafalan kepada ustadzah penyemak. Kecemasan tersebut memengaruhi aspek emosional, kognitif, fisik, dan perilaku konseli dalam kegiatan belajar-menghafal.

Berdasarkan analisis data, maka permasalahan yang dialami konseli dapat diuraikan sebagai berikut:

1) Keyakinan Tidak Rasional terhadap Standar Akademik

Konseli meyakini bahwa keberhasilan dalam hafalan hanya diukur dari kesempurnaan saat menyeter. Koreksi dari ustadzah ditafsirkan sebagai tanda kegagalan, bukan sebagai proses bimbingan. Keyakinan ini menimbulkan tekanan mental dan rasa tidak percaya diri.

2) Kemunculan *Self-Talk* Negatif secara Berulang

Konseli sering mengulang kata-kata yang bersifat menjatuhkan, seperti "*Habis ini pasti setoran saya salah-salah lagi*," "*Aku akan mengecewakan*

orang tuaku,” dan “Aku takut mengecewakan ustadzah dan orangtua.” Self-talk negatif ini memperkuat rasa takut dan kecemasan sebelum dan selama penyeteroran hafalan berlangsung.

3) Reaksi Emosional dan Fisik saat Menghadapi Situasi Akademik

Konseli menunjukkan gejala-gejala kecemasan seperti tangan gemetar, jantung berdebar, keringat dingin, kesulitan tidur, serta sering jatuh sakit. Respon ini memperlihatkan bahwa kecemasan telah berdampak pada kestabilan fisik dan emosional konseli.

4) Penarikan Diri dan Penundaan Aktivitas Akademik

Karena tekanan yang dirasakannya, konseli sering menghindari kegiatan setoran dan lebih memilih menyendiri. Ia tidak mengikuti kegiatan asrama, tidak bertemu ustadzah, dan bahkan mengalami gangguan fungsi sosial serta penurunan motivasi.

Berdasarkan uraian di atas, maka diagnosis yang dapat ditetapkan terhadap konseli adalah sebagai berikut: konseli mengalami kecemasan akademik yang ditandai oleh keyakinan tidak rasional terhadap standar keberhasilan, munculnya *self-talk* negatif, reaksi emosional dan fisik yang mengganggu, dan penarikan diri dari aktivitas akademik.

c. Prognosis

Pada tahap ini menentukan jenis bantuan apa yang akan digunakan dalam proses konseling. Tahap ini dilakukan berdasarkan kesimpulan dari identifikasi dan diagnosis, sehingga ditemukan bahwa konseli mengalami kecemasan akademik. Konselor akan membantu meringankan kesulitan konseli dengan menggunakan teknik *self-talk*. Teknik ini bekerja dengan mengubah kognitif konseli kearah yang lebih positif sehingga fikiran, emosi bahkan perilaku konseli menjadi lebih baik.

Berikut uraikan tahapan pada proses terapi *self-talk*:

- 1) Mengenali dan mengeksplorasi pikiran negatif diri. Pada tahap awal ini, konselor diharapkan bisa meningkatkan efektivitas proses konseling.

- 2) Mengecek tujuan serta fungsi dari pikiran negatif diri konseli. Secara umum, terdapat tiga atau empat tema yang muncul ketika konselor dan konseli menyelidiki kembali kartu indeks yang telah dibuat.
- 3) Mengembangkan *Counters*. Setelah konseli menyadari alasan menggunakan *Self-talk* negatif, konselor dapat membantu konseli dalam membuat pernyataan-pernyataan untuk klien yang tidak kompatibel atau mengembangkan *counters*. Pernyataan ini digunakan untuk menggantikan pikiran negatif dengan pemikiran yang lebih rasional.
- 4) Mengevaluasi kembali pernyataan antisipatif yang telah dibuat konseli dan mempraktikannya dalam kehidupan sehari-hari.

d. Intervensi

Langkah kemudian yaitu treatment atau bisa disebut dengan pemberian terapi. Pada tahap ini konselor memberikan treatment yang telah dirancang ditahap prognosis yaitu dengan teknik *self-talk* melalui konseling individu. Dalam proses konseling tahap ini merupakan tahap yang paling penting dikarenakan tahap ini merupakan inti dalam proses konseling, gagal tidaknya proses konseling ditentukan dalam terapi yang diberikan sesuai dengan permasalahan yang dialami oleh konseli. Proses terapi ini dilakukan ketika konseli sudah lebih nyaman dan terbuka kepada konselor, sehingga proses konseling bisa berjalan dengan lancar.

Pelaksanaan intervensi dalam penelitian ini dilakukan melalui empat sesi konseling. Setiap sesi dirancang secara sistematis untuk membantu konseli mengatasi kecemasan akademik yang dialami selama proses menghafal dan menyetorkan Al-Qur'an. Fokus utama treatment ini adalah membongkar pola pikir irasional yang menjadi sumber kecemasan, serta menggantinya dengan pola pikir yang lebih rasional dan sehat melalui latihan *self-talk*.

Sesi *pertama* difokuskan pada pengenalan diri, membangun rapport, serta menciptakan penerimaan konseli terhadap proses konseling. Dalam tahap ini, konselor menciptakan suasana empatik, terbuka, dan

nyaman agar konseli merasa aman dalam mengungkapkan permasalahannya. Konselor memperkenalkan proses konseling, tujuan treatment, dan menjelaskan bahwa kecemasan akademik adalah hal yang dapat diatasi secara bertahap. Konseli mulai menceritakan pengalamannya yang merasa tertekan saat menyetorkan hafalan Al-Qur'an, rasa takut terhadap koreksi, dan pikiran negatif yang muncul seperti merasa tidak pantas menjadi santri tahfidz.

Konselor memvalidasi perasaan tersebut dan mengarahkan konseli untuk mengenali pikiran-pikiran otomatis yang muncul. Pikiran negatif seperti "*Saya pasti gagal*" atau pemikiran akan mengecewakan orang-orang didekatnya. Konseli menyatakan bahwa setiap kali menghadapi penyemak hafalan, ia merasa sangat tegang dan takut melakukan kesalahan. Ketika ustadzah mulai mengoreksi bacaannya, konseli langsung kehilangan konsentrasi dan muncul pikiran-pikiran negatif terhadap dirinya. Konseli sering mengungkapkan kalimat-kalimat internal seperti: "*Aku pasti salah lagi*," "*Kenapa aku tidak bisa seperti yang lain?*", atau "*Aku bukan santri yang pantas jadi penghafal Al-Qur'an*." Konselor mengarahkan konseli untuk mencatat pikiran yang negative atau irasional kedalam buku sebagai bahan refleksi untuk sesi berikutnya.

Sesi kedua diarahkan untuk mengecek tujuan dan fungsi dari pikiran negatif diri. Dengan mengecek kembali catatan sesi konseling kemarin yang berisi pemikiran negatif atau irasional. Konselor membantu konseli menelaah mengapa pikiran-pikiran negatif itu terus muncul, dan apa manfaat yang selama ini diyakini konseli dari mempertahankannya. Dalam proses eksplorasi ini, teridentifikasi bahwa pikiran negatif tersebut muncul sebagai bentuk perlindungan diri agar tidak terlalu kecewa bila gagal, meskipun justru memicu kecemasan berlebih. Konseli juga mulai memahami bahwa *self-talk* negatif seringkali tidak rasional dan bersifat menyabotase, bukan membantu. Konseli mulai membedakan antara pikiran-pikiran yang realistis dan yang berlebihan, dan menyadari bahwa banyak kecemasannya bersumber dari interpretasi yang keliru.

Sesi ketiga melanjutkan sesi sebelumnya dengan fokus pada mengembangkan *counters*, yaitu menyusun *self-talk* alternatif yang lebih rasional dan sehat. Konseli bersama konselor menyusun pernyataan positif yang dapat digunakan saat kecemasan muncul, seperti “*Saya sedang belajar, bukan harus sempurna,*” “*Kesalahan adalah bagian dari proses,*” dan “*Koreksi ustadzah adalah bentuk perhatian, bukan penolakan.*” *Self-talk* ini kemudian dilatih secara konsisten, baik dalam bentuk pengulangan verbal, afirmasi di depan cermin, maupun pencatatan reflektif harian. Konseli merasa lebih mampu mengatur emosinya dan mulai menunjukkan keberanian untuk menyetor hafalan tanpa tekanan berlebihan. Kecemasan akademik mulai berkurang karena konseli merasa memiliki kendali terhadap pikirannya sendiri.

Sesi keempat merupakan tahap evaluasi terhadap efektivitas pernyataan antisipatif dan penerapannya dalam kehidupan sehari-hari. Konselor mengevaluasi perubahan perilaku, ekspresi emosional, dan pola pikir konseli setelah menggunakan teknik *self-talk*. Konseli mengaku lebih tenang, dan mampu menyelesaikan setoran hafalan meskipun tidak selalu sempurna. Ia mengakui bahwa pernyataan positif yang dibuat telah memperkuat rasa percaya diri dan mengurangi ketakutan terhadap kegagalan. Konselor memberikan penguatan terhadap kemajuan yang dicapai dan mendorong konseli untuk terus menggunakan strategi *self-talk* sebagai bentuk pengelolaan kecemasan secara mandiri. Dengan demikian, *treatment* ini menunjukkan hasil positif dalam membantu konseli mengurangi kecemasan akademik melalui proses perubahan pikiran yang sistematis dan terarah.

e. Evaluasi

Sesudah konselor membagikan *treatment* terhadap konseli, tahap berikutnya ialah melakukan evaluasi dan *follow up*. Untuk mengetahui perkembangan hasil dari proses konseling yang telah dilaksanakan supaya mencapai hasil. Selama empat sesi konseling yang telah dilaksanakan, konseli menunjukkan adanya perubahan yang cukup signifikan, baik dari aspek kognitif, emosional, maupun perilaku.

Konseli juga menunjukkan komitmen yang kuat untuk terus menggunakan *self-talk* positif dalam kehidupan sehari-harinya. Ia menyusun beberapa afirmasi pribadi yang dibacanya setiap hari sebelum menyetorkan hafalan, sebagai bentuk penguatan diri. Konseli memahami bahwa kecemasan bisa dikendalikan dengan cara berpikir yang tepat, dan perubahan tersebut harus terus dilatih secara konsisten. Evaluasi ini menunjukkan bahwa teknik *self-talk* dalam pendekatan REBT efektif dalam membantu konseli menghadapi tekanan akademik dan membangun pola pikir yang lebih rasional, positif, dan sehat.

4.3 Pembahasan

4.3.1 Kecemasan akademik yang dialami oleh santri dalam proses menghafal Al-Qur'an

Kecemasan akademik merupakan bentuk kecemasan yang muncul ketika individu merasa tidak mampu memenuhi tuntutan akademik yang dihadapinya.⁵⁹ Pada santri penghafal Al-Qur'an, kecemasan ini kerap muncul dalam bentuk kekhawatiran berlebihan saat menyetorkan hafalan, merasa tertekan oleh target hafalan, serta takut dikoreksi oleh penyemak. Kondisi ini dapat menurunkan motivasi belajar, menghambat proses menghafal, bahkan berujung pada gangguan psikologis yang serius. Penelitian oleh Farhan menunjukkan bahwa kecemasan akademik berkorelasi negatif dengan performa belajar dan kesejahteraan emosional siswa, termasuk siswa sekolah berbasis agama.⁶⁰

Hasil temuan lapangan menunjukkan bahwa kecemasan akademik pada konseli tidak hanya berdampak pada aspek kognitif, tetapi juga emosional dan fisik. Konseli yang menjadi subjek dalam penelitian ini menunjukkan gejala-gejala seperti otot yang tegang, berkeringat, tangan gemetar, gangguan tidur, hingga demam. Selain itu, konseli juga mengalami gangguan sosial seperti menarik diri dari lingkungan dikarenakan sakit yang membuat santri tidak mengikuti kegiatan menghafal Al-

⁵⁹ Adhe Nayla Shabrina, Asep Kurniawan, and Sopa Ulkarimah, "Efektivitas Strategi Problem-Focused Coping Dalam Mengurangi Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Baru Program Studi Pendidikan Bahasa Arab Universitas Pendidikan Indonesia," *Jurnal Pendidikan Tambusai* 9 (2025): 1021–028.

⁶⁰ Farhan Sahlan Raja Dkk, "Pengaruh Optimisme Terhadap Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Semester 1-5," *Jinu* 2, no. 2 (2025): 428–438.

Qur'an bahkan kegiatan formal dan non formal. Hal ini sejalan dengan paparan Indah dalam penelitiannya menyatakan bahwa kecemasan akademik dapat memicu gejala somatik dan perilaku yang mengganggu fungsi akademik siswa secara keseluruhan.⁶¹

Kecemasan akademik ada akibat adanya faktor-faktor yang mempengaruhinya, yaitu factor internal dan eksternal.⁶² Faktor internal pada penelitian ini memainkan peran besar dalam menumbuhkan kecemasan akademik pada santri. Pemikiran-pemikiran irasional seperti "*saya tidak pantas menjadi penghafal,*" "*saya selalu gagal,*" atau "*jika saya gagal akan mengecewakan orangtua*" merupakan bentuk *self-talk* negatif yang memperkuat perasaan cemas dan rendah diri. Pemikiran ini menjadi stimulus emosional yang membentuk pola perilaku menghindar, seperti menunda hafalan atau enggan menyetorkan. Kecemasan berakar dari pikiran otomatis negatif yang tidak terkendali, dan berperan dalam siklus gangguan kecemasan.⁶³

Pemahaman yang keliru atas suatu peristiwa juga memperburuk kecemasan yang dialami. Seperti yang dialami konseli ketika ustadzah mengoreksi bacaan, konseli langsung menilai hal tersebut sebagai bentuk penolakan dan kegagalan total. Dimana koreksi adalah bagian dari proses pembelajaran yang wajar. Hal ini senada dengan yang diungkapkan Ahmad dan Yulia dalam penelitiannya bahwa persepsi yang keliru terhadap suatu kejadian akan melahirkan keyakinan irasional dan membentuk emosi negatif yang merusak proses belajar.⁶⁴ Keyakinan ini, jika dibiarkan, akan mengganggu proses internalisasi proses belajar, termasuk dalam proses menghafal Al-Qur'an, karena santri menjadi lebih fokus pada ketakutan akan kesalahan daripada pada kemajuan yang telah dicapai.

⁶¹ INDAH NUR FITRI KHOIRO MAR'AH, "Hubungan Antara Resiliensi Dan Efikasi Diri Dengan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Prodi Psikologi Isam IAIN Kediri Angkatan 2022" (INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) KEDIRI, 2023).

⁶² Winda Lestari and Dyah Astorini Wulandari, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Terhadap Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi Di Masa Pandemi Covid-19 Semester Genap Tahun Ajaran 2019/2020," *Psimphoni* 1, no. 2 (2021).

⁶³ Ardhitto Faza Akhnaf et al., "Self Awareness Dan Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir," *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni* 6, no. 1 (2022): 107–118.

⁶⁴ Ahmad Putra & Yulia Fitria, "'RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT) DALAM MENANGANI KECEMASAN PASIEN PRA OPERASI GETAH BENING DI RSUP Dr. M. DJAMIL PADANG,'" *At-Taujih : Bimbingan dan Konseling Islam* 3, no. 2 (2020).

Penilaian negatif terhadap pengalaman dikoreksi sering kali diperparah oleh pengalaman masa lalu atau pengalaman serupa yang membekas, sehingga persepsi menjadi tidak objektif. Ketika konseli tidak diberikan ruang untuk memaknai ulang pengalaman tersebut secara sehat, maka emosi yang terbentuk akan mengarah pada perasaan tidak berdaya, putus asa, dan menarik diri dari proses pembelajaran. Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat menurunkan motivasi internal dan melemahkan daya juang santri dalam menghafal Al-Qur'an.

Faktor eksternal juga turut memperbesar tekanan akademik yang dialami konseli dalam penelitian ini. Target hafalan yang membuat santri merasa kewalahan. Kondisi tekanan ini berkembang menjadi gangguan perilaku, seperti penarikan diri dari aktivitas akademik, keengganan menyetorkan hafalan, dan kehilangan minat untuk melanjutkan program tahfidz. Jika tidak segera ditangani, gejala-gejala ini bisa mengarah pada masalah psikologis yang lebih serius seperti depresi ringan hingga kehilangan identitas diri sebagai santri penghafal.

Secara keseluruhan, kecemasan akademik santri merupakan hasil dari interaksi kompleks antara faktor internal dan eksternal yang saling memperkuat. Oleh karena itu, penanganan terhadap kecemasan ini tidak cukup hanya dengan pendekatan akademik semata, tetapi juga perlu strategi psikologis yang menyentuh pola pikir, keyakinan, dan cara pandang santri terhadap proses belajar. Pendekatan semacam itu penting, tetapi belum cukup menyentuh akar persoalan yang sebenarnya berada dalam struktur berpikir dan keyakinan yang tertanam dalam diri santri. Diperlukan strategi psikologis yang mendalam dan transformatif, yang mampu menyentuh aspek kognitif seperti pola pikir, keyakinan irasional, serta cara pandang terhadap proses belajar dan makna kesalahan.

4.3.2 Konseling Individu Dengan Pendekatan *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) Dalam Membantu Mengurangi Kecemasan Akademik.

Konseling individu merupakan salah satu bentuk layanan yang bertujuan untuk membantu seseorang mengatasi permasalahan pribadi secara langsung melalui interaksi tatap muka antara konselor dan konseli.⁶⁵ Konseling individu menjadi

⁶⁵ Rahayu Dewany dkk, "Teknik Penstrukturan Dalam Layanan Konseling Individual."

sangat penting untuk menggali secara mendalam permasalahan emosional dan psikologis yang dihadapi selama proses menghafal Santri penghafal Al-Qur'an. Dalam penelitian ini, konseling individu diterapkan dengan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), yang dirancang oleh Albert Ellis. Pendekatan ini sangat tepat untuk mengatasi kecemasan akademik, karena berfokus pada upaya mengenali dan menantang pikiran-pikiran irasional yang menjadi akar dari gangguan emosi negatif.⁶⁶

Berdasarkan data lapangan konseli mengalami kecemasan akademik dalam proses menghafal Al-Qur'an cenderung memiliki pola pikir yang dipenuhi oleh tekanan dengan berasumsi ketika setoran hafalan harus sempurna. Tidak boleh membuat kesalahan, dan takut mengecewakan orang tua maupun ustadzah. Ketika mengalami sedikit kegagalan atau koreksi dalam hafalan, muncul pikiran negatif seperti "*saya tidak pantas menjadi penghafal*," "*saya selalu gagal*," atau "*jika saya gagal akan mengecewakan orangtua*". Pikiran ini menjadi pemicu utama kecemasan yang berdampak pada emosi, perilaku, dan fisik konseli.

Menurut hasil wawancara dan observasi yang dilakukan penulis, mushrif asrama Nafahatul Uluwiyah telah melaksanakan konseling individu dengan pendekatan *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) menggunakan teknik *self-talk*. Konseling dilaksanakan dalam beberapa sesi yang masing-masing bertujuan untuk membantu konseli mengenali pola pikirnya dan membentuk keyakinan baru yang lebih adaptif. Pada tahap awal, konselor membangun rapport dengan konseli dan menciptakan suasana yang nyaman agar konseli terbuka dalam menyampaikan pengalaman kecemasannya. Konseli mulai menceritakan berbagai ketakutan dan tekanan, termasuk pikiran-pikiran negatif yang sifatnya tidak logis.

Pada sesi kedua proses konseling individu dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), fokus diarahkan pada penggalan makna, tujuan, dan dampak dari pikiran-pikiran negatif yang selama ini dialami konseli. Dalam pendekatan REBT, diyakini bahwa setiap pikiran negatif

⁶⁶ Wahyu Eka Prasetyaningtyas et al., "Kecemasan Akademik Siswa Di Sekolah: Suatu Tinjauan Singkat," *Journal of Learning and Instructional Studies* 2, no. 3 (2022): 107–114.

meskipun tampak merugikan sebenarnya seringkali memiliki maksud tertentu, seperti upaya perlindungan diri dari kegagalan atau penolakan. Setelah perasaan konseli divalidasi, proses konseling dilanjutkan dengan mengevaluasi pikiran-pikiran tersebut. Konselor mengajak konseli untuk menilai sejauh mana pikiran tersebut realistis, apakah ada bukti kuat yang mendukungnya, serta bagaimana dampaknya terhadap emosi dan perilaku.

Pada tahap selanjutnya, konseli mulai menyadari bahwa sebagian besar ketakutannya berasal dari asumsi yang belum tentu benar dan justru memperburuk performa hafalannya. Pada tahap ini, konselor memperkenalkan teknik *self-talk* sebagai strategi untuk membentuk pola pikir baru yang lebih positif. Dalam terapi ini, konselor membantu konseli menyusun pernyataan-pernyataan positif yang lebih realistis. Konseli melatih *self-talk* ini dalam kehidupan sehari-hari, baik melalui afirmasi diri, pencatatan di jurnal pribadi, maupun latihan reflektif sebelum dan sesudah menyetorkan hafalan.

Evaluasi terhadap penggunaan *self-talk* menunjukkan adanya perbaikan dalam respon emosi dan perilaku konseli. Konseli yang semula cemas berlebihan dan cenderung menarik diri, mulai berani menyetorkan hafalan meskipun belum sempurna. Ia juga mulai mengembangkan sikap lebih terbuka terhadap koreksi dan tidak lagi menafsirkannya sebagai penolakan. Pola pikir konseli menjadi lebih fleksibel dan tidak terlalu kaku dalam menetapkan standar keberhasilan.

Proses konseling menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), konseli (Mawar) menunjukkan respons emosional negatif yang dimulai dari peristiwa pemicu *A* (*Activating event*), yaitu saat ia mendapatkan koreksi dari ustadzah ketika menyetorkan hafalan. Peristiwa ini kemudian direspons dengan keyakinan irasional *B* (*Belief*) seperti, “Jika saya salah, saya pasti gagal dan mengecewakan.” Keyakinan semacam ini menimbulkan *C* (*Consequen*) berupa kecemasan berlebihan dan perasaan takut ketika hendak setoran hafalan.

Melalui proses konseling, konseli dibimbing untuk melakukan *D* (*Dispute*) atau pembantahan terhadap keyakinan tersebut dengan pertanyaan-pertanyaan reflektif, seperti “Apakah mungkin seseorang menghafal tanpa pernah salah?”

atau “Apakah kesalahan berarti saya tidak mampu?” Dari proses ini, konseli mulai membangun *E (Effects)*, yaitu pola pikir yang lebih rasional seperti, “Kesalahan adalah bagian dari belajar,” dan “Saya tetap berharga walau belum sempurna.” Hasil akhirnya adalah munculnya *F (Feeling)*, yaitu perasaan yang lebih tenang, mampu mengendalikan kecemasan, serta tumbuhnya semangat baru dan penerimaan diri dalam proses menghafal Al-Qur’an.

Keberhasilan proses konseling ini memperkuat hasil-hasil penelitian sebelumnya. Seperti, Ni Kadek Rista Ary Putri, dkk menyatakan bahwa pendekatan REBT efektif dalam membantu siswa mengurangi kecemasan akademik dengan cara mengubah keyakinan irasional menjadi lebih rasional.⁶⁷ Begitu pula Woro Apriliana Sari dan Sony Zulfikasari yang menegaskan efektivitas teknik self-talk dalam mereduksi dialog negatif yang selama ini memicu tekanan mental dalam konteks akademik.⁶⁸ Temuan ini selaras dengan kondisi yang terjadi pada konseli dalam penelitian ini, yang mengalami penurunan signifikan dalam kecemasan setelah menggunakan strategi yang sama.

Secara keseluruhan, konseling individu dengan pendekatan REBT dan teknik self-talk terbukti efektif dalam membantu santri mengatasi kecemasan akademik selama proses menghafal Al-Qur’an. Tidak hanya mengurangi gejala psikologis seperti takut, gugup, atau menarik diri, tetapi juga meningkatkan rasa percaya diri, motivasi, dan ketahanan mental. Hal ini menunjukkan bahwa proses menghafal Al-Qur’an tidak hanya memerlukan kemampuan intelektual, tetapi juga pendampingan psikologis agar santri mampu menjalani prosesnya dengan sehat secara emosional dan spiritual. Hal ini memperkuat bahwa intervensi REBT dapat diintegrasikan dengan konteks religius. Oleh karena itu, konseling dengan pendekatan REBT tidak hanya efektif secara akademis, tetapi juga memberikan dampak positif bagi keseimbangan hidup santri secara menyeluruh.

⁶⁷ Ni Kadek Rista Ary Putri, Ni Ketut Suarni, and I Ketut Dharsana, “Efektivitas Konseling REBT Pendekatan Teknik Self-Talk Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Akademik Siswa Kelas X SMAN ‘A’ Denpasar,” *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia* 8, no. 2 (2022): 215.

⁶⁸ Woro Apriliana Sari dan Sony Zulfikasari, “EFEKTIVITAS TERAPI SELF-TALK DALAM MENGURANGI KECEMASAN SISWA SEKOLAH DASAR SAAT TAMPIL DI DEPAN KELAS,” *Inovasi, Jurnal Dasar, Pendidikan* 5, no. 1 (2025).

Tabel 4.1
Aspek-aspek kecemasan akademik sebelum Intervensi Konseling
REBT menurut Holmes (1991)⁶⁹

No	Aspek	Sebelum
1	Mood (Psikologis)	• Cemas berlebihan karena takut gagal • Perasaan tidak layak sebagai penghafal • Mengkritik diri secara keras • Rasa takut gagal
2	Kognitif	• Pikiran irasional dan tidak logis • Kurangnya pemahaman atas • Masukan/kritik dari ustadzah • Sulit fokus dalam setoran hafalan
3	Somatik	• Ketegangan otot • Keringat berlebih • Detak jantung yang meningkat • Sakit kepala/pusing • Demam
4	Motorik	• Tangan gemetar

Tabel 4.2
Aspek-aspek kecemasan akademik setelah Intervensi Konseling
REBT menurut Holmes (1991)⁷⁰

No	Aspek	Sesudah
1	Mood (Psikologis)	• Lebih tenang dan stabil emosinya • Menerima keterbatasan diri • Muncul rasa percaya diri dalam menghafal • Ketakutan menurun
2	Kognitif	• Pola pikir lebih rasional dan logis • Memahami masukan/kritikann yang debikan ustadzah • Fokus meningkat
3	Somatik	• Keluhan fisik berkurang • Tubuh lebih rileks • Jarang sakit yang disebabkan kecemasan dalam menghafal.
4	Motorik	• Gerakan lebih terkendali

⁶⁹ Azyz, Huda, and Atmasari, "School Well-Being Dan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa."

⁷⁰ Ibid.

Berdasarkan hasil analisis perubahan kondisi santri sebelum dan sesudah intervensi konseling, terlihat adanya perbaikan yang signifikan pada seluruh aspek yang diamati, yaitu aspek mood (psikologis), kognitif, somatik, dan motorik. Sebelum diberikan intervensi, santri menunjukkan berbagai gejala kecemasan yang cukup dominan, seperti rasa takut berlebihan terhadap kegagalan, pikiran irasional, gangguan fisik akibat tekanan, serta ketidakstabilan dalam perilaku motorik.

Gejala tersebut muncul sebagai dampak dari faktor internal, seperti pikiran tidak logis, kritik diri yang berlebihan, serta rendahnya keyakinan terhadap kemampuan diri; dan faktor eksternal, seperti tekanan capaian target hafalan, perbandingan sosial dengan teman, serta minimnya dukungan lingkungan sekitar. Hal ini menunjukkan bahwa proses menghafal Al-Qur'an bukan hanya menuntut kapasitas intelektual semata, melainkan juga memerlukan ketahanan mental dan kemampuan pengelolaan emosi yang baik.

Setelah santri mengikuti intervensi konseling, terjadi perubahan positif yang mencerminkan peningkatan kesejahteraan psikologis secara menyeluruh. Santri menjadi lebih tenang, mampu berpikir secara rasional, mengelola gejala fisik yang sebelumnya muncul akibat stres, serta menunjukkan kontrol motorik yang lebih stabil. Temuan ini menegaskan bahwa pemberian layanan konseling yang tepat dapat membantu mengurangi kecemasan akademik santri, sekaligus memperkuat kesiapan mental dalam menghadapi tantangan menghafal Al-Qur'an di lingkungan pesantren.

Tindak lanjut (*follow-up*) yang dilakukan oleh konseli ialah konseli mulai menerapkan berbagai strategi yang telah dipelajari selama proses konseling untuk menjaga kestabilan emosinya. Konseli secara rutin melakukan evaluasi diri terhadap pikiran-pikiran yang muncul, mengidentifikasi jika ada pola pikir yang kembali bersifat irasional, dan segera menggantinya dengan pikiran yang lebih rasional dan konstruktif.

Konseli juga mengatur jadwal muroja'ah sendiri dan setoran hafalan secara lebih terencana, sehingga proses menghafal menjadi lebih teratur dan tidak menimbulkan tekanan berlebihan. Selain itu, ia mulai membiasakan teknik relaksasi sederhana untuk mengendalikan gejala fisik ketika merasa cemas, seperti mengatur napas dalam dan memperbaiki postur tubuh

saat menyetorkan hafalan. Dengan konsistensi dalam menerapkan langkah-langkah ini, konseli menunjukkan kemajuan yang signifikan, baik dalam kemampuan menghafal maupun dalam mengelola kecemasan akademiknya. Hal ini menjadi bukti bahwa keterampilan yang diperoleh selama konseling dapat diterapkan secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari, sehingga manfaatnya bersifat jangka panjang.

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian dan tinjauan pustaka, penelitian ini menunjukkan bahwa kecemasan akademik yang dialami oleh santri penghafal Al-Qur'an di Asrama Nafahatul Uluwiyah bersumber dari berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Secara internal, kecemasan dipengaruhi oleh pola pikir yang irasional, seperti ketakutan berlebihan akan kegagalan, dialog diri negatif, serta penilaian diri yang rendah. Sementara itu, secara eksternal, kecemasan dipicu oleh tekanan target hafalan, ekspektasi lingkungan, dan pengalaman tidak menyenangkan saat menyetorkan hafalan.

Kondisi tersebut berdampak pada berbagai aspek kehidupan santri, mulai dari aspek psikologis (cemas dan tegang), kognitif (sulit konsentrasi dan berpikir logis), somatik (gejala fisik seperti pusing dan gemetar), hingga perilaku (menarik diri, kurang motivasi, dan mudah menyerah). Hal ini menunjukkan bahwa proses menghafal Al-Qur'an bukan semata aktivitas intelektual, tetapi juga menuntut keseimbangan emosi, spiritualitas, dan stabilitas psikologis.

Penerapan konseling individu dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam penelitian ini terbukti efektif dalam membantu santri mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mengganti pikiran-pikiran irasional menjadi lebih rasional. Melalui proses konseling yang melibatkan teknik self-talk, konseli mampu menyadari pola pikir yang keliru, membangun cara pandang yang realistis, dan menumbuhkan keyakinan terhadap potensi dirinya. Hasil konseling menunjukkan adanya perubahan signifikan dalam hal ketenangan emosional, peningkatan kepercayaan diri, semangat menghafal meningkat, serta keteraturan dalam menyetorkan hafalan.

Konseling individu berbasis *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) merupakan pendekatan yang relevan dan aplikatif untuk mengatasi kecemasan akademik santri dalam konteks pesantren, khususnya dalam aktivitas menghafal Al-Qur'an yang membutuhkan kesiapan mental dan spiritual yang kuat.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Santri

Diharapkan santri penghafal Al-Qur'an mampu mengembangkan self-talk positif dan pola pikir rasional dalam menghadapi tantangan akademik, khususnya dalam proses menghafal. Santri juga dianjurkan untuk secara aktif mengikuti

layanan konseling bila mengalami tekanan psikologis yang mengganggu aktivitas belajarnya.

5.2.2 Bagi Konselor (Mushrif Asrama)

Layanan konseling individu dengan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dapat dijadikan alternatif intervensi dalam menangani kecemasan akademik santri. Konselor diharapkan terus meningkatkan kompetensinya dalam menerapkan teknik-teknik REBT, termasuk penggunaan teknik self-talk, agar dapat memberikan bantuan yang efektif dan kontekstual.

5.2.3 Bagi Lembaga Pesantren

Pihak pengelola pesantren diharapkan memberikan dukungan terhadap implementasi layanan bimbingan dan konseling yang sistematis dan terintegrasi dengan program pembinaan santri. Dukungan tersebut dapat berupa pelatihan bagi para mushrif dan penyediaan ruang khusus konseling agar kebutuhan psikologis santri lebih terfasilitasi.

5.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan untuk kajian lanjutan mengenai efektivitas pendekatan REBT terhadap kecemasan akademik di berbagai konteks pendidikan. Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas subjek penelitian serta mengombinasikan pendekatan REBT dengan teknik lain seperti mindfulness atau terapi dzikir untuk hasil yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Putra. "Dakwah Melalui Konseling Individu." *ENLIGHTEN (Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam)* 2, no. 2 (2019).
- Ahmad Putra & Yulia Fitria. "RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT) DALAM MENANGANI KECEMASAN PASIEN PRA OPERASI GETAH BENING DI RSUP Dr. M. DJAMIL PADANG." *At-Taujih : Bimbingan dan Konseling Islam* 3, no. 2 (2020).
- Akhnaf, Ardhito Faza, Resdiyanti Permata Putri, Aqsa Vaca, Novita Putri Hidayat, Rizka Iznania Az-Zahra, and Ahmad Rusdi. "Self Awareness Dan Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir." *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni* 6, no. 1 (2022): 107–118.
- Alfian Nurul Khoirulloh, Hafidz, and Husna Nashihin. "Strategi Menghafal Al-Qur'an Santri Pondok Pesantren TahfidzulQur'an Griya Qur'an 3 Klaten." *Attractive : Innovative Education Journal* 5, no. 2 (2023): 863.
- Anugrah, Windy. "Efektivitas Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Dalam Mengatasi Kecemasan Akademik Pada Anak Di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak (Lksa) Panti Asuhan As-Shohwah Merpati Sakti Panam, Kota Pekanbaru Skripsi." *Skripsi*, no. 6951 (2024).
- Aziz, Aceng Abdul. "Manajemen Pondok Pesantren Dalam Membentuk Santri Yang Berjiwa Entrepreneur." *Tadbir: Jurnal Manajemen Dakwah* 5, no. 3 (2020): 233–254.
- Azyz, Alvin Nur Muhammad, M Qomarul Huda, and Luthfi Atmasari. "School Well-Being Dan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa" 3, no. 1 (2022).
- Bastomi, Hasan, and Muhammad Ali Sofyan Aji. "Konseling Rational Emotif Behaviour Theraphy (Rebt)-Islami (Sebuah Pendekatan Integrasi Keilmuan)." *KONSELING EDUKASI :Journal of Guidance and Counseling* 2, no. 1 (2018).
- CME-RJ. "Nomor 18 Tahun 2019 Tentang Pesantren" 1 (2019): 80.
- Corey, Gerald. *Teori Dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Edited by E Koswara. Edisi Ketu. Bandung: PT Refika Aditama, 2013.
- Dkk, Farhan Sahlan Raja. "Pengaruh Optimisme Terhadap Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Semester 1-5." *Jinu* 2, no. 2 (2025): 428–438.
- Erford, Bradley T. *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Edited by Prajitno S and Sri Mulyantini S. Edisi Kedu. Yogyakarta:

PUSTAKA BELAJAR, 2016.

- Fauziyah, Nur Vita. "EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK BEHAVIOR CONTRACT UNTUK MENGATASI PERILAKU MEMBOLOS SISWA : LITERATURE REVIEW Abstrak." *Jurnal Bikotetik (Bimbingan dan Konseling : Teori dan Praktik)* Volume 05, no. 01 (2021).
- Fazila Farrasia, Dela Safira, Susmita Hairul, Sigi Pegi Ramadhani, and Zakiyya Asroh Yulandari. "Tingkat Kecemasan Akademik Pada Siswa Ditinjau Dari Perbedaan Gender." *Educate : Journal Of Education and Learning* 1, no. 2 (2023).
- Feby Nawas. "Layanan Konseling Individu Pada Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa (Doctoral Dissertation, UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PALOPO)" 01, no. 01 (2021).
- Fikri, Aprizal. "Anxiety (Kecemasan) Dalam Olahraga" (2018). <https://www.researchgate.net/publication/328744086>.
- HABSY, BAKHRUDIN ALL. *PANORAMA TEORI-TEORI KONSELING MODERN DAN POST MODERN: Refleksi Keindahan Dalam Konseling*. Media Nusa Creative (MNC Publishing), 2022. <https://books.google.co.id/books?id=G3RXEAAAQBAJ>.
- Harahap, Sri Yani and Ade Chita Putri. "Efektivitas Layanan Konseling Individual Pendekatan Psikoanalisis Klasik Untuk Menurunkan Kecemasan Akademik Siswa IQ Superior." *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)* 9, no. 1 (2024).
- Haryanti, F. "Hubungan Religiusitas Dan Kecemasan Akan Kehilangan Hafalan Pada Penghafal Al-Quran." *Skripsi* (2020).
- Hasan, Abdur Rokhim. *PARADIGMA BARU ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR*. Alumni PTIQ, 2023.
- Hidayat, Yusup. "Reviu Self-Talk: Konsep, Dimensi, Dan Perspektif Teori." *Jurnal Kepelatihan Olahraga* 3, no. 1 (2011).
- Khairul Rahmat, Hayatul, and Desi Alawiyah. "Konseling Traumatik: Sebuah Strategi Guna Mereduksi Dampak Psikologis Korban Bencana Alam." *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani* 6, no. 1 (2020): 41–42.
- Kirana, W, W Litaqia, B Karlistiyaningsih, and N Hidayah. *Buku Panduan Self Talk Positive Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Dan Stres Garda Terdepan Penanganan COVID-19*. Penerbit NEM, 2022.
- Lestari, Winda, and Dyah Astorini Wulandari. "Hubungan Antara Dukungan Sosial Terhadap Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi Di Masa Pandemi Covid-19 Semester Genap

Tahun Ajaran 2019/2020.” *Psimphoni* 1, no. 2 (2021).

MAR’AH, INDAH NUR FITRI KHOIRO. “Hubungan Antara Resiliensi Dan Efikasi Diri Dengan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Prodi Psikologi Isam IAIN Kediri Angkatan 2022.” INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) KEDIRI, 2023.

Masrur, Mohammad. “Figur Kyai Dan Pendidikan Karakter Di Pondok Pesantren.” *Tarbawiyah Jurnal Ilmiah Pendidikan* 01, no. 01 (2017).

Maya Nadia Septiani. “Pengaruh Bimbingan Dan Konseling Individu Terhadap Perilaku Konsumtif Remaja.” *Irsyad : Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, dan Psikoterapi Islam* 7, no. 2 (2019).

Moleong, Lexy J. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Rosda, 2014.

Nayla Shabrina, Adhe, Asep Kurniawan, and Sopa Ulkarimah. “Efektivitas Strategi Problem-Focused Coping Dalam Mengurangi Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Baru Program Studi Pendidikan Bahasa Arab Universitas Pendidikan Indonesia.” *Jurnal Pendidikan Tambusai* 9 (2025): 1021–028.

Ni Ketut Alit Suarti, Farida Herna Astuti, I Made Gunawan, Hariadi Ahmad, Abdurrahman. “Layanan Informasi Dalam Rangka Meminimalisir Kecemasan Akademik Siswa.” *Jurnal Pengabdian UNDIKMA: Jurnal Hasil Pengabdian & Pemberdayaan kepada Masyarakat* 1, no. 2 (2020).

Novita Rany & Jasrida Yunita. *METODOLOGI PENELITIAN KUALITATIF Bidang Kesehatan*. Surabaya: CV. Global Aksara Pers, 2022.

PARWANTO, KEZIA AUDRY. “HUBUNGAN ANTARA KECEMASAN AKADEMIK DENGAN PERILAKU MENYONTEK PADA MAHASISWA.” *Skripsi* (2021).

Prasetyaningtyas, Wahyu Eka, Itsar Bolo Rangka, Sisca Folastris, and Afriyadi Sofyan. “Kecemasan Akademik Siswa Di Sekolah: Suatu Tinjauan Singkat.” *Journal of Learning and Instructional Studies* 2, no. 3 (2022): 107–114.

Putri, Ni Kadek Rista Ary, Ni Ketut Suarni, and I Ketut Dharsana. “Efektivitas Konseling REBT Pendekatan Teknik Self-Talk Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Akademik Siswa Kelas X SMAN ‘A’ Denpasar.” *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia* 8, no. 2 (2022): 215.

Rahayu Dewany dkk. “Teknik Penstrukturan Dalam Layanan Konseling Individual.” *JUBIKOPS: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi* 3, no. 2 (2023).

Rosidi, Ahmad. “Motivasi Santri Dalam Menghafal Al-Qur’an (Studi Multi

- Kasus Di Pondok Pesantren Ilmu Al-Qur'an (Ppiq) Pp. Nurul Jadid Paiton Probolinggo, Dan Pondok Pesantren Tahfizhul Al-Qur'an Raudhatussshalihin Wetan Pasar Besar Malang)." *Al Qodiri: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Keagamaan* 10, no. 1 (2016): 73.
- Setiawan, M A. *Pendekatan-Pendekatan Konseling (Teori Dan Aplikasi)*. Deepublish, 2018.
<https://books.google.co.id/books?id=QPZTEQAAQBAJ>.
- Sholihah, Ade Imtiyas. "Pelaksanaan Konseling Individu Dalam Meningkatkan Percaya Diri Peserta Didik Di Madrasah Aliyah Mathla'ul Anwar Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2019/2020." *Skripsi, Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung* (2020).
- Sujarweni, V. Wiratna. *METODOLOGI PENELITIAN Lengkap, Praktis, Dan Mudah Dipahami*. Yogyakarta: PUSTAKABARUPRES, 2021.
- Susanti, Liza Murni, and Yarmis Syukur. "Effectiveness of Implementation of Individual Counseling Services in Schools in Increasing Student Resilience." *Jurnal Neo Konseling* 3, no. 2 (2021).
- Susanto, Ahmad. *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah: Konsep, Teori, Dan Aplikasinya*. Kencana, 2018.
<https://books.google.co.id/books?id=TuNiDwAAQBAJ>.
- Syahri, Lia Mita, Mudjiran Dina Sukma, and Syahrial. "Kesiapan Konselor Dalam Proses Konseling Yang Berhasil." *JUBIKOPS: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi* 2, no. 2 (2022): 87.
- Tambunan, Syafrianto. "Self Talk Untuk Motivasi Belajar Siswa Dalam Layanan Konseling (Sebuah Elaborasi Konseptual Menuju Model Alternatif Bimbingan Konseling Islam)." *Al Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 1, no. 1 (2019).
- Trisnowati, Eli. *Implementasi Teori Konseling Individual*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia, 2024.
<https://books.google.co.id/books?id=7TDyEAAAQBAJ>.
- Ulfah & Opan Arifudin. "Implementasi Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dalam Kurikulum 2013." *Jurnal Tahsinia* 1, no. 2 (2020).
- Wijaya, Muhammad Andi, Unang Wahidin, and Ali Maulida. "Upaya Musyrif Pondok Pesantren Dalam Pembentukan Kepribadian Muslim : Studi Kasus Pada Santri Ma'had Huda Islami Kabupaten Bogor Tahun Ajaran 2018-2019." *Prosiding Al Hidayah Pendidikan Agama Islam* (2019): 11–21.
- Woro Apriliana Sari dan Sony Zulfikasari. "EFEKTIVITAS TERAPI SELF-TALK DALAM MENGURANGI KECEMASAN SISWA SEKOLAH

DASAR SAAT TAMPIL DI DEPAN KELAS.” *Inovasi, Jurnal Dasar, Pendidikan* 5, no. 1 (2025).

Zuchri Abdussamad. *Metode Penelitian Kualitatif*. CV. Syakir Media Press, 2021. <https://books.google.co.id/books?id=JtKREAAAQBAJ>.

Lampiran 1



UNIVERSITAS KH. MUKHTAR SYAFAAT
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
Blokagung – Banyuwangi

Jalan PP. Darussalam Blokagung Banyuwangi 68491
No Hp : 08113129333, E-Mail: official@uimsya.ac.id, Website: uimsya.ac.id

Nomor : 51.2.12/041.57/UIMSya/FDKI/C.8/I/2025
Lamp. : -
Hal : **SURAT KETERANGAN PENELITIAN**

Kepada Yang Terhormat:
Kepala Asrama Nf. Uluwiyah PP. Darussalam Blokagung
di –
Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Yang bertanda tangan di bawah ini Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Universitas KH. Mukhtar Syafaat (UIMSya) Blokagung Banyuwangi, memohonkan izin penelitian atas mahasiswa kami :

N a m a	: HUMAIROTUN NI'MAH
NIM	: 2112211044
Fakultas	: Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
Program Studi	: Bimbingan dan Konseling Islam
Alamat	: Seboro, Sadang, Kebumen, Jawa Tengah
No HP	:
Dosen Pembimbing	: Afif Mahmudi, M.Sos.

Untuk dapat diterima/melaksanakan penelitian di lembaga/instansi yang Bapak/Ibu pimpin, dalam rangka penyelesaian program tugas akhir.

Adapun judul penelitiannya adalah :

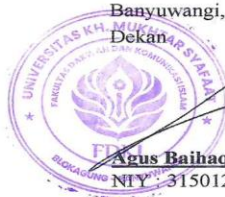
"Konseling Individu: Pendekatan Rasional Emotif Behavior Therapy (REBT) untuk Mengurangi Kecemasan Akademik Santri Pondok Pesantren Darussalam Blokagung"

Atas perkenan dan kerjasamanya yang baik diucapkan banyak terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Banyuwangi, 1 Januari 2025

Dekan



Agus Baihaqi, S.Ag., M.I.Kom
NIP. 3150128107201

Lampiran 2



مؤسسة المدبر ودار السلام الاسلامي
PONDOK PESANTREN PUTRI SELATAN
"DARUSSALAM"

MENTERI HUKUM DAN HAM RI NO : AHU-4237.AH.01.04. Tahun 2010

website : www.blokgung.net

e-mail : pesantren.putriaselatan@gmail.com

UNIT PENDIDIKAN : PESANTREN PUTRA PUTRI, TAHFIDZ, MADRASAH DINIYAH, PESANTREN KANAK-KANAK, TPQ, PAUD, TK, SD, Mts, SMP, SMA, SMK, MA, IAIDA, DAN MAHAD ALY

Alamat : Blokgung 02/IV, Karangdoro Tegalsari Banyuwangi Jawa Timur 68485 Telp. (0333) 845972, Fax. (0333) 847124 HP.081249759229, 082244771351

SURAT KETERANGAN

09/10/PPPDS/VII/2025

Yang bertanda tangan di bawah Ini Kepala Asrama Nafahatul Uluwiyyah, menerangkan bahwa:

Nama : Humairotun Ni'mah

NIM : 2112211044

Fakultas : Dakwah Dan Penyiaran Islam

Jurusan : Bimbingan Konseling Islam

Judul Skripsi : Konseling Individu: Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)
Untuk Mengurangi Kecemasan Akademik Dalam Menghafal Al-Qur'an Santri
Pondok Pesantren Darussalam Blokgung

Yang bersangkutan telah melakukan penelitian di Pondok Pesantren Darussalam Blokgung di Asrama Nafahatul Uluwiyyah pada bulan Februari-Juni 2025

Demikian surat keterangan ini kami buat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Sumberurip, 26 Juli 2025

Kepala Asrama

Rizka Amalia

Lampiran 3



UNIVERSITAS KH. MUKHTAR SYAFAAT
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
Blokagung - Banyuwangi

Jalan PP. Darussalam Blokagung Banyuwangi 68491
No Hp: 08113129333, E-Mail: official@uimsya.ac.id, Website: uimsya.ac.id

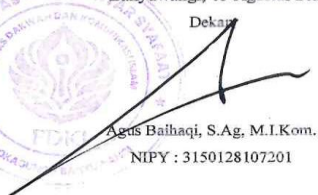
SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIASI

Nomor: 51-2.12/059-33/UIMSya / FDKI / B.4/VIII/2025

Yang bertanda tangan dibawah ini Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Universitas KH Mukhtar Syafaat Blokagung Banyuwangi, dengan ini menerangkan bahwa telah dilakukan cek similaritas terhadap naskah skripsi:

Nama : Humairotun Ni'mah
NIM : 2112211044
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi Islam
Jenjang : Sarjana (S.I)
Dengan Hasil : 17%

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagai salah satu syarat menempuh ujian skripsi

Banyuwangi, 05 Agustus 2025
Dekan

Agus Baihaqi, S.Ag, M.I.Kom.
NIPY : 3150128107201



Lampiran 4

PEDOMAN WAWANCARA INFORMAN 1

Nama : NQ

Tempat Tanggal Lahir : Banyuwangi, 10 Juli 2000

Jabatan : Mushrif (sebagai konselor)

Latar Belakang Pendidikan : S1 BKI

No	Aspek yang Digali	Pertanyaan
1	Bentuk Kecemasan Akademik	Apa saja bentuk atau gejala kecemasan akademik yang anda temukan pada santri penghafal Al-Qur'an?
2	Faktor Penyebab Kecemasan	apa saja faktor penyebab munculnya kecemasan akademik pada santri, khususnya yang sedang dalam proses menghafal Al-Qur'an?
3	Dampak Kecemasan terhadap Hafalan dan Akademik	Bagaimana pengaruh kecemasan akademik terhadap kualitas hafalan dan prestasi akademik santri?
4	Strategi Umum Penanganan Kecemasan	Apa pendekatan atau strategi yang digunakan selama ini untuk membantu santri mengatasi kecemasan akademik?
5	Pendekatan Konseling	Bagaimana proses berlangsungnya konseling individu yang diterapkan?
6	Perubahan Santri Setelah Konseling	Setelah menjalani konseling, perubahan seperti apa yang terjadi pada santri?
7	Kendala dalam Konseling	Apa saja kendala yang Anda hadapi saat menerapkan REBT kepada santri di lingkungan pondok pesantren?

PEDOMAN WAWANCARA INFORMAN 2

Nama : Mawar (Konseli)

Tempat, Tanggal Lahir: Banyuwangi, 04 Mei 2007

Alamat : Sukomaju, Srono, Banyuwangi

Usia : 18 Tahun

Jenis Kelamin : Perempuan

Kelas : 11 SMA Darussalam

Jumlah hafalan saat ini: 2 juz

No	Aspek yang Digali	Pertanyaan
	Kondisi Akademik dan Hafalan	Bisa ceritakan bagaimana aktivitas harianmu di asrama, terutama terkait hafalan Al-Qur'an?
	Pengalaman Kecemasan Akademik	Pernahkah kamu merasa cemas atau takut saat akan menyetorkan hafalan? Kapan dan bagaimana perasaanmu saat itu?
	Gejala Kecemasan	Apa yang biasanya kamu rasakan ketika cemas? (misalnya: jantung berdebar, sakit perut, tidak fokus, tidak bisa tidur, dll.)
	Pikiran Negatif/Irasional	Saat merasa cemas, apa yang biasanya kamu pikirkan tentang dirimu? Apakah kamu sering berpikir "Saya pasti gagal" atau "Saya tidak mampu"?

	Reaksi atau Tindakan saat Cemas	Apakah kecemasan tersebut berpengaruh terhadap kondisi fisik mu?
	Dampak Kecemasan terhadap Prestasi	Menurutmu, apakah rasa cemas itu berpengaruh terhadap hafalan atau nilai akademismu?
	Dukungan dari Lingkungan	Siapa yang biasanya mendukung atau membantumu saat kamu merasa tertekan atau takut? Teman, ustadzah, atau keluarga?

PEDOMAN WAWANCARA INFORMAN 3

Nama : SM

Tempat, Tanggal Lahir: Kebumen, 29 Februari 2007

Alamat : Grogol Beningsari, Petanahan, Kebumen

Usia : 18 Tahun

Jenis Kelamin : Perempuan

Kelas : 11 MA Darussalam Puncak

Jumlah hafalan saat ini: 2 juz

No	Aspek yang Digali	Pertanyaan
	Keseharian dan keterlibatan dalam proses menghafal	Dalam keseharian Anda bersama konseli, bagaimana Anda melihat tingkat keseriusannya dalam menghafal Al-Qur'an? Apakah ia terlihat memiliki beban mental tertentu?
	Tanda-tanda kecemasan yang tampak secara nyata	Bisakah Anda ceritakan momen saat konseli tampak mengalami tekanan atau kecemasan menjelang atau saat menyetorkan hafalan? Apa reaksi emosional dan fisik yang terlihat?
	Pola pikir atau keyakinan diri konseli	Sejauh yang Anda ketahui, bagaimana konseli memandang kemampuannya sendiri dalam menghafal? Apakah ia sering

		mengungkapkan pikiran yang melemahkan dirinya sendiri?
	Perubahan pasca mengikuti konseling individu	Setelah ia menjalani bimbingan atau konseling, apakah Anda melihat perubahan yang signifikan dalam sikap, emosinya, atau cara dia menghadapi tantangan hafalan? Jelaskan.

TRANSKIP HASIL WAWANCARA

NO	OBJEK PENELITIAN	INFORMAN	WAWANCARA
1	Santri Penghafal Al-Qur'an	Mawar	Hasil wawancara dilakukan pada hari Minggu Tanggal tanggal 23 Februari 2025 pukul 13.30 WIB di Kantor Asrama Nafahatul Uluwiyyah. <i>"Saya takut dan khawatir banget kalau setor. Setiap kali mau setor saya itu tegang, hati saya deg-degan, tangan gemetaran, keringat bercucuran. Takut salah terus, apalagi kalau setoran saya ada yang salah, udah pasti ustadzah mengkritik dan hilanglah konsentrasi. Ketika saya salah-salah dalam menyetorkan hafalan, saya langsung mikir, "Aku nggak bisa. Aku gagal. Hafalanku pasti jelek." Kadang rasanya nggak layak jadi penghafal Al-Qur'an. Saya juga sering merasa bodoh karena suka ngebandingin diri saya sama teman-teman yang hafalannya lebih cepat. Saya lihat teman-teman setorannya sudah banyak, hafalannya nambah terus. Saya</i>

		<i>malah mundur. Rasanya malu, nggak berguna. Saya takut dimarahi dan mengecewakan ustadzah, takut dinilai malas, dan takut juga mengecewakan orangtua. Saya gampang banget nangis, nggak percaya diri, dan kadang kepikiran buat nyerah. Saya itu sulit tidur kalau lagi kepikiran setoran hafalan ke ustadzah, gampang demam dan sering sakit sampai sehari-hari bahkan minggu. Jadi saya jarang setor. Saya kadang juga mikir, apa saya berhenti aja jadi menghafal? Mungkin saya emang nggak cocok.”</i> Pada hari Senin malam, tanggal 16 Juni 2025 setelah sepulang diniyyah di Kantor Asrama Nafahatul Uluwiyyah. “Setelah saya mengikuti konseling, saya merasa lebih tenang dan stabil secara emosional saat menghafal maupun menyetorkan hafalan. Saya mulai bisa menerima keterbatasan diri saya, tidak terlalu keras menyalahkan diri sendiri, dan perlahan muncul rasa percaya diri dalam
--	--	--

			<i>menghafal. Pikiran-pikiran negative yang dulu sering muncul sekarang sudah perlahan hilang dengan saya terus melakukan afirmasi diri. Ketakutan saya saat menghadapi setoran pun menurun, karena sekarang saya lebih bisa berpikir rasional dan logis. Saya juga mulai memahami bahwa masukan atau kritikan dari ustadzah itu bukan untuk menjatuhkan, tapi sebagai bagian dari proses belajar. Fokus saya dalam menghafal meningkat, tubuh saya juga jadi lebih rileks. Keluhan fisik seperti gemetaran, sulit tidur, dan sering sakit sudah jauh berkurang, bahkan sekarang saya jarang sakit karena cemas. Gerakan tubuh saya juga lebih terkendali, nggak panik lagi seperti sebelumnya, dan saya merasa lebih siap menghadapi tantangan hafalan ke depannya. Sekarang mbak saya juga sudah nambah banyak setorannya yang tadinya cuma 2 juz sekarang sudah sampai 5 juz ”</i>
2	Mushrif (sebagai konselor)	RQ	Hasil wawancara dilakukan pada hari Kamis, 20 Februari 2025 jam 11.00 malam setelah pulang

			diniyyah di Kantor Asrama Nafahatul Uluwiyyah. “Dia sering terlihat termenung, dan kalau setor hafalan sering gugup atau bahkan menolak. Sering sekali dia menangis sendiri setelah tidak bisa menyetor hafalan dengan lancar, dan jarang keluar kamar kalo sudah demikian. Mawar ini anaknya ceria. Namun kalau ada masalah, jarang langsung cerita. Tapi dari sikapnya, kami bisa lihat kalau dia sedang tidak baik-baik saja. Dia pernah bilang ke saya, ‘Saya sepertinya tidak layak jadi penghafal karena ketika saya setoran salah-salah terus.’ Itu kalimat yang bikin kami khawatir, karena dia mulai mempertanyakan kemampuannya sendiri, Mawar itu sebenarnya otaknya mampu menghafal Al-Qur’an, namun gara-gara pemikiran yang salah itu dia jadi menurun semangat hafalannya. Bukan itu saja, dia hafalannya ketinggalan dengan temannya dan tidak mengikuti kegiatan formal dan non formal diakibatkan seringnya sakit, sakitnya bisa sampai sehari-hari
--	--	--	--

			<i>bahkan minggu mbak, yang sering itu sakit demam, sakit kepala, pusing.</i> Wawancara pada hari Minggu, tanggal 15 Juni 2025 jam 09.14 pagi. <i>“Alhamdulillah setelah beberapa kali sesi, perubahan mulai terlihat. Mawar jadi lebih tenang saat mau setor hafalan, sudah nggak terlalu takut salah atau dimarahi. Dia juga mulai bisa mengerti mana kritik yang membangun dan yang memang menjatuhkan, pikiran-pikiran negatif yang semula memperparah proses hafalan konseli sekarang sudah digantikan dengan pikiran-pikiran yang membangun melalui afirmasi diri. Sekarang dia juga lebih stabil emosinya, jarang sakit, dan udah mulai semangat lagi setor hafalan.”</i>
3	Teman Dekat	RQ	Hasil wawancara dilakukan pada hari Selasa tanggal 25 Februari 2025 di mushola asrama Nafahatul Uluwiyah, jam 11.00 malam setelah pulang diniyyah <i>“Mawar itu anaknya serius banget, sebelum setoran, Mawar sering</i>

		mengatakan, ‘Habis ini pasti setoran saya salah-salah lagi,’ padahal menurut saya hafalannya cukup baik. Tapi akhir-akhir ini dia sering bilang takut setor, katanya pasti salah lagi, dan sekarang dia kalo setoran tangannya gampang gemetar. Apalagi kalau sudah Ustadzah penyemak Al-Qur’an mengoreksi bacaannya, hilang dah konsentrasinya. Pernah beberapa kali setelah setor, dia langsung nangis di kamar. Katanya malu karena salah terus. Padahal menurutku itu wajar, namanya juga proses. Kalau dalam setoran salah-salah terus atau ada yang keliru, bisa kepikiran terus sampai tidur. Kadang dia cerita, ‘Aku ngerasa gagal jadi penghafal.’ Dia juga sudah ketinggalan hafalannya, tapi itu karena dia sering sakit-sakitan.” Wawancara pada hari Jum’at tanggal 20 Juni 2025 di Kantor Asrama Nafahatul Uluwiyah. “Akhir-akhir ini Mawar kelihatan lebih tenang kalau mau setor. Dia
--	--	--

		<i>udah nggak sesering dulu ngomong ‘pasti salah lagi’. Sekarang dia lebih santai, dan kalau pun salah, dia nggak langsung panik atau murung. Pernah dia bilang ke aku, ‘Aku coba tenangin diri dulu sebelum setor, biar nggak ngeblank kayak biasanya.’ Dia juga mulai bisa nerima kalau dinasehati atau dikritik sama ustadzah. Dulu dia pasti langsung diam atau nangis. Badannya juga lebih sehat sekarang, jarang sakit. Dulu tuh gampang banget demam atau pusing kalau udah mau setor. Sekarang dia udah mulai setor rutin lagi dan kejar setoran yang sempat ketinggalan, bahkan sekarang dia lebih banyak hafalannya. Aku lihat dia sekarang lebih kuat, lebih percaya diri, dan nggak sering mikir negatif kayak dulu. Dia juga sering bilang ke aku, ‘Aku harus belajar lebih rasional, biar nggak kebanyakan takut.’</i>
--	--	---

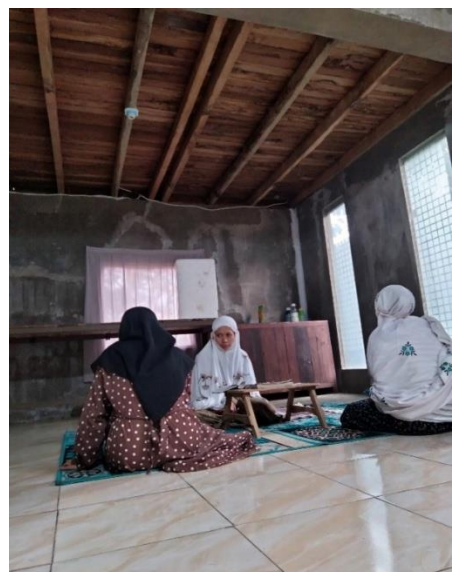
Lampiran 5

DOKUMENTASI

Intervensi konseling antara konselor (Mushrif) dengan konseli (Mawar)



Kegiatan setoran hafalan Al-Qur'an kepada Ning Ismaya Shofa



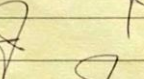
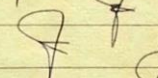
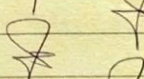
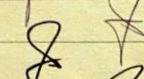
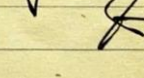
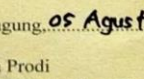
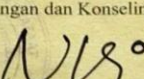
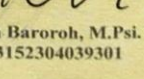
Lampiran 6

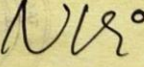


UNIVERSITAS KH. MUKHTAR SYAFAAT
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
Blokagung - Banyuwangi
 Jalan PP. Darussalam Blokagung Banyuwangi 68491
 No Hp : 08113129333, E-Mail: official@uimsya.ac.id, Website: uimsya.ac.id

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR

Nama : Humairatun Ti'mah
 NIM : 2112211044
 Program Studi : BKI
 Judul Skripsi : Konseling Individu : Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Untuk Mengurangi Ketegangan Akademik Siswa Pondok Pesantren Darussalam Blokagung.
 Pembimbing : Bapak. Afif. Mahmudi, M. Sc

No.	Topik Pembahasan	Tanggal	Tanda Tangan Pembimbing
1	Pengajuan Judul	13-05-2025	
2	Persefujuan Judul	17-05-2025	
3	Bab I	24-06-2025	
4	Bab II	10-07-2025	
5	Bab II	11-07-2025	
6	Bab III	15-07-2025	
7	Bimbingan Revisi	22-07-2025	
8	Bab IV	23-07-2025	
9	Bab IV	25-07-2025	
10	Bab V	05-08-2025	
11	Revisi bab IV-V	10-08-2025	
12	Fixasi bab IV-V	11-08-2025	

Blokagung, 05 Agustus 2025
 Ketua Prodi
 Bimbingan dan Konseling Islam

 Nurin Baroroh, M.Psi. Psikolog
 NIP. 3152304039301

Lampiran 7

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama : Humairotun Ni'mah
NIM : 2112211044
TTL : Kebumen, 31 Agustus 2002
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
No. Telp :
Alamat : Dusun Kaligesing Rt/Rw 03/06 Desa Seboro Kecamatan
Sadang Kabupaten Kebumen

Riwayat Pendidikan Formal

Jenjang Pendidikan	Tahun Masuk	Tahun Lulus	Nama Sekolah/ Perguruan Tinggi	Bidang Studi
TK	2006	2009	TK Tarbiyatul Masyitoh	
SD	2009	2015	SD N Kaligesing	
SMP	2015	2018	SMP N 1 Klirong	
MA	2018	2021	MA Al-Amiriyyah	IPA
S1	2021	2025	Universitas KH Mukhtar Syafa'at	Bimbingan dan Konseling Islam

Riwayat Pendidikan Non Formal

Jenjang Pendidikan	Tahun Masuk	Tahun Keluar	Nama Sekolah/ Lembaga Pendidikan
Ula	2018	2020	Madrasah Diniyyah Al-Amiriyyah PP. Darussalam Blokagung Karangdoro Tegalsari Banyuwangi
Wustho	2020	2022	
Ulya	2022	2024	