



## **ANALISIS PENURUNAN KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM (*GLOSSOPHOBIA*) PADA SISWA MELALUI TADARUS DAN HIFZH AL-QUR'AN SEBAGAI TEKNIK KONSELING KELOMPOK**

**Pandy Akbar Wirawan<sup>1</sup>, Hartini<sup>2</sup>, Syamsul Rizal<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Institut Agama Islam Negeri Curup

[pandyakbarwirawan03822@gmail.com](mailto:pandyakbarwirawan03822@gmail.com), [hartini@iaincurup.ac.id](mailto:hartini@iaincurup.ac.id),

[syamsulrizal@iaincurup.ac.id](mailto:syamsulrizal@iaincurup.ac.id)

**Abstrak:** *Glossophobia* (kecemasan berbicara di depan umum) adalah fobia global yang menghambat potensi siswa, sehingga intervensi yang efektif sangat dibutuhkan. Penelitian kualitatif ini bertujuan menganalisis penurunan kecemasan tersebut dengan menggunakan teknik Konseling Kelompok Tadarus dan Hifzh Al-Qur'an pada siswa Tahfizh di SMPIT Rabbi Radhiyya, melalui observasi partisipatif dan studi dokumen. Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas Tadarus dan Setoran Al-Qur'an efektif sebagai intervensi psikospiritual holistik. Analisis ini dicapai karena Tadarus mengaktifkan sistem parasimpatis melalui pernapasan diafragmatik yang teratur (*tajwid*), meredakan gejala fisik kecemasan ; sementara rutinitas setoran Hifzh berfungsi sebagai Desensitisasi Sistematis (paparan berulang) yang melatih pengendalian perhatian dan mereduksi *stage fright*. Kesuksesan ini diperkuat secara spiritual dengan pencapaian Sakīnah (ketenangan batin) dan penguatan Tawakkal, yang mengantikan ketakutan akan penilaian manusia dengan keyakinan Ilahi. Dengan demikian, penelitian ini memperkuat teori-teori psikologi terdahulu sambil memberikan temuan baru bahwa spiritualitas Islam adalah variabel intervensi inti yang transformatif.

**Kata kunci:** Glossophobia, Tadarus, Hifzh Al-Qur'an, konseling

## PENDAHULUAN

Komunikasi adalah keterampilan fundamental yang diperlukan dalam berbagai aspek kehidupan, baik akademik maupun profesional. Namun, bagi sebagian besar individu, terutama pada usia remaja (siswa), kegiatan berbicara di depan umum sering kali diiringi oleh perasaan tegang, cemas, dan takut (Siti Zubaidah 2021). Kondisi ini dikenal sebagai kecemasan berbicara di depan umum atau glosofobia (*glossophobia*).

Kecemasan berbicara di depan umum, atau glosofobia, diakui sebagai fenomena psikologis global karena prevalensinya yang sangat tinggi, diperkirakan memengaruhi hingga 75% populasi di berbagai tingkat (Edisa Oktonika 2024). Ketakutan universal ini berakar pada respons biologis *fight-or-flight* dan kecemasan sosial mendalam terhadap penilaian negatif atau penolakan. Gejala seperti jantung berdebar, berkeringat, dan gemetar melintasi batas budaya, yang menunjukkan basis biologis manusia yang sama. Kecemasan ini memiliki dampak global yang signifikan, tidak hanya menghambat kinerja akademis dalam presentasi dan membatasi prospek karier profesional di seluruh dunia, tetapi juga memengaruhi interaksi sosial (Rengganawati 2024). Oleh karena itu, mengatasi glosofobia telah menjadi fokus pelatihan *public speaking* dan terapi kognitif-perilaku yang diterapkan secara luas secara internasional.

Glosofobia adalah fobia spesifik yang ditandai dengan ketakutan intens, tidak rasional, dan melumpuhkan saat berbicara di depan umum atau audiens. Berasal dari kata Yunani *glossa* (lidah/bahasa) dan *phobos* (ketakutan), kondisi ini jauh melampaui rasa gugup biasa, sering kali dianggap sebagai bentuk kecemasan sosial karena didorong oleh ketakutan utama akan penilaian negatif, penghakiman, atau penolakan dari pendengar (Taha, Islamiyah, and Pakaya 2025). Ketika dihadapkan pada situasi presentasi, penderita dapat mengalami respons *fight-or-flight* yang parah, memanifestasikan dirinya melalui gejala fisik seperti jantung berdebar kencang, gemetar, keringat dingin, mulut kering, dan mual, serta gejala psikologis seperti serangan panik dan pikiran kosong (Narti 2025). Glosofobia merupakan fenomena global yang umum dan jika tidak ditangani, dapat secara signifikan menghambat kemajuan akademis, karier, dan interaksi sosial individu (Damanik, Lubis, and Ok 2023).

Kecemasan yang dialami siswa, baik dalam bentuk fobia spesifik seperti glosofobia (takut berbicara di depan umum) atau kecemasan ujian, menimbulkan dampak negatif yang luas terhadap perjalanan akademis dan perkembangan pribadi mereka (Aisyah Maulidin and Khaer 2025). Di bidang akademik, kecemasan secara efektif mengganggu fungsi kognitif, membatasi memori kerja, dan menguras perhatian,

sehingga menyulitkan siswa untuk berkonsentrasi saat belajar, mengingat materi, dan berkinerja optimal, yang pada akhirnya memicu penurunan nilai. Lebih lanjut, kecemasan sering kali menyebabkan perilaku penghindaran di mana siswa secara aktif menjauhi tugas-tugas pemicu stres seperti presentasi lisan atau partisipasi di kelas, yang memperburuk kondisi mereka dan mengurangi rasa *self-efficacy* (keyakinan diri) mereka (Eliza Sutri Utami, Fidia Oktarisa 2021). Secara sosial dan emosional, kecemasan dapat bermanifestasi menjadi gejala fisik yang mengganggu seperti sakit kepala, gangguan tidur, dan mual, serta memicu isolasi sosial karena rasa takut dihakimi, sehingga menghambat perkembangan jaringan sosial dan kesejahteraan mental mereka secara keseluruhan(Putri Pusvitasisari 2025).

Mengingat efek destruktif kecemasan terhadap potensi siswa, intervensi dini dan terstruktur menjadi kebutuhan yang mendesak dalam lingkungan pendidikan. Intervensi harus dimulai dengan program pencegahan universal di sekolah yang mengajarkan keterampilan mengatasi stres dan kecemasan dasar kepada seluruh siswa, meliputi teknik-teknik relaksasi, pernapasan, dan restrukturisasi kognitif untuk menggantikan pikiran negatif otomatis dengan pandangan yang lebih realistik dan positif. Bagi kasus kecemasan yang lebih parah, penerapan Terapi Kognitif-Perilaku (CBT) yang disesuaikan untuk anak dan remaja sangat direkomendasikan, sebagai metode yang terbukti efektif untuk secara bertahap membantu siswa menghadapi sumber ketakutan mereka (Ausie, Psikologi, and Maranatha 2025). Keberhasilan intervensi ini memerlukan kolaborasi yang kuat antara pihak sekolah (guru dan konselor) dengan orang tua, memastikan bahwa strategi penanganan kecemasan diperkuat baik di lingkungan akademik maupun di rumah, sehingga membekali siswa dengan keterampilan regulasi emosi yang vital untuk meningkatkan tidak hanya prestasi akademis, tetapi juga ketahanan dan kesejahteraan mereka di masa depan (Haikal 2022).

Tadarus dan Hifzh Al-Qur'an (menghafal) merupakan teknik konseling kelompok yang menggunakan pendekatan spiritual, sangat relevan bagi klien Muslim, dengan tujuan utama mengembangkan karakter, meningkatkan kesehatan mental, dan memperkuat kohesivitas kelompok(Hartini, Idi Warsah 2022). Dalam konteks konseling, Tadarus (membaca bersama) berfungsi sebagai alat untuk menciptakan suasana kolaboratif, mendorong *insight* melalui diskusi ayat-ayat yang relevan, dan melatih kemampuan menyimak serta menerima umpan balik yang konstruktif. Sementara itu, Hifzh (menghafal) melatih klien dalam pengaturan tujuan dan disiplin diri, dengan proses setoran yang meningkatkan rasa percaya diri dan dukungan sosial di antara anggota kelompok(Aji et al. 2022). Teknik ini unggul karena menawarkan motivasi internal yang

kuat dan penyelesaian masalah yang holistik, namun memerlukan pertimbangan kesesuaian tingkat religiusitas klien dan kualifikasi konselor dalam pemahaman Al-Qur'an.

Pendekatan religius/spiritual menawarkan kerangka kerja yang kuat untuk mengatasi kecemasan berbicara di depan umum dengan fokus utama pada Penguatan Makna dan Tujuan (Transcendence) serta Praktik Relaksasi dan Mindfulness. Mekanisme *Transcendence* bekerja dengan menggeser fokus individu dari kekhawatiran pribadi terhadap kegagalan atau penilaian negatif audiens, menuju tujuan yang lebih besar, seperti melaksanakan amanah agama, berbagi ilmu, atau memberikan manfaat kepada orang lain; hal ini menjadikan berbicara di depan umum sebagai ibadah atau kewajiban alih-alih sekadar pertunjukan (Mawadah 2025). Lebih lanjut, kepercayaan pada kekuatan spiritual yang lebih besar menumbuhkan rasa diri (*self-worth*) yang stabil yang tidak tergantung pada kesempurnaan performa, sehingga kecemasan menjadi lebih mudah dikelola karena hasil akhirnya diterima sebagai takdir atau ketentuan. Selaras dengan hal tersebut, praktik spiritual harian seperti doa, zikir (mengingat Tuhan), atau meditasi berfungsi sebagai metode relaksasi yang telah teruji secara turun-temurun, secara biologis membantu menurunkan detak jantung dan tekanan darah efek yang mirip dengan teknik *mindfulness* sekuler (Larasati, Khoerunnisa, and Mukarromah 2025). Praktik-praktik ini secara fundamental melatih individu untuk fokus pada saat ini (*present moment*), membebaskan diri dari ketakutan akan masa depan (yang merupakan esensi dari kecemasan), menjadikan nilai-nilai spiritual sebagai fondasi coping yang mendalam.

Saluran intervensi kedua difokuskan pada Dukungan Sosial dan Komunitas serta implementasi praktisnya di lingkungan pendidikan. Lembaga keagamaan atau kelompok spiritual sering kali menyediakan jaringan dukungan sosial yang kuat yang dapat mengurangi rasa isolasi pada siswa dan menawarkan tempat yang aman untuk berbagi dan mengatasi kecemasan. Di sini, konselor agama atau ulama memegang peran penting dalam memberikan bimbingan spiritual yang menenangkan, menggunakan narasi dan teks suci untuk menanamkan nilai-nilai keberanian, kesabaran (*sabr*), dan kepercayaan diri sebagai bagian dari ajaran agama (Uswatunnisa 2024). Untuk mengimplementasikan pendekatan ini secara efektif dalam konteks sekolah, intervensi dapat diwujudkan melalui integrasi kurikulum dengan menyisipkan materi pengelolaan emosi berbasis nilai spiritual dalam pelajaran agama atau bimbingan konseling. Selain itu, sekolah dapat mengadakan sesi doa atau meditasi bersama yang dikhususkan sebelum kegiatan pemicu kecemasan, seperti ujian besar atau presentasi. Terakhir, penggunaan kisah-kisah tokoh

agama/spiritual yang berhasil menghadapi tantangan dapat dijadikan sebagai model peran (*role model*) untuk memotivasi dan menginspirasi siswa (M. Afiful Adib 2024). Dengan memanfaatkan kerangka keyakinan yang sudah ada pada siswa, pendekatan ini terbukti menjadi intervensi yang sangat relevan, mendalam, dan efektif.

Dua praktik spesifik yang sangat relevan adalah Tadarus Al-Qur'an (membaca bersama) dan Hifzh Al-Qur'an (menghafal). Meskipun analisis membaca Al-Qur'an/murottal dalam mengurangi kecemasan telah teruji, penelitian yang secara spesifik menguji gabungan dari Tadarus dan Hifzh Al-Qur'an sebagai teknik dalam setting Konseling Kelompok untuk mengatasi Glosofobia pada Siswa masih sangat terbatas. Mengingat tingginya prevalensi glosofobia pada siswa, dan adanya bukti empiris mengenai potensi intervensi berbasis Al-Qur'an dalam mengatasi kecemasan secara umum, diperlukan penelitian yang mengintegrasikan kedua hal tersebut secara sistematis. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk Menganalisis penurunan kecemasan Berbicara di Depan Umum (Glossophobia) pada Siswa melalui *Tadarus* dan *Hifzh* Al-Qur'an sebagai Teknik Konseling Kelompok. Penelitian ini diharapkan dapat mengisi *gap* dalam literatur dengan menyediakan model intervensi konseling kelompok yang inovatif, efektif, dan berbasis nilai-nilai religius untuk mengatasi hambatan komunikasi yang krusial pada siswa.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian kualitatif ini berfokus pada eksplorasi dan penggalian data deskriptif yang holistik di SMPIT Rabbi Radhiyya Rejang Lebong, Bengkulu. Objek utamanya adalah analisis implementasi program Tadarus dan Hifzh Al-Qur'an, di mana subjek penelitiannya secara eksklusif ditujukan kepada siswa yang mengikuti program Tahfizh. Metode pengumpulan data yang digunakan melibatkan observasi partisipatif dan studi dokumen(Patonah, Sambella, and Az-Zahra 2023). Observasi partisipatif menuntut peneliti untuk terlibat langsung dalam kegiatan subjek penelitian, yaitu sesi Tadarus, Hifzh, atau konseling kelompok yang terkait, sehingga memungkinkan pengamatan mendetail terhadap perilaku aktual, interaksi sosial, dan manifestasi penurunan kecemasan siswa. Sementara itu, studi dokumen berfungsi sebagai pelengkap dengan menghimpun dan menganalisis berbagai dokumen terkait, seperti kebijakan sekolah, catatan kegiatan Tahfizh, atau hasil evaluasi program, untuk memberikan konteks sistemik dan validitas data. Seluruh data kualitatif yang terkumpul berupa kata-kata, catatan observasi, dan dokumen kemudian dianalisis secara kompleks untuk merumuskan deskripsi menyeluruh mengenai upaya dan hasil nyata dari pemanfaatan Tadarus dan

Hifzh Al-Qur'an sebagai intervensi terapeutik dalam mengatasi kecemasan berbicara di depan umum pada siswa Tahfizh tersebut.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **A. Hasil Penelitian**

Analisis data kualitatif yang melibatkan wawancara mendalam dengan 10 siswa penderita *Glossophobia*, 2 Guru Tahfizh, dan 1 Guru BK, serta observasi partisipatif, menghasilkan tiga tema utama (temuan inti) mengenai peran Tadarus dan Hifzh dalam mereduksi kecemasan berbicara di depan umum.

Aktivitas Tadarus dan Setoran Al-Qur'an terbukti berfungsi sebagai intervensi psikospiritual yang holistik dan sangat efektif dalam meregulasi kecemasan siswa, bekerja secara simultan pada tiga domain krusial: fisiologis, kognitif, dan spiritual. Pada tingkat fisiologis, penekanan ketat pada tajwid dan makhārijul huruf menuntut adopsi pola pernapasan diafragmatik yang dalam dan teratur, secara inheren mengaktifkan sistem saraf parasimpatis dan secara cepat menekan manifestasi kecemasan somatik seperti takikardia dan dispnea, menjadikan proses Tadarus sebagai bentuk *biofeedback* vokal yang menenangkan. Secara kognitif, tugas berat menghafal dan mengingat ayat-ayat Al-Qur'an berfungsi sebagai *attentional control training* yang kuat, memaksa siswa untuk mengalihkan pusat perhatiannya dari *r rumination* atau kecemasan kognitif (*mind blank*) ke tugas kognitif yang spesifik dan kompleks, sehingga secara efektif melatih kemampuan mereka untuk memfokuskan kembali dan mempertahankan konsentrasi di bawah tekanan.

Puncak dari proses ini adalah dimensi spiritual, di mana upaya tersebut sering kali mencapai kondisi *khusyu'* yang menghasilkan *Sakīnah* (ketenangan batin), yang diyakini siswa dapat ditransfer ke konteks presentasi; pergeseran fokus dari rasa takut akan penilaian manusia ke kedamaian ruhani secara fundamental mereduksi kecemasan sosial dan memperkuat rasa *self-efficacy* yang berbasis transendental. Singkatnya, Tadarus tidak hanya mereduksi gejala kecemasan, tetapi juga merestrukturisasi respons tubuh dan pikiran terhadap stres melalui disiplin spiritual yang terinternalisasi.

Program Tahfizh, khususnya melalui rutinitas setoran hafalan, secara fungsional mengimplementasikan prinsip Desensitisasi Sistematis yang luar biasa efektif dalam menanggulangi *stage fright* dan kecemasan berbicara. Setiap sesi setoran kepada guru atau teman sebaya bertindak sebagai 'Micro-Presentation' berulang yang terkontrol, memaksa siswa untuk secara bertahap dan kumulatif terpapar pada tekanan performa, umpan balik langsung, dan koreksi, sehingga mengurangi respons panik terhadap situasi

tampil. Mekanisme ini diperkuat oleh Lingkungan Support Group Islami yang diciptakan oleh Guru Tahfizh, di mana kesalahan hafalan dinormalisasi ("Wajar jika salah, yang penting berani"), membangun budaya non-judgemental yang esensial dalam mengurangi *fear of negative evaluation*.

Lebih dari sekadar latihan perilaku, proses ini dijawi oleh Afirmasi Kognitif Spiritual melalui penghayatan ayat tentang Tawakkal dan Keberanian, yang digunakan siswa sebagai *self-talk* pengganti, secara proaktif menggantikan pikiran panik dengan kepastian akan pertolongan Ilahi. Dengan demikian, Tahfizh menyediakan strategi coping terintegrasi yang menggabungkan eksposur perilaku berulang, dukungan lingkungan, dan *reprogramming* kognitif-spiritual.

Aktivitas Tadarus dan Setoran Al-Qur'an secara komprehensif bekerja sebagai strategi penanggulangan kecemasan yang holistik dan terstruktur, mencakup aspek fisiologis, kognitif, dan spiritual. Pada tataran fisiologis, fokus ketat pada aturan tajwid dan makhārijul huruf secara inheren menuntut adopsi pola pernapasan diafragmatik yang dalam dan teratur, memicu respons parasimpatis yang secara langsung menurunkan denyut jantung dan menstabilkan pernapasan, efektif mereduksi manifestasi kecemasan somatik seperti jantung berdebar dan napas pendek. Secara kognitif, rutinitas setoran bertindak sebagai praktik Desensitisasi Sistematis yang unik; setiap sesi menjadi 'Micro-Presentation' berulang yang secara bertahap mengurangi intensitas *stage fright* dan melatih kemampuan *attentional control*. Siswa dilatih untuk mengalihkan fokus dari *self-talk* panik kecemasan kognitif menuju tugas mengingat dan melaftalan yang kompleks, dengan *mind-blank* digantikan oleh konsentrasi tinggi. Proses ini diperkuat oleh Lingkungan Support Group Islami yang dinormalisasi oleh guru, di mana kesalahan dianggap wajar dan *non-judgemental*, secara fundamental mereduksi *fear of negative evaluation*. Puncak integrasi ini adalah pencapaian *khusyu'* yang memberikan Sakinah kedamaian batin yang ditransfer ke situasi presentasi, mengganti rasa takut penilaian manusia dengan keyakinan yang berbasis transenden.

Kecemasan berbicara di depan umum (*Glossophobia*) yang dialami siswa sebelum konseling kelompok (kongkel) ditunjukkan melalui gejala kognitif (pikiran negatif tentang kegagalan), fisiologis (jantung berdebar, gemetar), dan perilaku (menghindari presentasi). Siswa terperangkap dalam lingkaran ketakutan dan penghindaran yang mengganggu partisipasi akademik mereka. Untuk mengatasi hal ini, pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik Tadarus dan Hifzh Al-Qur'an disarankan dilakukan sebanyak 6 hingga 8 kali pertemuan (dengan durasi 90-120 menit per sesi), berdasarkan rata-rata analisis penelitian terdahulu. Jumlah sesi ini penting untuk membangun

kepercayaan kelompok, memberikan paparan yang memadai, dan memastikan internalisasi nilai-nilai spiritual pada siswa.

Proses penanggulangan kecemasan ini mengikuti empat tahapan konseling yang terintegrasi dengan aktivitas Tadarus dan Hifzh. Pada tahap Pembentukan dan Peralihan, lingkungan aman dan rasa senasib dibangun. Inti terapi terjadi pada tahap Kegiatan, di mana siswa secara bertahap melakukan terapi paparan (exposure) melalui pembacaan Tadarus bergantian dan setoran Hifzh di hadapan kelompok. Aktivitas ini secara bersamaan melakukan restrukturisasi kognitif-spiritual dengan menganalisis ayat-ayat tentang ketenangan (*sakinah*) dan berserah diri (*tawakkal*), menggantikan pikiran negatif dengan afirmasi spiritual yang positif.

Frekuensi pelaksanaan Tadarus dan Hifzh harus intensif, yaitu dilakukan pada setiap sesi konseling kelompok sebagai aktivitas inti. Bagi siswa SMPIT Rabbi Radhiyya, keberhasilan dalam setoran dan pembacaan Al-Qur'an secara rutin ini berfungsi sebagai bukti nyata *self-efficacy* bahwa mereka mampu tampil dan berbicara di depan umum. Melalui desensitisasi sistematis dalam lingkungan yang didukung secara spiritual, *glossophobia* secara bertahap digantikan oleh keyakinan diri yang bersumber dari pencapaian keagamaan, yang kemudian diharapkan dapat digeneralisasi ke situasi berbicara non-religius.

Analisis strategi ini sangat bergantung pada Peran Guru Tahfizh sebagai Fasilitator Spiritual, yang menjamin integrasi mendalam antara latihan psikologis dan keyakinan keimanan. Guru berfungsi sebagai konselor yang menanamkan penekanan filosofis bahwa kecemasan adalah fitrah, namun jika berlebihan hingga menghambat *ibadah* dan menuntut ilmu, ia harus diatasi dengan iman dan *amal* (usaha). Dengan demikian, Guru Tahfizh secara sadar menerapkan intervensi Mind-Body-Soul, tidak hanya berfokus pada ketepatan makhraj (latihan verbal) tetapi juga pada kondisi hati (keyakinan spiritual). Penekanan ini memastikan bahwa ketenangan yang dihasilkan dari pengaturan napas dan pengalihan fokus kognitif diperkuat oleh afirmasi Tawakkal dan Keberanian melalui penghayatan ayat, memungkinkan siswa secara proaktif mengganti pikiran panik dengan kepastian ilahi. Ini mentransformasi disiplin Tahfizh dari sekadar menghafal menjadi strategi coping komprehensif yang menginternalisasi ketahanan spiritual dan psikologis dalam menghadapi tekanan akademik.

Setelah menjalani konseling kelompok dengan teknik Tadarus dan Hifzh Al-Qur'an, siswa mengalami penurunan kecemasan berbicara di depan umum (*glossophobia*) yang terintegrasi secara kognitif, fisiologis, perilaku, dan spiritual. Secara kognitif, terjadi

penggantian *self-talk* negatif menjadi afirmasi spiritual dan peningkatan efikasi diri, di mana keyakinan akan kegagalan digantikan oleh keyakinan pada kemampuan diri dan *tawakkal* (berserah diri) setelah *ikhtiar*. Perubahan ini didukung oleh adaptasi fisiologis; paparan berulang melalui setoran Hifzh menyebabkan desensitisasi sistematis, sehingga gejala fisik panik (seperti jantung berdebar dan gemetar) berkurang drastis, digantikan oleh ketenangan yang lebih stabil. Secara perilaku, siswa menunjukkan keberanian untuk berpartisipasi aktif dalam setoran, dengan volume suara yang lebih lantang dan kontak mata yang lebih baik, menandakan berkurangnya penghindaran. Akhirnya, inti dari perubahan ini adalah dimensi spiritual, di mana tercapainya *sakinah* (ketenangan batin) dan penguatan *tawakkal* memberikan penghargaan diri yang kuat dan mengurangi beban psikologis untuk tampil sempurna, sehingga rasa takut beralih menjadi ketenangan dan keyakinan.

## B. Pembahasan Penelitian

Kecemasan berbicara di depan umum (*Glossophobia*) pada siswa, khususnya di konteks SMPIT Rabbi Radhiyya, dimanifestasikan melalui gejala kognitif (pikiran negatif), fisiologis (gemetar, jantung berdebar), dan perilaku (menghindar). Untuk mengatasinya, digunakan konseling kelompok (kongkel) dengan teknik Tadarus dan Hifzh Al-Qur'an, yang idealnya dilaksanakan dalam 6 hingga 8 kali pertemuan berdurasi 90-120 menit. Frekuensi ini didukung oleh penelitian terdahulu yang menekankan perlunya paparan berulang. Tahapan konseling melibatkan pembangunan lingkungan aman dan kohesivitas kelompok (Pembentukan dan Peralihan), di mana kecemasan siswa dilepaskan, sebelum masuk ke fase inti kegiatan.

Inti intervensi terletak pada Tahap Kegiatan, di mana Tadarus dan Hifzh berfungsi sebagai terapi paparan (exposure). Proses setoran hafalan yang dilakukan berulang kali di hadapan kelompok bertindak sebagai Desensitisasi Sistematis (menguatkan Teori Behavioristik), secara bertahap mengurangi respons fisiologis kecemasan. Secara bersamaan, Restrukturisasi Kognitif terjadi; siswa mengganti *self-talk* negatif ("Saya akan gagal") dengan afirmasi spiritual yang bersumber dari Al-Qur'an ("Saya bertawakkal"), yang didukung kuat oleh kohesivitas spiritual kelompok, sehingga memperkuat Teori Kognitif-Perilaku dan Dinamika Kelompok.

Setelah intervensi selesai, siswa mengalami perubahan signifikan di seluruh dimensi kecemasan. Secara kognitif, terjadi peningkatan efikasi diri dan orientasi pada Tawakkal, bukan lagi pada ketakutan akan kegagalan. Secara perilaku, siswa menunjukkan keberanian yang meningkat dan kualitas vokal yang lebih baik saat setoran maupun presentasi umum. Perubahan ini didukung oleh adaptasi fisiologis yang tenang.

Keberhasilan yang paling penting adalah Temuan Baru yang spesifik; yakni, penurunan kecemasan tidak hanya hasil dari relaksasi biasa, tetapi berasal dari penguatan Sakinah (ketenangan batin) dan *value* religius yang didapatkan dari pencapaian Hifzh, menjadikan spiritualitas sebagai variabel intervensi inti.

Secara keseluruhan, hasil penelitian tentang Tadarus dan Hifzh dalam mengatasi *Glossophobia* secara kuat memperkuat teori-teori psikologi terdahulu (Desensitisasi Sistematis dan Restrukturisasi Kognitif). Namun, penelitian ini juga memberikan temuan baru yang signifikan dengan mengintegrasikan spiritualitas Islam sebagai faktor *buffer* dan sumber *self-worth* yang transformatif, menunjukkan bahwa teknik ini menawarkan model intervensi holistik dan kontekstual yang sangat efektif di lingkungan sekolah Islam terpadu.

Aktivitas Tadarus dan Setoran Al-Qur'an terbukti efektif sebagai intervensi psikospiritual yang holistik untuk meregulasi kecemasan siswa, bekerja melalui mekanisme Desensitisasi Sistematis dan kontrol pikiran-tubuh yang terintegrasi. Pada tingkat fundamental, disiplin ketat tajwid dan makhārijul huruf menuntut pengaturan napas diafragmatik yang dalam dan teratur, secara inheren mengaktifkan respons parasimpatis dan secara cepat menekan gejala kecemasan somatik seperti jantung berdebar. Secara kognitif, rutinitas setoran berfungsi sebagai 'Micro-Presentation' berulang yang terkontrol, memaksa siswa untuk secara kumulatif terekspos pada tekanan tampil dan menerima umpan balik, melatih pengendalian perhatian dan mengalihkan fokus dari *self-talk* panik (*mind blank*) menuju tugas kognitif yang spesifik dan kompleks. Proses ini diperkuat oleh lingkungan support group Islami non-judgemental yang dinormalisasi oleh Guru Tahfizh, menjamin bahwa upaya mengatasi kecemasan bersifat berulang, didukung, dan diperkuat secara perilaku, sekaligus mengurangi *fear of negative evaluation* yang menjadi inti dari kecemasan sosial.

Analisis tertinggi teknik ini terletak pada transisi sumber daya coping dari ranah biologis menuju internal-spiritual, yang difasilitasi oleh Peran Guru Tahfizh sebagai Konselor Spiritual. Guru menanamkan penekanan filosofis bahwa kecemasan adalah fitrah yang harus dikelola dengan iman dan *amal*, bukan hanya diatasi dengan teknik fisik semata. Melalui integrasi Mind-Body-Soul ini, ketenangan fisik yang didapat dari pengaturan napas diperdalam menjadi Sakinah (ketenangan hati). Siswa menggunakan penghayatan ayat tentang Tawakkal dan Keberanian sebagai Afirmasi Kognitif Spiritual untuk secara sadar mengganti pikiran panik dengan keyakinan, menjadikan iman sebagai sumber daya coping inti. Ketenangan yang diperoleh bukanlah sekadar relaksasi otot,

tetapi relaksasi spiritual, yang memungkinkan siswa meyakini bahwa "presentasi ini adalah ibadah, dan Allah bersamaku." Ini mentransformasi disiplin Tahfizh menjadi strategi coping berkelanjutan yang melampaui teknik konvensional.

Pada dimensi Vokal/Verbal, latihan Tahfizh secara langsung menyediakan fondasi fisiologis untuk mengatasi kecemasan berbicara. Kepatuhan ketat terhadap aturan Tajwid menuntut siswa untuk menguasai kontrol napas, artikulasi, dan intonasi dengan presisi tinggi. Praktik ini secara inheren memaksa siswa untuk menerapkan pernapasan diafragmatik yang dalam dan teratur, yang berfungsi sebagai bentuk *biofeedback* vokal yang menenangkan sistem saraf. Kontrol napas dan vokal yang terinternalisasi ini secara langsung mengurangi manifestasi fisik *Glossophobia* seperti suara bergetar, gagap, dan napas yang terputus-putus yang sering kali muncul akibat kecemasan fisik. Dengan demikian, penguasaan *makhārijul huruf* adalah mekanisme praktis untuk menstabilkan tubuh di bawah tekanan performa.

Pada dimensi Kognitif, aktivitas Tahfizh berfungsi sebagai *attentional control training* yang sangat efektif. Tugas memfokuskan pikiran, mengingat, dan *retrieval* (pemanggilan data) yang dituntut saat setoran adalah latihan mental intensif. Latihan ini secara efektif mengatasi gejala utama kecemasan kognitif, yaitu 'mind blank' (pikiran kosong). Siswa dilatih untuk secara cepat dan sadar mengalihkan fokus dari pikiran-pikiran yang mengancam atau menakutkan (ketakutan akan kegagalan) ke tugas kognitif yang spesifik dan menantang (isi hafalan atau materi presentasi). Kemampuan untuk mempertahankan konsentrasi tinggi dan memanggil informasi dengan lancar di bawah pengawasan inilah yang secara esensial menyiapkan pikiran untuk tetap fokus dan jernih selama situasi presentasi akademik yang menekan.

Dimensi Afektif/Spiritual adalah keunggulan utama yang membedakan Tahfizh dari teknik relaksasi konvensional. Melalui upaya khusyuk, siswa mencapai kondisi 'Khusyu', Tawakkal (penyerahan diri), dan Sakīnah (ketenangan batin). Perasaan kedamaian dan penjangkaran spiritual ini secara langsung menargetkan akar kecemasan sosial: ketakutan akan penilaian orang lain (*fear of negative evaluation*). Keyakinan yang terinternalisasi bahwa "presentasi ini adalah ibadah, dan Allah bersamaku" bertindak sebagai afirmasi kognitif spiritual yang kuat. Hal ini memungkinkan siswa untuk mengganti kerentanan emosional dengan kepercayaan diri internal yang diperkuat secara teologis, memberikan ketahanan yang melampaui efek relaksasi fisik semata dan memastikan bahwa keberanian yang ditampilkan bersumber dari keyakinan yang mendalam dan berkelanjutan.

Temuan ini membuktikan bahwa program *in-house* sekolah (Tahfizh) dapat diinternalisasi dan dioptimalkan sebagai alat konseling kelompok yang kuat, tanpa perlu mendatangkan intervensi dari luar. Program Tahfizh bukan hanya bertujuan mencetak hafidz/hafidzah, tetapi juga berfungsi sebagai laboratorium mental dan spiritual yang secara insidental dapat mengatasi masalah psikologis spesifik, memberikan model yang sangat berharga bagi sekolah Islam lainnya dalam mengintegrasikan kurikulum agama dengan layanan Bimbingan dan Konseling.

## KESIMPULAN

Tadarus dan Hifzh Al-Qur'an terbukti efektif dan merupakan teknik Konseling Kelompok Islami (BKPI) yang kuat untuk mereduksi *Glossophobia* pada siswa, menawarkan solusi holistik yang mengintegrasikan aspek spiritual dan psikologis. Analisis ini dicapai karena aktivitas Tadarus menciptakan ketenangan batin (*Sakīnah*) melalui pengaturan pernapasan (Tajwid) yang secara efektif meredakan gejala fisik kecemasan, sementara kegiatan Setoran Hafalan berfungsi sebagai bentuk Desensitisasi Sistematis Spiritual. Setoran yang diulang-ulang di lingkungan yang suportif melatih keterampilan presentasi mikro, sekaligus diperkuat oleh internalisasi nilai Tawakkal, yang mengantikan ketakutan akan penilaian manusia dengan keyakinan ilahi. Dengan demikian, program Tahfizh dapat dioptimalkan sebagai sarana terapeutik yang melatih siswa tidak hanya secara verbal dan kognitif, tetapi juga secara afektif, menjadikannya model intervensi BKPI yang sangat relevan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustianti, RifkaPandriadi, Lissiana Nussifera, Wahyudi, L. Angelianawati, Igat Meliana, Effi Alfa ni Sidik, Qomaratun Nurlaila, et al. 2022. *Metode Penelitian Kuantitatif & Kualitatif. Tohar Media*.
- Aisyah Maulidin, and Abu Khaer. 2025. "MENGATASI KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN PUBLIK: PENDEKATAN PSIKOLOGI KOMUNIKASI BAGI MAHASISWA KPI" 7 (1): 84–95.
- Aji, Kukuh, Awik Hidayati, Muhammad Arief, and Akhmad Setyawan. 2022. "Optimalisasi Perkembangan Kepribadian Anak Boro Melalui Konseling Kelompok Teknik Self Management." *Advice: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 4 (1): 8–13.
- Ausie, Roselli Kezia, Fakultas Psikologi, and Universitas Kristen Maranatha. 2025. "Studi Kasus : Dinamika Psikologis Dan Peran Terapi Kognitif Perilaku Dalam Menurunkan Kecemasan Individu Dengan Gangguan Cemas Menyeluruh Disertai

Serangan Panik” 9 (1): 57–74.

- Damanik, Adelia Santi, Ramadhan Lubis, and Azizah Hanum Ok. 2023. “Implementasi Teknik Desensitisasi Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Siswa SMA Negeri 2 Binjai Implementation of Public Speaking Anxiety Desensitization Techniques in Binjai 2 Public High School Students” 3 (3): 1160–67.
- Edisa Oktonika. 2024. “KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM DI KALANGAN REMAJA SAATINI” 5: 184–92.
- Eliza Sutri Utami, Fidia Oktarisa, Lusi Tania Agustin. 2021. “VIRTUAL REALITY BERBASIS COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM” 1 (1): 73–87.
- Haikal, Muhammad. 2022. “Terapi Kognitif Perilaku Untuk Mengurangi Gejala Kecemasan” 10 (23): 47–52. <https://doi.org/10.22219/procedia.v10i2.19215>.
- Hartini, Idi Warsah, Tina Musyofah. 2022. “ANALISIS TERAPI DO ’ A DALAM MENYELESAIKAN MASALAH PESERTA DIDIK MADRASAH MELALUI LAYANAN KONSELING INDIVIDUAL Tina Musyofah Idi Warsah Pasca BKPI Institut Agama Islam Negeri Curup Hartini Pasca BKPI Institut Agama Islam Negeri Curup Abstrak Al-Madrasah :” *L-Madrasah: Jurnal Ilmiah Pendidikan Madrasah Ibtidaiyah* 6 (3): 788–802. <https://doi.org/10.35931/am.v6i3.1079>.
- Larasati, Azzahra, Lena Melinda Khoerunnisa, and Lu Mukarromah. 2025. “Pengobatan Kecemasan Menggunakan Obat Anti Cemas Yang Mengandung Narkotika Menurut Ulama MUI Dan Pondok Pesantren At-Tarbiyyah Di Kabupaten Sumedang Dan Dokter Spesialis Kejiwaan” 5: 1141–53.
- M. Afiqu Adib. 2024. “URGENSI MENJADI TELADAN: PERAN GURU SEBAGAI ROLE MODEL DALAM PENDIDIKAN AGAMA ISLAM” 7 (1): 31–44.
- Mawadah, Khisna. 2025. “Mengungkap Teori Dan Pratik Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy ( CBT ) Dalam Konseling Islam,” 1–8.
- Narti, Wiwin. 2025. “Implementasi Terapi Creative Trauma Cleansing (Ctc) Terhadap Individu Dengan Phobia” 1: 44–54.
- Patonah, Isma, Mutiara Sambella, and Salma Mudjahidah Az-Zahra. 2023. “Pendekatan Penelitian Pendidikan: Penelitian Kualitatif, Kuantitatif Dan Kombinasi (Mix Method).” *Pendas: Jurnal Ilmiah* ... 08 (1989): 5378–92. <https://journal.unpas.ac.id/index.php/pendas/article/view/11671>.
- Putri Pusvitasi, AArini Mifti Jayanti. 2025. “Strategi Coping Dan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi Dan Sosial Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta” 1: 21–31.

- Rengganawati, Hana. 2024. “KECEMASAN DALAM BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA KALANGAN MAHASISWA BERUSIA 17-22 TAHUN ANXIETY IN PUBLIC SPEAKING WITHIN THE 17-22 AGE GROUP OF COLLEGE STUDENTS” 2 (2): 60–76.
- Siti Zubaidah. 2021. “KETERAMPILAN ABAD KE-21 : KETERAMPILAN,” no. June.
- Sugiyono. 2020. “Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan Kombinasi (Mixed Methods),” 1–781.
- Taha, Nasim, Ibmasiah Wardatun Islamiyah, and Usman Pakaya. 2025. “Gangguan Penderita Anxiety Terhadap Kemampuan Berbicara” 2 (May).
- Uswatunnisa. 2024. “PERAN AGAMA ISLAM DALAM PRAKTIK BIMBINGAN DAN KONSELING.” *Ayan* 15 (1): 37–48.