

	Jurnal Al-Taujih Bingkai Bimbingan dan Konseling Islami	p-ISSN : 2502-0625, e-ISSN: 2715-7571
		Volume 10 No. 2 Hal 126 - 134 https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/attaujih/
	Received October 10 th 2023; Accepted November 2 th 2024; Published Desember 16 th 2024	

KONSELING COGNITIVE BEHAVIOUR THERAPY TEKNIK COGNITIVE RESTRUCTURING UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN DALAM MENCAPAI TARGET HAFALAN AL-QUR'AN SANTRI

**M. Zuhdi Zainul Majdi, Irma Martitin, Baiq Siti Mareha, Ansuratul Hultayah,
Siti Malika Tuzzahrok**

zainulmajdi930@gmail.com

Program Studi Bimbingan Konseling Islam Institut Agama Islam Hamzanwadi Pancor

Abstract : *One of the activities carried out in educational institutions based on the Qur'an tahfidz boarding school is memorizing the Qur'an. Anxiety and memorization of the Qur'an have connections, and reading the Qur'an can increase wellbeing and reduce stress. The goal of the study was to determine how cognitive behavior therapy counseling strategies for reducing anxiety were successful in helping students achieve their goal of memorization of the Qur'an. This study used pretest and multiple posttest designs. Seven children were used as the research's subjects. Purposive sampling was utilized for the sample elimination. Data was collected by memorization of the Qur'an utilizing an anxiety questionnaire. Statistical analysis of data using the repeated measures anova test. Results demonstrated that cognitive behavior therapy counseling strategies were successful in reducing anxiety and achieving the target of memorizing the Qur'an.*

Keywords: *Cognitive Behavior Therapy Cognitive Restructuring Techniques, Anxiety in Reaching the Target of Memorizing the Qur'an.*

Abstrak : Aktivitas menghafal Al-Qur'an merupakan salah satu aktivitas yang dilakukan di lembaga pendidikan berbasis pondok pesantren tahfidz Al-Qur'an. Terdapat hubungan antara kecemasan dengan menghafal Al Qur'an, dengan membaca Al Qur'an dapat meningkatkan kesehatan dan ketenangan jiwa. Tujuan penelitian untuk mengetahui efektivitas konseling cognitive behavior therapy teknik cognitive restructuring untuk menurunkan kecemasan dalam mencapai target hafalan alquran santri. Penelitian ini menggunakan rancangan pretest and multiple posttest design. Subjek penelitian ini sebanyak 7 orang santri. Penarikan sampel yang digunakan adalah purposive sampling. Data dikumpulkan dengan menggunakan angket kecemasan dengan menghafal Al Qur'an. Analisis data menggunakan statistik uji repeated measures anava. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh konseling cognitive behavior therapy teknik cognitive restructuring efektif dalam menurunkan kecemasan dalam mencapai target hafalan alquran.

Kata kunci: Cognitive Behavior Therapy Teknik Cognitive Restructuring, Kecemasan Dalam Mencapai Target Hafalan Alquran.

A. PENDAHULUAN

Aktivitas menghafal Al-Qur'an merupakan salah satu aktivitas yang dilakukan di lembaga pendidikan berbasis

pondok pesantren tahfidz Al-Qur'an. Melihat dari segi umumnya memang pondok pesantren tidak terlepas dari berbagai hafalan-hafalan yang diberikan oleh guru

yang ada dipondok pesantren. Tidak semua santri mengalami kemudahan dalam segi menghafal. Dalam aktivitas santri dipondok pesantren seperti menyeter berbagai hafalan tergantung pada sikap kemandirian diri santri dan sikap disiplin masing-masing individu terhadap menghafal kitab yang diterapkan dalam sehari-hari (Masduki, 2018).

Al-Qur'an adalah kitab Allah yang diturunkan (baik lafadz maupun maknanya) kepada Nabi Muhammad SAW, yang diriwayatkan secara mutawattir yakni dengan keyakinan dan kepastian, yang ditulis dalam mushaf-mushaf dari awal surat al-Fatihah hingga akhir surat An-Nas. Al-Qur'an sebagai pedoman bagi umat Islam, petunjuk bagi makhluk, sebagai bukti atas kebenaran Rasulullah, dan sebagai bukti dari kenabian dan kerasulan Muhammad, serta al-Quran sebagai hujjah yang kuat di hari kiamat nantinya (Rofiul Wahyudi dan Ridhoul Wahidi, 2019).

Data Kementerian Agama penghafal alqur'an sebanyak 30 ribu jiwa, jumlah tersebut mengartikan jumlah penghafal al quran belum ideal karena dibawah angka 10 % yakni hanya 8,3 % jiwa (krisnaldy, dkk, 2018). Banyak orang yang ingin menghafalkan Al-Qur'an tetapi mereka khawatir dan takut jika tidak bisa menjaga hafalannya. Seringkali upaya untuk menghafal Al-Qur'an berhadapan dengan beberapa kendala. Dimulai dari rasa malas, kurang dapat membagi waktu, tidak menguasai makhorijul huruf dan tajwid, pengaruh teknologi atau handphone, dan kemampuan untuk menghafal (Chusna, 2018). Diperkuat Marza (2017) juga menambahkan bahwa terdapat faktor-faktor tertentu yang dapat mempengaruhi proses menghafal seperti rasa malas ketika akan menghafal, banyak kegiatan diluar pondok pesantren seperti tugas kuliah/ pekerjaan yang harus diselesaikan, timbulnya rasa lelah akibat kegiatan diluar pondok pesantren, dan mulai tertarik dengan lawan jenis.

Menghafal adalah suatu proses mengulang sesuatu baik dengan cara mendengarkan atau membaca. Pada saat

menghafal Al-Qur'an ada kegiatan menghafal, memahami dan mengingat. Proses menghafal Al-Qur'an selain meningkatkan kecerdasan spiritual juga dapat meningkatkan kecerdasan emosi (Ro'uf, 2018). Rasulullah Saw Bersabda dalam hadist Bukhari "Perumpamaan orang yang membaca dan menghafal Al-Qur'an adalah mereka bersama para malaikat yang mulia, sedangkan orang yang membaca Al-Qur'an dan merasa kesulitan tetapi terus berusaha membacanya, maka baginya dua pahala." (Baqi, 2017). Selaras dengan Ginanjar (2017) bahwa aktivitas menghafal Al Qur'an berpengaruh secara positif dan signifikan juga terhadap prestasi akademik mahasiswa. Dengan tilawah Al Qur'an dapat dicapai ketenangan dan ketentraman jiwa, maka setiap kali membacanya berarti setiap kali itu pula memperoleh ketenangan dan ketentraman jiwa. Maka penting bagi santri untuk menghafal Alqur'an. Diperkuat Eriyudhani (2017) mengatakan terdapat hubungan antara kecemasan dengan menghafal Al Qur'an, dengan membaca Al Qur'an dapat meningkatkan kesehatan dan ketenangan jiwa.

Survei pendahuluan yang dilakukan peneliti di Smp Islam Tahfidz Darrushomad Kerongkong, Lombok Timur terdapat santri mengalami kecemasan dalam mencapai target hafalan yang ditandai dengan munculnya rasa jenuh pada sebagian santri, menurunnya daya konsentrasi, sikap tergesa-gesa, cepat menyerah. Namun demikian menghafal ini tidak terjadi pada keseluruhan santri, sebagian dari mereka justru merasa nyaman dan bisa menuntaskan target hafalan dibandingkan dengan yang lainnya. Maka kebanyakan santri mengalami kecemasan dalam mencapai target hafalan al-qur'an.

Kecemasan dengan intensitas yang wajar dapat dianggap memiliki nilai positif sebagai motivasi, tetapi apabila intensitasnya sangat kuat dan bersifat negative justru malah akan menimbulkan kerugian dan dapat mengganggu keadaan fisik dan psikis seseorang yang mengalaminya. Kecemasan diartikan penjelmaan dari berbagai proses emosi yang bercampur baur, terjadi manakala seseorang sedang mengalami tekanan atau

ketegangan (stres), seperti perasaan dan pertentangan batin (Robiyati, 2019). Cemas merupakan penyakit rohani yang dapat menyebabkan seseorang merasakan penderitaan batin. Seseorang akan merasa bahwa hal buruk atau kegagalan akan terjadi, sehingga menimbulkan berbagai gejala atau keluhan yang dialami baik keluhan secara fisik atau emosi. (Nilla Agustin, 2019).

Kecemasan memiliki dua gejala kecemasan yaitu gejala psikologis dan fisiologis. Gejala psikologis merupakan gejala yang terkait dengan kondisi emosi dan pikiran seseorang yang mengalami kecemasan seperti takut, khawatir yang tidak terkendali, merasa tertekan, merasa tidak bisa menghadapi hal buruk yang akan terjadi, mengeluh akan perasaan takut terhadap masa depan, percaya akan sesuatu yang menakutkan akan terjadi dengan sebab yang tidak jelas, takut kehilangan kontrol, takut tidak bisa menghadapi permasalahan. Berfikir hal tertentu berulang-ulang, ingin melarikan diri, bingung, kesulitan, berkonsentrasi perilaku dependen, perilaku agitatif. Gejala fisiologis meliputi gejala yang menyangkut kondisi badan atau tubuh seseorang cemas, terutama yang menyangkut fungsi sistem syaraf yang ditunjukkan dari ekspresinya seperti gemetar, pucat, menggigit kuku, tidak dapat tidur, perut mual, keringat berlebihan, telapak tangan berkeringat, sulit bicara, nafas pendek, suara bergetar, jari-jari terasa lemas. (Desiningrum, 2016).

Sebagai seorang penghafal Al-Qur'an dan juga seorang santri, salah satu tindakan yang dapat dilakukan untuk mengatasi hal yang dialami tersebut yaitu *coping*. Coping merupakan suatu proses pemulihan kembali dari pengaruh pengalaman stres atau reaksi fisik dan psikis yang berupa perasaan tidak enak, tidak nyaman atau tertekan yang sedang dihadapi (Andriyani, 2019). Salah satu cara yang bisa digunakan untuk menurunkan kecemasan dalam mencapai target hafalan qur'an menggunakan konseling *cognitive behavior therapy* teknik *cognitive restructuring*. Pendekatan *cognitive behaviour therapy* (CBT) membantu individu untuk membangun ulang pola pikir (sikap, asumsi

dan keyakinan), menguji pola pikir, memutuskan apa yang bermanfaat dan apa yang tidak bermanfaat bagi individu. *cognitive behaviour therapy* (CBT) juga menunjukkan kepada individu bagaimana cara untuk mengembangkan kemampuan melihat semua hal dari berbagai sudut (Wilding, 2013). Teknik *cognitive restructuring* memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negatif dan keyakinan-keyakinan konseli yang tidak rasional. *Cognitive restructuring* menggunakan asumsi bahwa respon-respon perilaku dan emosional yang tidak adaptif dipengaruhi oleh keyakinan, sikap, dan persepsi konseli (Nursalim (2013)

Pendekatan *cognitive behavior therapy* teknik *cognitive restructuring* dalam beberapa penelitian terdahulu menjelaskan bahwa pendekatan CBT dapat digunakan untuk permasalahan-permasalahan yang bersumber dari kognitif. Penelitian yang dilakukan oleh Neele (2016) menunjukkan bahwa pendekatan CBT telah efektif untuk menurunkan kecemasan yang dihadapi oleh setiap perawat dalam melakukan atau mengikuti tes keperawatan yang dipilih secara random. Diperkuat Mawarizka, Fasikhah (2023) tentang menurunkan kecemasan dengan *cognitive behavior therapy* pada penderita *posttraumatic stress disorder*. Melalui konseling *cognitive behavior therapy* individu dapat meningkatkan toleransinya ketika menghadapi peristiwa trauma, memiliki strategi pemecahan masalah yang lebih efektif jika dikemudian hari mengalami masalah serupa. Terlebih lagi, teknik ini juga dapat memutus hubungan negatif yang tercipta antara pikiran dan perilaku.

Penelitian dilakukan Rufaidah dan Karneli (2020) tentang penerapan teknik *cognitive restructuring* dalam konseling perorangan untuk mereduksi gangguan kecemasan. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa penerapan teknik *cognitive restructuring* dapat mereduksi kecemasan klien yang dibuktikan dengan adanya perubahan perilaku pada klien setelah diberikan layanan konseling perorangan.

Diperkuat Herdayanti, dkk (2021) menguji keefektifan layanan konseling individual dengan teknik *cognitive restructuring* untuk mengurangi kecemasan akademik. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa teknik *cognitive restructuring* dalam layanan konseling individual efektif terhadap mengurangi kecemasan akademik.

Mencermati dari latar belakang maka selebihnya penelitian ini diharapkan dapat mempertegas dampak dan kontribusi dari konseling *cognitive behavior therapy* teknik *cognitive restructuring* untuk menurunkan kecemasan dalam mencapai target hafalan alquran santri.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan *repeated measure anova* dengan *pretest and multiple posttest design*. Penelitian ini dilakukan pada santri kelas IX Smp Islam Tahfidz Darrushomad Kerongkong sebanyak 107 orang yang diberikan kesempatan untuk mengisi instrumen *pre-test*. Dari hasil

assessmen *pre-test* diambil siswa dengan tingkat kecemasan dalam mencapai target menghafal alquran tinggi sesuai kriteria yang sudah ditentukan oleh peneliti dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Adapun subjek penelitian yang terpilih sebanyak 7 orang santri. Setelah pemberian intervensi konseling *cognitive behavior therapy* teknik *cognitive restructuring* selesai, selanjutnya dilakukan *assessment post-test* untuk melihat penurunan kecemasan dalam mencapai target menghafal alquran yang terjadi pada santri. Selanjutnya *follow-up* diberikan setelah 1 bulan

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket kecemasan dalam mencapai target menghafal alquran. Reliabilitas angket sebesar 0,75 termasuk dalam kategori tinggi. Adapun, data yang diperoleh dari hasil *assessment* dianalisis menggunakan *repeated measures ANOVA*. Kegiatan konseling konseling *cognitive behavior therapy* teknik *cognitive restructuring* disajikan pada tabel 1.

Tabel 1. Sistematika Kegiatan Konseling *Cognitive Behavior Therapy* Teknik *Cognitive Restructuring*

Tahapan	Kegiatan
Orientasi	Konselor menjelaskan tujuan, melakukan ice breaking, berkenalan antar sesama anggota kelompok dan mengisi lembar kesediaan mengikuti konseling <i>cognitive behavior therapy</i> teknik <i>cognitive restructuring</i>
Transisi	Konselor menjelaskan tata cara kegiatan, merumuskan tujuan, memperkenalkan model kognitif untuk mengenali kecemasan yang dihadapi.
Kegiatan (cognitive behavior therapy)	Konselor mengarahkan anggota kelompok untuk tetap fokus, mendidik anggota kelompok untuk dapat mengidentifikasi pikiran dan keyakinan maladaptif menggunakan teori ABC
Kegiatan (teknik cognitive restructuring)	Konselor membantu konseli untuk memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negatif dan keyakinan-keyakinan konseli yang tidak rasional
Kegiatan (Penguatan Perilaku Baru)	Konselor mengajak anggota kelompok untuk membiasakan diri berpikir rasional dan praktik nyata perilaku baru selepas program konseling danantisipasi hambatan yang mungkin terjadi. membahas pekerjaan rumah dan menginstruksikan kepada anggota kelompok untuk meyakini apa yang mereka pilih adalah nilai yang baik
Terminasi	Konselor dan anggota kelompok mengevaluasi apa yang telah dipelajari selama mengikuti kegiatan konseling konseling rational emotive behavior therapy dan meminta anggota kelompok untuk memberikan pesan serta kesan yang ditutup dengan doa bersama.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Proses intervensi terhadap subjek yang telah terjaring sebagai kelompok eksperimen dilakukan oleh peneliti yang berperan sebagai konselor. *Pretest* diberikan di awal intervensi untuk mengetahui kecemasan dalam mencapai target menghafal alquran sebelum pemberian intervensi. Setelah itu diberikan *posttest* untuk mengetahui sejauhmana tingkat kecemasan dalam mencapai target menghafal alquran santri selanjutnya *follow-up* diberikan setelah 1 bulan. Perbandingan *pretest, posttest* dan *follow-up* pada kelompok eksperimen disajikan dalam tabel 2

Tabel 2. Hasil Angket *Pre-Test* dan *Post-Test*, *Follow-up* Kecemasan Dalam Mencapai Target Menghafal Alquran

Partisipan	<i>Pre-test</i>	Kategori	<i>Post-test</i>	Kategori	<i>Follow-up</i>	Kategori
LGJ	45	Tinggi	30	Sedang	20.00	Sedang
LQR	46	Tinggi	30	Sedang	20.00	Sedang
MHF	45	Tinggi	29	Sedang	25.00	Sedang
MRA	46	Tinggi	29	Sedang	25.00	Sedang
MHA	43	Tinggi	28	Sedang	20.00	Sedang
YMA	42	Tinggi	27	Sedang	22.00	Sedang
RA	42	Tinggi	27	Sedang	22.00	Sedang

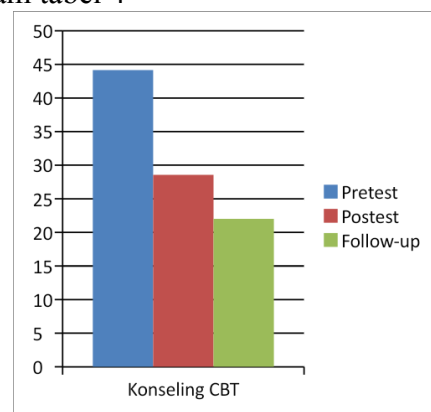
Dengan menggunakan hasil pengkategorian pada data *pre-test* diketahui tergolong tinggi, data *post-test* tergolong dalam kategori sedang dan *follow-up* tergolong dalam kategori sedang. Dalam penelitian ini, data yang diperoleh melalui hasil angket kecemasan dalam mencapai

target menghafal alquran dianalisis dengan menggunakan rumus statistic *repeated measures ANOVA* berbantuan SPSS versi 21. Sebelum melakukan uji hipotesis terlebih dahulu yang dilakukan adalah melakukan uji normalitas menggunakan uji *kolmogorov-smirnov*. Adapun agar lebih jelasnya maka hasil uji normalitas *pre-test*, *post-test* dan *follow-up* akan disajikan dalam tabel 3

Tabel 3. Tabel Uji Normalitas *Pre-Test*, *Post-Test* dan *Follow-up*

		Standardized Residual for Pretest	Standardized Residual for Posttest	Standardized Residual for Followup
N		7	7	7
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000	.0000	.0000
	Std. Deviation	1.00000	1.00000	1.00000
Asymp. Sig. (2-tailed)		.179 ^c	.200 ^{c,d}	.200 ^{c,d}

Berdasarkan hasil uji normalitas maka dapat dilihat pada saat *pre-test* signifikansinya 0.17, *post-test* dengan signifikansi 0.200 dan *follow-up* nilai signifikansinya 0.20, maka didapatkan data yang diperoleh pada uji *kolmogorov-smirnov* berdistribusi normal karena nilai $p > 0,05$. Setelah melakukan uji normalitas maka selanjutnya yang dilakukan adalah melakukan uji hipotesis yang di visualisasikan dalam grafik 1 dan di sajikan dalam tabel 4



Grafik 1. Penurunan Kecemasan Dalam Mencapai Target Menghafal Alquran

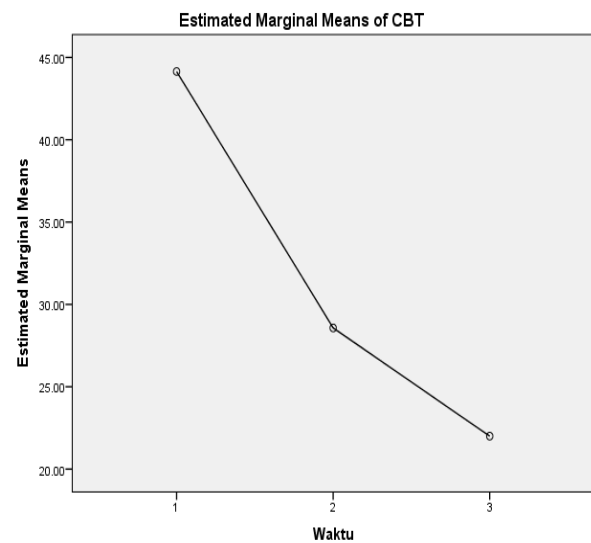
Tabel 4. Test of Within-Subjects Effects

Parameter	Cognitive Behavior Therapy Teknik Cognitive Restructuring			F	Sig.
	Pretest (T ₁)	Posttest (T ₂)	Follow-up (T ₃)		
N	7	7	7		
Mean	44.14	28.57	22.00	4213.12	p < 0.05
SD	0.67	0.48	0.84		

Hasil tingkat kecemasan dalam mencapai target menghafal alquran pada kelompok eksperimen menggunakan uji *repeated measures* ANAVA menunjukkan bahwa kelompok eksperimen yang diberikan konseling *cognitive behavior therapy* teknik *cognitive restructuring* menunjukkan arah perubahan pada masing-masing anggota kelompok. Adapun *pretest* sebelum pemberian konseling *cognitive behavior therapy* teknik *cognitive restructuring* diperoleh nilai rata-rata sebesar (M=44.14, SD=0.67). Setelah dilakukan konseling, hasil *posttest* diperoleh nilai rata-rata (M=28.57, SD=0.48) dan hasil *follow-up* diperoleh nilai rata-rata menjadi (M=22.00, SD=0.84) dengan F = 4213.12 dan signifikansi p < 0.05. Hal ini menunjukkan bahwa adanya penurunan tingkat kecemasan dalam mencapai target menghafal alquran setelah diberikan konseling *cognitive behavior therapy* teknik *cognitive restructuring*. Selanjutnya rata-rata penurunan kecemasan dalam mencapai target menghafal alquran setiap waktu pengukuran dapat disajikan pada tabel 5 dan divisualisasikan dalam grafik 2.

Tabel 5. Uji *Pairwise Comparisons*

Waktu	Mean difference	Sig.
1 2	15.57	.000
2 3	6.57	.000
1 3	22.14	.000



Grafik 2. Rata-rata Penurunan Kecemasan Dalam Mencapai Target Menghafal Alquran Setiap Waktu Pengukuran

Berdasarkan uji *pairwise comparisons* menunjukkan bahwa dari *pretest* ke *posttest* dengan nilai (MD=15,57) terjadi rata-rata penurunan kecemasan dalam mencapai target menghafal alquran. Artinya penggunaan konseling *cognitive behavior therapy* teknik *cognitive restructuring* efektif dalam penurunan kecemasan dalam mencapai target menghafal alquran dengan nilai signifikansi p < 0,05. Hasil *pos-test* ke *follow-up* dengan nilai (MD=6,57) terjadi rata-rata penurunan atau kecemasan dalam mencapai target menghafal alquran sebab nilai signifikansi p < 0,05. Selanjutnya *pretest* ke *follow-up* dengan nilai (MD=22,14) terjadi rata-rata penurunan kecemasan dalam mencapai target menghafal alquran sebab nilai signifikansi p < 0,05.

Tingkat kecemasan dalam mencapai target menghafal alquran santri sebagian besar berada pada kategori tinggi pada aspek kontribusi psikologis dan kontribusi social. Kontribusi psikologis diantaranya kekhawatiran menganggap diri lebih malas dibandingkan temannya, gangguan dan

hambatan dalam menyelesaikan hafalan akibat selalu tertekan karena pemikiran yang irasional. Hal ini senada dengan pendapat Nevid dalam Budiman (2017) bahwa kecemasan bersumber dari aspek kognitif berupa ketegangan pikiran sehingga santri sulit untuk berkonsentrasi, kedua aspek afektif berupa perasaan yang tidak menyenangkan seperti khawatir, takut berlebihan. Pemikiran negatif subjek mengenai pandangan tentang dirinya apabila dilihat oleh orang lain disebabkan karena faktor pernah memiliki peristiwa kurang menyenangkan oleh temannya. Seperti yang diungkapkan oleh Leigh & Clark (2016) bahwa asumsi mengenai penilaian diri “saya aneh” atau “saya jelek” dimana mereka mengalami tindakan bullying oleh teman sebaya sehingga mempengaruhi keyakinan dirinya (belief) yang menyebabkan penurunan harga diri individu.

Kontribusi sosial yang dialami santri juga menyebabkan kecemasan dalam mencapai target menghafal alquran diantaranya perselisihan dalam keluarga, *broken home*, tekanan untuk menjadi juara dikelasnya, sehingga santri merasa tertekan. Hal ini selaras dengan Azzifah, (2021) mengatakan saat seseorang dihadapkan pada situasi yang tidak menyenangkan dan membuat ketidaknyamanan muncul, kecemasan akan mulai bereaksi pada individu tersebut. Sebuah keluarga yang ideal tidak selalu berjalan dengan baik. Konflik di dalam rumah tangga antara ayah dan ibu akan berimbas pada anaknya (Mierrina, 2020). Anak yang dibesarkan dalam keluarga harmonis, utuh, dan bahagia akan menampakkan kebahagiaan dan rasa nyaman dalam hidupnya, lain halnya dengan anak yang dibesarkan dalam keluarga *broken home* (Willis, 2013). Pemikiran negatif inilah pasca peristiwa yang dialami santri sehingga

menyebabkan kecemasan. Berdasarkan kondisi tersebut maka intervensi yang dapat diberikan adalah *cognitive behavior therapy* teknik *cognitive restructuring*.

Cognitive behavior therapy merupakan intervensi yang menggunakan dasar model kognitif yang dihipotesiskan bahwa emosi, perilaku dan fisiologis individu dipengaruhi oleh persepsi suatu kejadian. Teori ABC ini melibatkan adanya struktur situasi/event, pemikiran otomatis atau belief, dan reaksi (B - pikiran, perasaan, dan perilaku). Subjek memiliki belief yang salah yaitu merasa bahwa dirinya akan dilihat, dinilai, dan dipandang buruk oleh orang lain. Hal ini memunculkan perasaan yang membuatnya merasa cemas, gugup, dan memunculkan reaksi fisik yang berkejang (C – reaksi perilaku). (Beck, 2011).

Beberapa studi membuktikan bahwa *cognitive behavior therapy* efektif untuk mengatasi permasalahan kecemasan. Farihah & Rachman (2017) meneliti pendekatan *cognitive behavior therapy* berbasis islam untuk mengatasi kecemasan sosial narapidana. Diperkuat Rahmadiani (2020) meneliti *cognitive behavior therapy* untuk mengurangi kecemasan sosial pada remaja. Hasil dari intervensi menunjukkan subjek mampu mengidentifikasi pemikiran negatif dan merubah menjadi lebih positif serta menurunnya tingkat kecemasan subjek saat berjalan sendiri di lingkungan ramai dalam setting sekolah sesuai target intervensi yang telah ditentukan.

Proses dalam intervensi melibatkan teknik restrukturisasi kognitif. Restrukturisasi kognitif bertujuan untuk membantu subjek memahami hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilakunya (Lowenstein, 2016). Individu akan dihadapkan langsung pada situasi yang membuatnya merasa cemas.

Beberapa studi membuktikan bahwa teknik *cognitive restructuring* efektif digunakan untuk menurunkan kecemasan. Asiah, dkk (2019) meneliti pengaruh konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* terhadap kecemasan berbicara siswa. Diperkuat Afradipta (2021) tentang restrukturisasi kognitif untuk mengurangi gejala kecemasan pada wanita yang mengalami premenopause. Hasil penelitian menunjukkan setelah memberikan intervensi selama 6 sesi, dia mampu mengubah pandangannya dan persepsi dengan pikiran yang lebih positif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum pemberian intervensi konseling *cognitive behavior therapy* teknik *cognitive restructuring* terhadap santri dalam menurunkan kecemasan dalam mencapai target hafalan berada dalam kategori tinggi. Setelah pemberian intervensi konseling *cognitive behavior therapy* teknik *cognitive restructuring* terjadi penurunan menuju kategori sedang. Maka dapat disimpulkan pemberian konseling *cognitive behavior therapy* teknik *cognitive restructuring* efektif dalam menurunkan kecemasan dalam mencapai target hafalan santri.

D. SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan dalam mencapai target menghafal alquran santri sebagian besar berada pada kategori tinggi pada aspek kontribusi psikologis dan kontribusi social.. Berdasarkan analisis data didapatkan hasil bahwa pemberian konseling *cognitive behavior therapy* teknik *cognitive restructuring* efektif dalam menurunkan kecemasan dalam mencapai target hafalan santri sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian konseling *cognitive behavior therapy* teknik *cognitive restructuring* merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan untuk menurunkan tingkat

kecemasan dalam mencapai target menghafal alquran santri. Temuan ini dapat dijadikan alternatif strategi intervensi oleh konselor sekolah untuk membantu mengatasi permasalahan konseli.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Andriyani. (2019). Strategi coping stres dalam mengatasi problema psikologis. *Jurnal At-Taujih Bimbingan dan Konseling Islam*, 2(2), 37.
- Asiah, G. I. B., & Batubara. (2019). Pengaruh konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* terhadap kecemasan berbicara siswa kelas VIII-B MTsN 1 Tapanuli Tengah Tahun Ajaran 2018/2019. *Jurnal Guru Kita*, 3(2).
- Azzifah, A. N. (2021). Hubungan tingkat kecemasan pada masa pandemi COVID-19 dengan produktivitas kerja di CV. Kreasi Pisang Indonesia [Skripsi sarjana dipublikasikan]. Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar. <http://repositori.uin-alauddin.ac.id/20296/>
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2nd ed.). The Guilford Press.
- Danie Ratri Desiningrum. (2016). *Psikologi anak berkebutuhan khusus*. Psikosain.
- Debby Afradipta. (2021). Restrukturisasi kognitif untuk mengurangi gejala kecemasan pada wanita yang mengalami premenopause. *PROCEDIA: Studi Kasus dan Intervensi Psikologi*, 9(1), 35-40.
- Eri Yudhani. (2017). Efektivitas membaca Al-Qur'an dan mentadabburi Al-Qur'an dalam menurunkan kecemasan siswa yang akan menghadapi ujian sekolah. *Jurnal Psikomedia Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia*, 2(1).
- Ginangjar, M. H. (2017). Aktivitas menghafal Al-Qur'an dan pengaruhnya terhadap prestasi akademik mahasiswa (Studi kasus pada mahasiswa program beasiswa di Ma'had Huda Islami, Tamansari Bogor). *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 6(11), 20.
- Hanifa Timur Mawarizka, & Siti Suminarti Fasikhah. (2023). Menurunkan

- kecemasan dengan cognitive behavior therapy pada penderita posttraumatic stress disorder. *PROCEDIA: Studi Kasus dan Intervensi Psikologi*, 11(1), 1-6.
- Herdayanti, A. Rachman, & E. C. Makaria. (2021). Effectiveness of cognitive restructuring techniques to reduce academic anxiety in grade XI MIA students at public high school 12 Banjarmasin. *Jurnal Pelayanan Bimbingan dan Konseling Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lambung Mangkurat*, 4(3).
- Krisnaldi, M. I., Wafiyat, U., Habibie, F., Hidayati, H., & Prasetyanto, F. (2018). Jus amma zaman now: Aplikasi penghafal juz amma berbasis Android. *E-proceeding of Applied Science*, 4(2), 675.
- Leigh, E., & Clark, D. M. (2016). Cognitive therapy for social anxiety disorder in adolescents: A development case series. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 44, 1-17.
- Lowenstein, L. (2016). *Creative CBT interventions for children with anxiety*. Champion Press.
- Marza, S. E. (2017). Regulasi diri remaja penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Al-Qur'an Jami'atul Qurro' Sumatera Selatan. *INTELEKTUALITA*, 6(1), 145.
- Masduki, Y. (2018). Implikasi psikologis bagi penghafal Al-Qur'an. *Medina-Te: Jurnal Studi Islam*, 14(1), 18-35.
- Mierrina. (2020). *Solusi buah hatiku*. Dimar Jaya Press.
- Muhammad Fuad Abdul Baqi. (2017). *Shahih Bukhari - Muslim*. PT Alex Media Komutindo.
- Muhammad Ro'uf. (2018). Pengaruh tahfiz Al-Qur'an terhadap kecerdasan emosional anak. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 3(1).
- Muhimmatul Farihah, & Imas Kania Rachman. (2017). Pendekatan cognitive behavior therapy berbasis Islam untuk mengatasi kecemasan sosial narapidana. *HISBAH: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, 14(1).
- Neele, R. (2016). All rights reserved, Department of Psychology, Goethe University Frankfurt, Frankfurt am Main, Germany. Accepted 22 October 0165-0327.
- Nilla Agustin. (2019). Pengaruh terapi shalat dhuha dalam mengurangi kecemasan karir masa depan siswa di SMA Muhammadiyah dan Gresik. (Skripsi, FDK UIN Sunan Ampel, Surabaya).
- Nixie Devina Rahmadiani. (2020). Cognitive behavior therapy untuk mengurangi kecemasan sosial pada remaja. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(1), 10-18.
- Nursalim, M. (2013). *Strategi dan intervensi konseling*. Akademia Permata.
- Robiyati. (2019). Dampak intensitas puasa Senin Kamis terhadap penurunan tingkat kecemasan santri dalam menghafal Al-Qur'an di Pondok Al-Falah, Desa Pagar Baru, Kecamatan Pesisir Tengah, Kabupaten Krui Pesisir Barat. (Skripsi, FDIK UIN Raden Intan Lampung, Lampung).
- Rofiul Wahyudi, & Ridhoul Wahidi. (2019). *Metode cepat hafal Al-Qur'an saat sibuk kuliah*. Semesta Hikmah.
- Septi Ardianty Budiman. (2017). Pengaruh terapi self healing menggunakan energy reiki terhadap kecemasan menghadapi ujian skripsi. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1), 141-142.
- Wilding, C., Milne, A., & Aileen. (2013). *Cognitive-behavior therapy*. PT. Indeks.
- Willis, S. (2013). *Konseling keluarga*. Alfabeta.