



PENINGKATAN KECERDASAN EMOSIONAL MELALUI PEMBELAJARAN DI PESANTREN DARULLUGHAH WADDA'WAH

Oleh:

Nasron Hakim¹, Yusuf Arisandi²

Institut Agama Islam Darullughah Wadda'wah Bangil Pasuruan
nuhat.bolalang@gmail.com¹, sanguinisboy88@gmail.com²

Abstract

One of the means of education in Indonesia and which is the mission of Islam both traditional and modern is the pesantren, an Islamic boarding school that presses its students (students who study at the pesantren are called santri) to behave politely and have good morals which become a reference for daily life, in which there the learning process of understanding and understanding Islamic teachings in depth. On the other hand, Islamic boarding schools are a vehicle to seek knowledge by students and become a community to deepen Islamic religious knowledge, and also contain the meaning of Indonesian authenticity, pesantren began to be known in the archipelago in the 13-17 century and was introduced in Java in the 15-16 century.

Key Word : Emotional Intelligence, Learning, Islamic Boarding School

Salah satu sarana pendidikan di Indonesia yang merupakan misi Islam tradisional maupun modern adalah pesantren, sebuah pondok pesantren yang menekankan santrinya (siswa yang belajar di pesantren disebut santri) untuk berperilaku sopan dan berakhlak mulia yang menjadi acuan dalam kehidupan sehari-hari, didalamnya terdapat proses belajar memahami ajaran Islam secara mendalam. Di sisi lain, pesantren merupakan wahana untuk menuntut ilmu oleh santri dan menjadi komunitas untuk memperdalam ilmu agama Islam, termasuk mengandung makna keaslian Indonesia, pesantren mulai dikenal di Nusantara pada abad 13-17 dan diperkenalkan di Jawa pada abad 15-16

Kata Kunci : Kecerdasan Emosional, Pembelajaran, Pondok Pesantren

A. Pendahuluan

Salah satu sarana pendidikan di Indonesia dan merupakan dakwah Islam baik tradisional maupun modern adalah pesantren, pesantren menekankan kepada santrinya (siswa yang belajar di pesantren disebut santri) agar

berperilaku sopan santun dan berakhlakul karimah yang menjadi acuan hidup sehari-hari, di dalamnya terdapat proses pembelajaran penghayatan pemahaman dan pengetahuan ajaran Islam secara mendalam.¹ Di sisi lain pondok pesantren merupakan wahana untuk mencari ilmu oleh para santri dan dijadikan komunitas untuk memperdalam ilmu agama Islam, dan juga mengandung makna keaslian Indonesia, pesantren mulai dikenal di Nusantara pada abad 13 – 17 dan diperkenalkan di Jawa pada abad 15-16².

Pondok pesantren Darullughah Wadda'wah (disingkat Ponpes Dalwa) terletak di jalur ramai lalu lintas Provinsi yang menghubungkan Surabaya dan Pasuruan tepatnya berada di desa Raci Kecamatan Bangil kabupaten Pasuruan (Jawa Timur) suasana sekitar Ponpes Dalwa merupakan lingkungan industri, sebut saja industri Pler dan Swalayan Swalayan yang menghiasai ruang lingkup Ponpes Dalwa, agama yang dianut masyarakat sekitar Ponpes Dalwa merupakan mayoritas agama Islam tulen, sebelum Ponpes Dalwa didirikan telah berdiri beberapa pondok ternama sebut saja Pondok Salafiyah yang diasuh oleh KH. Abd Hamid, Pondok Sidogiri, Pondok al-Yasini, dan beberapa pondok besar lain dengan demikian dengan adanya pondok-pondok tersebut menjadikan tolak ukur agama Islam menjadi agama mayoritas yang dianut oleh warga Pasuruan agama Islam.

Hadirnya Ponpes Dalwa tidak terlepas dari kejelian dan keuletan Ust Hasan Baharun, Ust Hasan mendirikan Ponpes Dalwa pada tahun 1981 pada mulanya beliau menempati rumah kontrakan yang digunakan sebagai proses belajar mengajar para santri dalam pelaksanaan pembelajaran ini beliau dibantu oleh Ust Ahmad bin Husin Asegaf, dengan ketekunan dan keuletan dan kesabaran beliau sehingga mendapatkan kepercayaan masyarakat dan berduyun-duyun untuk memondokkan putra-putrinya di pondok ini, pada tahun 1985 jumlah keseluruhan santri mencapai 186 merupakan angka yang fantastik dikarenakan dalam kurun waktu yg singkat bisa mengumpulkan santri yang sebanyak itu, hingga saat ini ponpes dalwa sudah memiliki beberapa cabang

¹ Mulya, 1985. *Kelimpahan dan Distribusi* (Surabaya: Airlangga), hal 99

² Mastuhu, 1994. *Dinamika Sistem Pendidikan Pesantren* (Jakarta: Inis), hal. 6

sebut saja Dalwa 1, Dalwa 2, dan Dalwa 3. Program Pendidikan yang dimiliki ponpes Dalwa pun juga melimpah mulai tingkat MI sampai tingkat perguruan tinggi S1, S2, dan S3.

Persepsi yang terjadi selama ini adalah pesantren merupakan lembaga yang menanamkan kepribadian karakter dan mempraktikkannya dalam kehidupan sehari-hari ini bisa dibuktikan dengan penerapan konsep pendidikan yang secara utuh dan lengkap artinya dimana pendidikan yang menitikberatkan agar santri bisa mengerti dan memahami terhadap materi pelajaran yang diajarkan di pondok pesantren dan juga bisa mengamalkan dan mempraktikkan dalam kehidupan sehari-hari, nilai-nilai ajaran yang disampaikan ketika mulai masuk di pesantren dan menjadi anggotanya maka saat itulah dia disebut santri, penanaman nilai-nilai karakter pesantren bisa melalui proses pembelajaran formal maupun perilaku sehari-hari sewaktu hidup di pondok pesantren, santri dibiasakan memenuhi kebutuhannya sendiri secara mandiri selain itu santri juga dibiasakan hidup yang serba terbatas dengan demikian santri sudah terbiasa hidup sederhana dan serba kekurangan sebagaimana maqolah Imam Syafii barang siapa tidak pernah merasakan pahitnya mencari ilmu maka jangan diharap akan memperoleh manisnya ilmu, hubungan santri dengan guru adalah merupakan hubungan *sendiko dawuh* atau ketaatan apapun yang diperintah oleh ustad seorang santri harus tunduk dan patuh untuk melaksanakan.

Dari paparan di atas menjadikan bahwa sistem pendidikan yang di pondok pesantren merupakan hal yang unik. Dinamakan unik karena pesantren memiliki proses pembelajaran yang berbeda dengan lembaga pendidikan lainnya, contoh dalam pesantren tidak menyebutkan kata sekolah tapi menyebutnya dengan kata *dars* (pelajaran) dan tempatnya pun mereka menyebutnya dengan kata madrasah. Ada beberapa hal yang menjadikan pesantren disebut unik, pertama: sistem kepemimpinan pesantren berada diluar pemerintahan maka tak heran kebanyakan pesantren bertitel swasta yakni segala kebutuhannya dicukupi oleh mereka sendiri mereka mengandalkan uang bulanan yang diterima dari santri, selain itu mereka mengandalkan bisnis

yang mereka miliki yang terdapat di lingkungan pesantren, kedua mereka memiliki nilai atau sopan santun yang tidak dimiliki oleh masyarakat luar seperti hormat terhadap guru ketika guru berjalan dihadapannya, ketiga, menjaga tradisi keilmuan yang diwariskan oleh guru kepada muridnya hal ini sudah berlangsung selama berabad-abad seperti dalam pembelajaran menggunakan kitab ulama-ulama salaf atau lebih dikenal kitab kuning.³

Selain itu pakar pendidikan Sofwan As Sauri bahwa pelopor pendidikan karfakter yang ada di Indonesia adalah pondok pesantren hal tersebut memang tidak bisa dipungkiri bahwa pondok pesantren semenjak santri mondok sudah menanamkan budaya kesederhanaan, kemandirian dan budaya ikhlas. Apa yang dikemukakan oleh Sauri memang sudah dibuktikan bahwa sistem pengenalan disiplin sudah kenalkan sejak dini seperti tunduk dan patuh terhadap semua titah gurunya, dengan demikian Sauri menambahkan agar pendidikan umum bisa meniru dan menerapkan pendidikan yang telah diterapkan di pondok pesantren.⁴

Berbagai macam perasaan yang negatif yang dialami sebagian individu seperti rasa cemas, gelisah, tertekan itu ada yang diketahui penyebabnya dan tidak yang tidak diketahui penyebabnya, di antara penyebab yang diketahui dan dirasakan oleh santri Darullughah Wadda'wah (disingkat Dalwa) adalah kecemasan ketika menghadapi ujian. Ujian merupakan hal yang dinanti oleh semua santri dikarenakan dengan ujian mereka bisa mengetahui hasil belajar mereka yang telah mereka jalani selama menjadi siswa dalam kurun waktu tiga tahun, selain itu mereka bersuka cita karena bisa mengakhiri masa belajar di sekolah tercinta yang selama ini mereka naungi, mereka berharap hasil ujian bisa diraih dengan hasil yang memuaskan. Di sisi lain mereka juga mengalami rasa cemas, gelisah takut ketika ujian yang dicapai dengan hasil yang gagal.

Pada semester ganjil tahun ini merupakan musimnya para santri melaksanakan ujian akhir mulai tingkat Mu'adalah (persamaan) mulai Madrasah Ibtidaiyah (MI), Madrasah Tsanawiyah (MTs), Madrasah Aliyah

³ Abdurrahman Wahid, 2001. *Menggerakkan Esay Esay Pesantren* (Jakarta: LKIS), hal. 1

⁴ Radar Tasikmalaya, 26 Mei 2019

(MA) berbagai persiapan pun telah dilakukan berupa belajar semalaman, bahkan ada juga yang melakukan puasa mereka berharap dengan melakukan tirakad puasa ujian yang mereka hadapi bisa dilewati dengan lancar

Mukhlis & Koentjoro (2015) telah melakukan penelitian bahwa dampak adanya ujian negara ini menimbulkan kecemasan terhadap siswa seperti siswa mengalami gelisah disaat menanti ujian negara, siswa sering mengalami susah tidur, konsentrasi berkurang ketika belajar. Pakar lain yakni yang membidangi psikologi Astuti & Resminingsih, 2010 menyebutkan bahwa hal hal yang berkenaan dengan akademik bisa berdampak terhadap kecemasan seperti tugas sekolah, membuat makalah dan mempresentasikan tugas tersebut, menghadapi ujian, lebih lanjut astuti memaparkan pemicu timbulnya kecemasan antara lain lingkungan sekolah yang tidak memadai untuk dijadikan tempat proses belajar mengajar, menumpuknya tugas sekolah, guru yang tidak kompeten di bidangnya, peraturan sekolah yang ketat yang lebih mendahulukan hukuman dari pada peringatan merupakan hal yang menimbulkan kecemasan.⁵

McNerney dan Greenberg (Nolan, 2003) menjelaskan bahwa kecemasan merupakan reaksi psikis mental yang ditimbulkan oleh situasi yang membingungkan, merisaukan dan membahayakan, respon ini dialami oleh banyak individu sampai kisaran 21-43%.⁶ sedangkan menurut Nevid 2005 kecemasan adalah suatu kondisi psikis yang bercirikan keterangsangan fisiologis, perasaan yang tidak nyaman, perasaan gelisah dan cemas ketika menghadapi kondisi yg tidak relevan, ketika individu mengalami hal seperti ini berarti individu tersebut dalam kondisi cemas.⁷

Fenomena kecemasan yang dialami oleh siswa banyak dirasakan dan menjadi perhatian ilmuwan, guru bimbingan konseling, peneliti dan pemerintah di berbagai belahan dunia, Commite Report National Advisory 1993 melaporkan yang terjadi di Negara India misalnya, para remaja di negara

⁵ Mukhlis, Koentjoro. *Pelatihan Kebersyukuran untuk Menurunkan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional pada Siswa SMA Hamid Gadjah Mada*. Journal Of Professional Psychology Volume 1, no. 3, Desember 2015: 203 – 215

⁶ Nolan. 2003. *Ilmu Kesehatan Jiwa*. (Jakarta: Trans Info Media) hal. 16

⁷ Nevid, J. F., dkk. 2005. *Psikologi Abnormal*. (Jakarta: Erlangga). hal. 15

tersebut mengalami kecemasan tinggi karena tingkat penilaian yang terlalu ketat ketika memasuki perguruan tinggi dan ketika memasuki dunia kerja, dampak kecemasan tersebut menjadi wacana dan topik dikalangan pemerintah yang mengusulkan perubahan-perubahan agar tidak terlalu larut, namun solusi yang ditawarkan malah menjadi permasalahan yang tak kunjung surut.

Kecemasan yang melanda dikalangan siswa nampaknya juga terjadi di Negara Indonesia seperti yang dituturkan Malik Fajar, bahwa sekolah harus memiliki konsep agar siswa bisa menjadi nyaman ketika sekolah dan menyenangkan agar bisa membuat mereka cerdas (Kompas 2010). ungkapan yang dituturkan oleh mantan menteri pendidikan nasional era kabinet gotong royong ini secara tidak langsung mengingatkan kepada lembaga-lembaga sekolah tentang fenomena kecemasan yang melanda para siswa sekolah. Madrasah dan sekolah telah menjadi tempat yang angker serta menimbulkan perasaan takut dan tegang dikalangan siswa, apalagi di saat akan menghadapi ujian para siswa merasakan belajar merupakan kegiatan yang amat berat sehingga banyak yang mengalami frustrasi dan stres. Secara teori psikodinamika stres dan frustrasi ini yang menjadi penyebab letupan permasalahan lain seperti kasus narkoba, tawuran antar pelajar.⁸

Masalah klinis akan timbul ketika kecemasan tidak sebanding dengan kondisi dan situasi yang dialami oleh siswa tersebut tidak segera teratasi. Kecemasan yang dialami oleh santri akan berakibat pada santri tidak akan kerasan melaksanakan kegiatan sekolah, setiap akan diadakan ujian siswa seringkali khawatir kalo ujiannya akan gagal. Oleh karena itu psikologi menawarkan agar kecemasan berkurang, beberapa penelitian terdahulu telah dilakukan untuk mengurangi kecemasan diantaranya Novita Harini (2013) yang berjudul "*terapi warna untuk mengurangi kecemasan*" menurutnya untuk mengurangi kecemasan Novita menggunakan beberapa warna tertentu hal ini dinamakan terapi warna. Hasil penelitian menyebutkan bahwa setelah menggunakan terapi warna timbul perbedaan hasil (skore) yang sangat signifikan antara kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen, kelompok

⁸ Susanto. 2001. *Potret-Potret Gaya Hidup Metropolitan*. (Jakarta: Penerbit Kompas), hal. 22

kontrol lebih tinggi dari pada kelompok eksperimen sehingga kecemasan dapat dikurangi dengan terapi warna.⁹

Selain itu penelitian tentang kecemasan juga dilakukan oleh mahasiswa Universitas Gajah Mada Jogjakarta yang bernama Aprilya Dewi Kartika Sari, Subandi (2015) yang berjudul “Pelatihan Teknik Relaksasi untuk Menurunkan Kecemasan pada Primary Caregiver Penderita Kanker Payudara” menurutnya bahwa kecemasan yang dialami oleh penderita kanker payudara bisa dikurangi dengan menggunakan terapi tehnik relaksasi dalam implementasinya terapi yang dikerjakan selama dua minggu hanya bisa menurunkan tingkat kecemasan sebagian saja dikarenakan untuk bisa menghilangkan semua kecemasan yang dialami partisipan membutuhkan waktu yang sangat lama. Menurutny lagi bahwa partisipan yang telah mengikuti terapi ini menilai dengan menjalani terapi ini efek lain yang ditimbulkan selain penurunan kecemasan yaitu lebih segar dan percaya diri dalam menjalani kehidupan sehari hari.¹⁰

Selain itu konsep mengurangi kecemasan juga pernah dilakukan oleh Dona Fitri Annisa & Ifdil mahasiswa Universitas Negeri Padang (2016) penelitian tersebut berjudul Konsep Kecemasan (*Anxiety*) pada Lanjut Usia (Lansia) mereka memaparkan bahwa permasalahan psikologis timbul dikarenakan penurunan fisik yang di akibatkan oleh faktor usia lanjut, ketika sudah memasuki usia lanjut, orang yang sudah tua dihadapkan dengan berbagai persoalan diantaranya rentan dengan emosi, merasa kesepian, berperasaan tidak ada yang menghargai, sehingga untuk meminimalisir kecemasan yang dialami oleh mereka baik yang tinggal dirumah maupun yang tinggal di panti jompo perlu dibekali konsep kejiwaan ketika sudah memasuki usia lanjut.¹¹

Konsep yang telah dilakukan oleh peneliti sebelumnya memiliki tingkat akurasi yang sangat manjur yakni kecemasan bisa diturunkan menuju tingkat rendah atau hilang sama sekali, akan tetapi dalam penelitian ini peneliti

⁹ Novita Harini, 2013. *Terapi Warna Untuk Mengurangi Kecemasan*, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang

¹⁰ Aprilya Dewi Kartika Sari, Subandi. 2015 *Pelatihan Teknik Relaksasi untuk Menurunkan Kecemasan pada Primary Caregiver Penderita Kanker Payudara*. Universitas Gajah Mada

¹¹ Annisa & Ifdil, 2016. *Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia)*. Universitas Negeri Padang

bertujuan memakai konsep Islami yaitu terapi menggunakan kitab suci al-Qur'an, berdasarkan hadis Nabi Muhammad SAW yang diriwayatkan oleh Imam Muslim dan Ahmad: setiap penyakit terdapat obatnya, jika obat tersebut menemui sasaran maka penyakit itu akan sembuh dengan izin Allah SWT.¹²

Dengan demikian dapat diketahui bahwa kecemasan yang terjadi pada siswa merupakan kondisi labil yang bisa digambarkan sebagai ketakutan, ketegangan, yang disertai dengan pusing, keringat dingin sering merasakan ingin buang air kecil dan besar, atau perasaan tidak nyaman akibat tuntutan sekolah yang dirasa menekan sehingga menimbulkan ketegangan fisik, perubahan moral, sehingga hasil belajar siswa yang di targetkan maksimal menjadi berpengaruh. Beralih dari permasalahan yang telah disebutkan diatas maka penulis menawarkan konsep terapi tadabbur al-Qur'an agar bisa mengurangi kecemasan yang dialami oleh santri Darullughah Wad Da'wah. Oleh karena itu penulis menggunakan judul Peran Mentadaburi al -Quran Untuk Mengurangi Kecemasan Ketika Menghadapi Ujian Di Pondok Pesantren Darullughah Wadda'wah Pasuruan.

B. Metode Penelitian

Subyek Penelitian

Subyek penelitian adalah santri Darullughah wa Da'wah penulis singkat menjadi Dalwa yang masih menjalani sekolah *mu'addalah* (persamaan) Madrasah Aliyah kelas XII yang akan melaksanakan ujian akhir sebanyak 10 orang. 10 orang ini mereka yang mengalami kecemasan di saat akan menghadapi ujian dan mereka ini sudah lancar membaca al-Qur'an. Di tentukan Subyek penelitian yaitu menggunakan *purposive sampling*. Menurut Sugiyono di tentukan subyek sampling ini dengan pertimbangan tertentu yakni siswa yang akan melaksanakan ujian dan bisa membaca al-Qur'an.¹³ Sedangkan penentuan *purposive sampling* menurut Margono seleksi populasi

¹² Hawari, D, 1997. *Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*. Yogyakarta: PT. Dhana Bakti Prima Yasa. Hal. 67

¹³ Sugiyono, 2011. *Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif R & D* (Bandung: Alfabeta). hal 90

subyek yaitu berdasar atas kriteria tertentu yang berhubungan dengan populasi sebelumnya.¹⁴

C. Desain Penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan desain penelitian *nonequivalent control pre-test post-test only design* dalam praktiknya terapi ini menjadikan dua kelompok yakni kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dan tidak menggunakan kelompok random (acak) setiap kelompok terdapat tahapan *pre tes dan post tes*. Kegiatan yang pertama kali dilakukan adalah menetapkan kelompok yang eksperimen dan kontrol, kelompok eksperimen yaitu kelompok yang mendapatkan bagian terapi tadabbur al-Qur'an sedangkan kelompok kontrol adalah kelompok yang tidak mendapatkan terapi tadabbur al-Qur'an. Kegiatan selanjutnya yakni kegiatan yang ke dua adalah pretes pada kedua kelompok tersebut, pre tes ini bermaksud untuk mengetahui tingkat kecemasan yang dialami pada kedua kelompok tersebut. Berlanjut ke kegiatan yang ke tiga adalah melakukan terapi tadabbur al-Qur'an terhadap kelompok eksperimen dan pada kelompok kontrol yakni kelompok yg tidak melakukan terapi tadabbur al-Quran.

D. Prosedur dan Analisa Data Penelitian

1. Prosedur penelitian

Dalam proses penelitian ini peneliti merancang prosedur penelitian dengan berbagai tahap

- a. Persiapan meliputi: memilih subyek penelitian (siswa Madrasah aliyah yang mengalami gangguan kecemasan), Alat untuk mengukur tingkat kecemasan, menyiapkan modul penelitian, ruangan kosong untuk proses terapi kecemasan melalui tadabbur al-Qur'an.
- b. Memilih memilah tingkat skala kecemasan siswa, mengkategorikan sesuai tingkat kecemasan yang dialami siswa, memberikan nilai sesuai skala kecemasan, menentukan siswa yang masuk kategori kelompok kontrol dan kelompok eksperimen

¹⁴ Margono, 2004. *Metodologi Penelitian Pendidikan* (Jakarta: Rineka Cipta), hal. 101

c. Tahap akhir meliputi mengamati perkembangan hasil terapi setelah itu memberikan nilai tingkat kecemasan kepada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol (post-test) tahap terakhir ini untuk mengetahui respon terapi bisa dilihat secara instan dan kemungkinan secara bertahap atau tidak terjadi perubahan setelah dilaksanakan terapi pengurangan tingkat kecemasan

Dalam penelitian ini untuk mengetahui tingkat kecemasan ini menggunakan analisis non-parametrik merupakan cara menganalisa secara uji Wilcoxon Signed Rank Test yaitu analisis yang digunakan untuk mengetahui perubahan siswa yang mengalami tingkat kecemasan terhadap kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol, selain menggunakan analisis non-parametrik peneliti juga menggunakan analisis uji Mann-Whitney analisis ini berfungsi untuk mengetahui tingkat perbedaan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diadakan terapi tadabbur al-Quran.

2. Analisa data penelitian, analisa masing masing kelompok

Setelah diadakan terapi tadabbur al-Qur'an pada masing masing kelompok yakni kelompok eksperimen dan kelompok kontrol maka terjadi perubahan secara signifikan sebagai berikut. Untuk kelompok eksperimen Pada saat pra-tes terdapat perubahan tingkat skala kecemasan dari 73.23 menjadi 62.87 ketika setelah diadakan pelaksanaan terapi. Sedang untuk kelompok kontrol terjadi peningkatan skala kecemasan dari angka 67,87 menuju angka 71,23. Efek terapi tadabbur al-Qur'an terhadap kecemasan masih terus meningkat pada tahap tindak lanjut beberapa subyek berbeda, pada segi hasil sebagian subyek pada posisi rendah tingkat kecemasannya sebagian subyek pada posisi sedang, dan sebagian subyek tingkat kecemasannya pada posisi tinggi. Kendati demikian rata rata subyek kondisi tingkat kecemasannya berkisar pada posisi 62.87 turun ke angka 58,76, dengan demikian bisa diketahui sejak pelatihan menggunakan terapi tadabbur al-Qur'an dalam kurun waktu dua minggu bisa menuai hasil yang memuaskan. Berbeda dengan yang dialami oleh kelompok kontrol setelah terjadi

peningkatan kecemasann 71,23 pasca test menjadi 73.76 pada kondisi tindak lanjut, dengan hasil ini menunjukkan bahwa skor pada kelompok kontrol mengalami peningkatan kecemasan.

E. Pembahasan

Dalam terapi melalui tadabbur al-Qur'an ini terdapat hasil yang signifikan terhadap tingkat penurunan kecemasan yang dialami siswa Madrasah Aliyah Dalwa, bisa dilihat dari kelompok yang telah disendirikan oleh peneliti yakni kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tingkat kecemasan kelompok kontrol lebih tinggi dari pada tingkat kecemasan kelompok eksperimen. Pada saat sebelum diadakan terapi pengurangan kecemasan melalui tadabbur al-Qur'an tingkat kecemasan kelompok eksperimen tergolong masuk kategori tinggi namun setelah diberikan terapi pelatihan tadabbur al-Qur'an tingkat kecemasan siswa yang mengalami kecemasan berangsur turun masuk kategori ringan. Sedangkan tingkat kecemasan yang dialami oleh kelompok kontrol yakni kelompok yang tidak diberikan terapi pelatihan penurunan kecemasan melalui tadabbur al-Qur'an pada saat pre test maupun setelah post-test tingkat kecemasannya berubah, yakni berubah dari kondisi sedang atau berat.

Eksperimen ini dimaksudkan untuk mengurangi kecemasan siswa ketika akan menghadapi ujian melalui tadabbur al-Qur'an. Berbagai macam yang mempengaruhi kecemasan diantaranya di hantui akan kegagalan, dibayang bayangi pada kejadian masa lalu yang memalukan, kurangnya percaya diri terhadap prestasi yang dimiliki, orientasi yang salah.¹⁵

Ketika seseorang dilanda kecemasan maka akan menimbulkan pada perasaan tidak nyaman, serba salah, nerveus sehingga memunculkan perasaan panik, was-was dan bingung untuk mengatasi beberapa permasalahan tersebut peneliti menggunakan metode al-Qur'an. Menurut Hidayat & Mahfur (2012) untuk menggapai dan ketenangan hati atau *tuma'ninatul qulub* itu bisa melalui sarana terapi baca al-Qur'an.

¹⁵ Ghufroon, M.N & Risnawita, R.S. 2010. *Teori-Teori Psikologi* (Yogyakarta: Ar-Ruzz), hal. 56

Hal ini bisa dibuktikan bahwa ketika membaca al-Qur'an itu harus mempersiapkan dan melalui pernapasan yang dalam agar sampai pada tempat berhenti (*marka'*) bernafas yang dalam itu bisa mengganti udara yang segar dan positif, pada saat membaca dengan menggunakan pernapasan yang dalam inilah akan timbul semacam meditasi yang bisa menghadirkan ketentraman dan kedamaian psikis, di sisi lain ketika individu sedang membaca al-Qur'an maka akan timbul rasa segar. Di saat inilah individu bisa merasakan rileks, yang mereka rasakan ketika membaca al-Qur'an akan timbul semacam ketenangan atau rileks yang menimbulkan hal yang positif sehingga beban yang mereka rasakan yakni beban ketegangan menghadapi ujian semakin berkurang.¹⁶

Kecemasan merupakan beban mental yang dialami oleh setiap individu dalam surat al-Insyiroh disebutkan bahwa setiap kesulitan pasti ada kemudahan selain itu di dalamnya menerangkan bahwa Allah SWT menyuruh kepada kita agar selalu berusaha kepada urusan lain ketika satu urusan telah selesai, selain itu kesuksesan suatu usaha terletak pada hak prerogatif Allah oleh karena itu setiap individu diharuskan berdoa dan berserah diri pada Allah hanya kepadanya tempat bersimpuh.

Dalam al-Qur'an pada surat yang lain (al-Baqoroh ayat: 286) diterangkan bahwa individu itu akan menaiki level-level kehidupan setiap level-level tersebut terdapat ujian, ujian tersebut tidak melebihi kapasitas kemampuan diri individu, agama Islam tidak membebani pemeluknya dengan ujian yang berat dan sukar, untuk menghadapi ujian tersebut manusia diberikan akal dan fikiran agar dapat berfikir, dengan akal dan fikiran inilah manusia bisa keluar dari cobaan dan ujian yang diberikan oleh Allah, apabila manusia tidak bisa melewati rintangan maka manusia tersebut tetapa pada level semula. Pada dua ayat ini (al-Insyiroh dan al-Baqoroh) agar manusia bisa cari solusi agar bisa keluar dari ujian dan cobaan yang diberikan oleh Allah SWT. Hasil serangkaian upaya mengurangi kecemasan melalui tadabbur al-Qur'an,

¹⁶ Kazdin, 2001. *Behavior Modification in Applied Setting*. Edisi 6. Wadsworth/ Thompson Learning. USA.

sebelum subyek menjalani terapi al-Qur'an subyek merasa takut, gelisah, was was akan hasil buruk, tidak lulus yang akan terima setelah ujian nanti.

F. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil pemaparan pembahasan yang telah disampaikan sebelumnya bisa disimpulkan 1) Bahwa tehnik terapi tadabbur al-Qur'an bisa mengurangi kecemasan yang dialami siswa ketika memnghadapi ujian dengan melihat dari score analisis analisa Wilcoxon Signed Rank Test dan Mann-Whitney. 2) ketika proses pelatihan terapi bisa dirasakan akan penurunan kecemasan yang mereka alami serta penurunan gangguan psikis mereka berkurang. 3) Diperlukan pelatihan yang bertahap dan kontinyu dan mempraktekannya dalam kehidupan sehari hari agar kecemasan yang dialami bisa benar benar sembuh.

Beberapa hal yang bisa dijadikan penyempurnaan dalam penelitian terapi tadabbur al-Qur'an ini 1) kepada para psikolog bahwa terapi tadabbur al-Qur'an ini bisa menurunkan kecemasan ketika menghadapi ujian, hasil penelitian ilmiah ini bisa dijadikan acuan untuk mengurangi kecemasan sebagai intervensi untuk mengatasi gangguan kejiwaan maupun gangguan fisik yang ditimbulkan sebab tekanan menghadapi ujian. 2) kepada peneliti selanjutnya a) hendaknya lebih ditekankan lagi kepada calon partisipan agar bisa lebih mengetahui tingkat perbedaan kecemasan yang dialami masing masing partisipan. b) Pada penelitian kali ini masih menggunakan kelompok kontrol sebagai pembanding hendaknya pada peneliti selanjutnya tidak perlu menggunakan kelompok kontrol karena sudah diketahui bahwa tadabur al-Qur'an terbukti bisa menurunkan tingkat kecemasan. c) kepada subyek penelitian hendaknya berbagi wawasan kepada individu lainnya tentang praktikum yang telah dialaminya terutama kepada individu yang mengalami kecemasan.

DAFTAR RUJUKAN

- Wahid, Abdurrahman, 2001. Menggerakkan esay esay Pesantren. Jakarta. LKIS.
- Annisa & Ifdil, 2016. *Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia)* Universitas Negeri Padang.
- Sari, Aprilya Dewi Kartika dan Subandi, 2015 *Pelatihan Teknik Relaksasi untuk Menurunkan Kecemasan pada Primary Caregiver Penderita Kanker Payudara* Universitas Gadjah Mada.
- M.N, Ghufron & R.S. Risnawita, 2010. *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz.
- D, Hawari, 1997. *Ilmu Kedokteran Jiwa Dan Kesehatan Jiwa*. Yogyakarta: PT. Dhana Bakti Prima Yasa.
- Kazdin, 2001. *Behavior Modification in Applied Setting*. Edisi 6. Wadsworth/Thompson Learning. USA.
- Margono, 2004. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Mastuhu, 1994. *Dinamika Sistem Pendidikan Pesantren*. Jakarta: Inis.
- Mukhlis, Koentjoro. *Pelatihan Kebersyukuran untuk Menurunkan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional pada Siswa SMA Hamid Gadjah Mada*. Journal Of Professional Psychology Volume 1, no. 3, Desember 2015
- Mulya, 1985. *Kelimpahan dan Distribusi*. Surabaya: Airlangga.
- J. F, Nevid, dkk. 2005. *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Erlangga.
- Nolan, 2003. *Ilmu Kesehatan Jiwa*. Jakarta: Trans Info Media
- Harini, Novita. 2013. *Terapi Warna Untuk Mengurangi Kecemasan*. Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang.
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif R & D*. Bandung: Alfabeta.

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS JURNAL

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nasron Hakim M.Pd.I

NIK / NIDN* : 2108068301/80180

Lembaga : IAI Darul Lughah Wad Da'wah Bangil Pasuruan.

Jabatan : Dosen Tetap.

Judul Jurnal : Peningkatan Kecerdasan Emosional Melalui Pembelajaran Di Pesantren Darul Lughah Wad Da'wah

Menyatakan bahwa Jurnal ini bebar-benar karya saya (atau kami jika penulisnya lebih dari satu), bukan plagiasi dari karya tulis orang lain baik sebagian ataupun keseluruhan. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat pada jurnal ini dikutip dan dirujuk sesuai kode etik penulisan karya ilmiah.

Apabila dikemudian hari ternyata dalam jurnal ini terbukti ada unsur-unsur plagiasinya, maka saya (atau kami jika penulisnya lebih dari satu) bersedia untuk diproses sesuai peraturan yang berlaku. Demikian surat pernyataan ini saya (atau kami jika penulisnya lebih dari satu) buat dengan sebenar-benarnya dan tanpa paksaan dari siapapun.

(Pasuruan), 10 Oktober 2021

Hormat saya,

A handwritten signature in black ink is written over a yellow 10,000 Rupiah postage stamp. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text 'METERAI TEMPEL' and '10000'. The serial number 'C8BAJX483422711' is visible at the bottom of the stamp.

(Nasron Hakim M.Pd.I)
(NIK2108068301*)

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS JURNAL

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Yusuf Arisandi

NIK / NIDN* : 2105078802

Lembaga : Institut Agama Islam darullughah Wadda'wah Bangil, Pasuruan

Jabatan : Asisten Ahli

Judul Jurnal : **Peningkatan Kecerdasan Emosional Melalui Pembelajaran di Pesantren Darullughah Wadda'wah**

Menyatakan bahwa Jurnal ini bebar-benar karya saya (atau kami jika penulisnya lebih dari satu), bukan plagiasi dari karya tulis orang lain baik sebagian ataupun keseluruhan. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat pada jurnal ini dikutip dan dirujuk sesuai kode etik penulisan karya ilmiah.

Apabila dikemudian hari ternyata dalam jurnal ini terbukti ada unsur-unsur plagiasinya, maka saya (atau kami jika penulisnya lebih dari satu) bersedia untuk diproses sesuai peraturan yang berlaku. Demikian surat pernyataan ini saya (atau kami jika penulisnya lebih dari satu) buat dengan sebenar-benarnya dan tanpa paksaan dari siapapun.

* : (pilih salah satu)

Sidoarjo, 6 Oktober 2021

Hormat saya,



(Yusuf Arisandi)
2105078802