



## FENOMENA *HOPELESSNESS* SANTRI PESANTREN *TAHFIDZ* KHAIRUNNAS MALANG MENGHADAPI UJIAN *TAHFIDZ* AKHIR SEMESTER

Lukman Hakim<sup>1</sup>, Wiki Dwi Ningrum<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Merdeka Malang. Jl. Terusan Raya Dieng No. 62-64  
Lukman.hakim@unmer.ac.id<sup>1</sup>, wikidwiningrum@gmail.com<sup>2</sup>

---

### ABSTRAK

#### **Kata Kunci:**

Fenomena  
Hopelessnes  
Ujian tahfidz

Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui bagaimana fenomena hopelessness terjadi pada subjek yang mengalami peristiwa negatif berupa ujian tahfidz akhir semester dengan total juz yang diujikan adalah 50 % dari total hapalan dan diumumkan sehari sebelum pelaksanaan ujian. Subjek dalam penelitian ini adalah seorang santri kelas 9 berjenis kelamin perempuan. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Pengambilan data menggunakan teknik observasi dan wawancara. Proses analisis menggunakan teori hopelessness dari Abramson, Metalsky, dan Allow tahun 1989. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa subjek terindikasi mengalami rasa putus asa. Hal tersebut tercermin dari ketiga aspek yang memperparah rasa putus asa, ketiga-tiganya dialami M, namun ada salah satu aspek yang tidak dialami M seutuhnya. Berdasarkan gejala hopelessness dari Abramson dkk tahun 1989, dari 11 gejala terdapat 7 gejala yang dialami M, artinya M merasakan sekitar 63% hopelessness dalam dirinya.

### ABSTRACT

#### **Keyword:**

Phenomenon  
Hopelessness  
Tahfidz Examination

*The purpose of this study is to find out how the hopelessness phenomenon occurs in subjects who experience negative events in the form of the end-semester tahfidz exam with the total juz being tested is 50% of the total memorization and announced one day before exam implementation. The subject in this study was a female student in grade 9. The sampling technique used was purposive sampling. Data collection using observation and interview techniques. The analysis process uses the hopelessness theory of Abramson, Metalsky, and Allow in 1989. The results of this study indicate that the subject is indicated to experience a sense of hopelessness. This is reflected in the three aspects that exacerbate the feeling of despair, all three are experienced by M, but there is one aspect that M does not fully experience. Based on the symptoms of hopelessness from Abramson et al in 1989, from 11 symptoms there are 7 symptoms experienced by M, meaning that M feels about 63% hopelessness in himself.*



## Pendahuluan

Pesantren *Tahfidz* SMP Khairunnas Malang merupakan sebuah lembaga pendidikan non profit yang mulai berdiri pada tahun 2019. Pesantren ini memiliki tiga gedung yaitu *Ma'had 1*, *Ma'had 2* dan *Ma'had 3*. Penulis merupakan salah satu pengurus pertama hingga sekarang di lembaga ini. Sehingga data di bawah ini disajikan berdasarkan sumber primer yaitu dari penulis sendiri. Penulis dan pengurus lain diminta untuk menjadi pengurus lembaga pendidikan ini tanpa diberi pelatihan atau pembekalan terlebih dahulu. Hanya terdapat kerangka gambaran kasar yang berasal dari lembaga sejenis yang didirikan pertama kali di Tuban. Oleh karena itu sistem di lembaga pendidikan ini dari awal hingga sekarang terus mengalami perubahan sebagai bentuk evaluasi untuk terus berbenah menuju lembaga yang lebih baik.

Berdasarkan hasil rapat kerja tahunan, yayasan menetapkan bahwa terdapat target hapalan untuk setiap santri yaitu minimal setengah *juz* per bulan atau 10 halaman (1 halaman 15 baris). Dengan adanya target tersebut membuat sistem setoran hapalan di pesantren lebih mengutamakan kecepatan menghafal dibandingkan kualitas hapalan dan bacaan. Total santri angkatan pertama atau angkatan 2019 adalah 20 santri dengan perolehan hapalan selama tiga tahun masa pendidikan adalah sebagai berikut:

**Tabel 1.** Total Perolehan Hapalan Santri Selama 3 Tahun

No	Hapalan	Jumlah santri
1.	1 – 10 Juz	2
2.	11 – 20 Juz	13
3.	21 – 30 Juz	5

Jika target per bulan adalah setengah *juz* (10 halaman) dan per tahun terdapat 8 bulan aktif pembelajaran maka selama tiga tahun minimal target adalah 12 *juz*. Namun dari data di atas didapat rata-rata 18 *juz*, artinya jumlah tersebut jauh dari target yang ditetapkan. Sehingga mengakibatkan santri memiliki hapalan yang banyak namun sedikit yang lancar.

Dalam keadaan hapalan yang tidak lancar tersebut, pesantren memberikan kebijakan perihal ujian *tahfidz* semester akhir sebelum kelulusan adalah dengan mengujikan 50% dari total hapalan santri, dimana pengumuman tersebut diumumkan sehari sebelum ujian *tahfidz* dilaksanakan. Ujian *tahfidz* dilaksanakan mulai tanggal 1 Juni 2022 hingga 12 Juni 2022. Jika santri menyelesaikan ujian tepat waktu maka santri diperbolehkan pulang untuk liburan sebelum wisuda (29 Juni 2022), jika belum bisa menyelesaikan ujian maka santri dilarang pulang hingga hari wisuda. Sampai tanggal 17 Juni terdapat empat santri saja yang menyelesaikan ujian hapalan. Dengan latar belakang yang penuh dengan tekanan tersebut, penulis ingin mengetahui perihal rasa putus asa atau *hopelessness* dari salah satu santri angkatan pertama yang menghadapi ujian *tahfidz* tersebut.

Sebagian besar manusia mungkin pernah mengalami putus asa atau *hopelessness*. Merasa tidak berdaya karena adanya variabel kehidupan yang tidak bisa dikontrol, sehingga menyebabkan kejadian yang mungkin tragis. *Hopelessness* dapat diterjemahkan sebagai keputusan diri yang menyebabkan ketidakberdayaan dan hilangnya harapan. *Hopelessness* dapat terjadi karena kurangnya beberapa pendukung dalam menjalani hidup sehingga menyebabkan individu lelah dan menyerah dalam menghadapi suatu permasalahan. Atau karena terjadinya suatu hal yang tidak diinginkan, sehingga terjadilah ketegangan, kemudian timbul kekesalan dan keputusan dari dalam diri. Perilaku orang yang putus asa terkesan lamban, kaku, bodoh, dan enggan berkegiatan atau beraktivitas.

Individu yang mengalami keadaan *hopelessness* mengalami ketertekanan, ketidakpercayaan dalam memikirkan masa depannya, melakukan sesuatu yang tidak berarti dan sulit mengembangkan dirinya. Individu yang mengalami *hopelessness* tidak mampu berpikir jernih mengenai apapun, bahkan tentang harapannya sendiri. Individu yang mengalami *hopelessness* cenderung berperasaan



bahwa tekanan yang dihadapi amatlah besar dan tidak ada seorangpun yang mengerti dan mampu membantunya. Di sisi lain *hopelessness* akan menyebabkan munculnya perasaan hampa, menghilangkan semangat dan gairah untuk beraktivitas, timbul perasaan sedih, merasa bersalah, menurunnya daya tahan tubuh, bahkan mudah jatuh sakit karena yang ada hanya pandangan kosong seolah terhimpit oleh beban yang sangatlah berat.

Teori keputusan (*hopelessness theory*) dikemukakan oleh Abramson, Metalsky, dan Allow tahun 1989. Yang merupakan revisi dari *theory of helplessness and depression* [1][2]. Menurut teori ini paparan berulang terhadap lingkungan yang tidak mudah untuk dikendalikan dan adanya rasa tidak nyaman akan memberikan rasa terjebak dan putus asa ketika berada di situasi tersebut. Putus asa merupakan salah satu aspek penyebab seseorang menderita depresi. Kondisi putus asa adalah kondisi saat individu berekspektasi bahwa hasil yang diinginkan tidak akan terjadi, atau hal yang tidak diinginkan akan terjadi, dan individu tersebut tidak dapat memberikan respon untuk mengubah situasi. Peristiwa negatif dalam hidup (*stressor*) dianggap berinteraksi dengan *diathesis* dan menimbulkan kondisi keputusan. Beberapa *diathesis* tersebut antara lain:

1. Mengatribusikan berbagai peristiwa negatif pada faktor yang stabil dan global
2. Rendahnya self Esteem
3. Kecenderungan untuk menyimpulkan peristiwa negatif dalam hidup akan menyebabkan konsekuensi negatif yang berat

#### Aspek-Aspek *Hopelessness*

Sebuah pertanyaan mendasar untuk bidang depresi adalah mengapa dan bagaimana peristiwa kehidupan negatif berkontribusi pada timbulnya depresi. Dalam teori keputusan, peristiwa negatif berfungsi sebagai "*penyetel kesempatan*" bagi orang-orang untuk menjadi putus asa [3][4]. Namun, orang tidak selalu menjadi putus asa dan depresi ketika dihadapkan dengan peristiwa kehidupan yang negatif. Kapankah peristiwa kehidupan negatif menyebabkan depresi dan kapan tidak? Menurut teori, setidaknya ada tiga jenis kesimpulan yang dapat dibuat orang yang memodulasi apakah mereka menjadi putus asa dan pada gilirannya, mengembangkan gejala depresi keputusan dalam menghadapi peristiwa kehidupan yang negatif:

#### 1. Kesimpulan tentang penyebab peristiwa terjadi

Jenis kesimpulan kausal yang dibuat dan tingkat kepentingan yang mereka lekatkan pada peristiwa ini merupakan faktor penting yang berkontribusi pada apakah individu akan mengembangkan keputusan hingga munculnya gejala depresi keputusan. Keputusan lebih sering terjadi ketika peristiwa hidup negatif diatribusikan pada penyebab yang stabil (suatu hal yang menetap) dan umum (memberikan pengaruh pada banyak hasil) dan dipandang sebagai lebih penting daripada diatribusikan pada penyebab yang tidak stabil dan spesifik.

#### 2. Kesimpulan tentang konsekuensi yang akan dihasilkan dari terjadinya peristiwa

Menurut Hammen dan rekannya, berargumen bahwa kesimpulan akan hasil dari peristiwa negatif dapat memodulasi kemungkinan bahwa orang akan menjadi depresi ketika dihadapkan dengan peristiwa kehidupan yang negatif. Contohnya seseorang yang mungkin mendapatkan nilai jelek pada ujian akhirnya, daripada fokus mengatasi suara-suara yang mengganggu di ruang ujian (atribusi tidak stabil dan spesifik) namun menyimpulkan konsekuensi dari penampilannya yang jelek saat ujian misalnya tidak diterima di universitas ternama hal tersebut dapat menimbulkan keputusan.

#### 3. Kesimpulan tentang diri mengingat bahwa peristiwa itu terjadi (yaitu, karakteristik yang disimpulkan tentang diri)

Karakteristik yang disimpulkan tentang diri mengacu pada kesimpulan yang ditarik seseorang tentang nilai, kemampuan, kepribadian, keinginan, dan sebagainya, dari fakta bahwa peristiwa kehidupan negatif tertentu terjadi. Konsep seperti itu tampaknya menjadi pusat dalam deskripsi Beck (1967) tentang proses kognitif dan depresi [5][6]. Contohnya dilaporkan kasus seorang wanita depresi yang ingin bunuh diri karena mengalami penghianatan dari kekasihnya. Wanita itu berkata, "Saya tidak berharga." Kemudian terapis bertanya, mengapa dia percaya bahwa



dia tidak berharga, dia menjawab, "Jika saya tidak memiliki cinta, saya tidak berharga." karakteristik negatif yang disimpulkan tentang diri sangat mungkin mengarah pada keputusan ketika orang tersebut percaya bahwa karakteristik negatif tidak dapat diperbaiki atau mungkin berubah dan bahwa karakteristik negatif yang dimiliki itu akan menghalangi pencapaian hasil yang penting di banyak bidang kehidupan.

## Metode

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif. Metode penelitian memanfaatkan data kualitatif dan dijelaskan secara deskriptif. Jenis penelitian ini untuk menganalisis fenomena *hopelessness* yang dialami oleh santri pesantren tahfidz khairunnas [7]. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan metode purposive sampling. Data dalam penelitian ini didapatkan melalui proses observasi dan wawancara. Teknik observasi yang dipakai dalam penelitian ini adalah observasi natural non partisipan sedangkan teknik wawancara yang dipakai adalah wawancara *semi-structured interviews* (wawancara bebas terpimpin) dan wawancara tidak terstruktur. Metode pencatatan yang dipakai adalah *time sampling*. Observasi dilakukan empat kali dan wawancara dilakukan dua kali yaitu dengan subjek dan guru penyimak ujian subjek.

## Hasil dan Pembahasan

Terjadi penurunan produktifitas belajar pada santri, dalam hal ini yaitu jumlah hafalan yang bisa dicapai, karena merasa banyak pikiran dan merasa tertekan seperti yang diutarakan salah satu santri M yang memiliki total hapalan 13 *juz*, seharusnya M melaksanakan ujian *tahfidz* 7 *juz*, namun mendapatkan keringanan dari *mustamiknya* (penyimak ujian) sehingga menjadi 6 *juz* dengan alasan karena kemampuan ujian M yang dinilai kurang. M merasa ujian *tahfidz* ini sulit karena banyak pikiran. Selama dua minggu sejak awal ujian *tahfidz* yaitu 30 Mei 2022, M hanya mampu ujian 2 *juz*. Padahal seharusnya jadwal ujian selesai tanggal 12 Juni 2022. Konsekuensi jika belum menyelesaikan ujian *tahfidz* sampai tanggal 12 Juni 2022 M tidak boleh pulang sampai tanggal 18 Juni 2022, jika tetap belum selesai, tidak boleh pulang sampai acara wisuda tanggal 29 Juni 2022. Waktu *nderes* (membaca sambil melancarkan hapalan) M biasanya pagi, siang (jam 09.00), sore jam 16.00 atau 17.00 dan malam saat setoran *murajaah* (mengulang hapalan).

Saat diberikan target waktu dalam menyelesaikan hafalan santri merasa tidak mampu menyelesaikan hingga ujian *tahfidz* tiba. Disisi lain tetap ada keyakinan bisa, jika rajin *nderes*. Santri belum bisa menyelesaikan ujian karena awal-awal ujian *tahfidz* tidak semangat dan merasa sulit. Santri merasa takut menghadapi ujian *tahfidz* karena takut salah melafalkan Al Quran. Santri berpikir *murajaah* (mengulang hapalan) itu sulit karena: 1) Takut salah melafalkan Al Quran, 2) Males karena kalau salah dimarahi (penyimak), 3) Capek kalau *nderes*, 4) Merasa kemampuannya kurang.

Santri kaget jika mendapat pengumuman secara mendadak jumlah hapalan yang diujikan. Berbagai emosi yang muncul merasa marah, sedih, khawatir dan berpikir tidak bisa melakukan ujian. Seperti yang diutarakan M, untuk melancarkan 6 *juz* dalam waktu 12 hari itu sulit. Biasanya santri persiapan ujian 1 *juz* membutuhkan waktu 1 minggu. Pada ujian *tahfidz* pertama dari ke 20 santri tidak ada yang berhasil lulus, pada ujian ulang yang dilakukan 14 hari setelahnya sebanyak 10 santri yang bisa lulus. Timbul ketakutan jika tidak dapat mencapai target santri tidak boleh pulang. Santri yang mengalami kondisi tertekan dan ketakutan tidak melakan *nderes* untuk ujian karena tidak fokus, ditambah jika ada teman sudah pulang. Dalam kondisi ini ada santri yang pasrah jika tidak bisa pulang, ada yang terus berusaha, ada yang merasa terpuruk. Kondisi santri yang merasa terpuruk sering nangis dan berharap target ujian *tahfidz* dikurangi.

*Mustamik* (penyimak ujian) santri yang tidak lancar dengan kondisi kemampuan membaca (Tajwid) kurang dan tergesa-gesa ketika melafalkan hapalan Al Qurannya sehingga sering terlewat beberapa huruf dari hapalan yang dilafalkan. Akan melakukan ujian ulang jika mendapat nilai 40 dari 100. Keluhan santri yang disampaikan, tentang hapalannya yang belum lancar-lancar untuk diujikan, tidak terima keputusan pesantren perihal jumlah *juz* yang harus diujikan. selama berlangsungnya ujian *tahfidz* ada santri yang sering sakit



Berdasarkan hasil data yang diperoleh, santri merasa tidak berdaya karena adanya ujian *tahfidz* dimana total ujian adalah 50% dari total hapalan dan diumumkan mendadak sehari sebelum hari ujian. Sehingga hal tersebut membuat santri merasa tidak semangat, marah, takut dan khawatir selama 5 sampai 7 hari awal pelaksanaan ujian *tahfidz*. Hal ini membuat santri tidak berdaya dan kehilangan harapan untuk bisa pulang karena belum bisa menyelesaikan ujian *tahfidz*. Ketidakberdayaan ini terjadi karena: (1) Pengumuman total ujian *tahfidz* yang mendadak (2) merasa mengulang hapalan itu sulit. Dari kejadian tersebut ada santri yang sering menangis, karena merasa apa yang dihadapi adalah suatu hal yang amat sulit dan merasa tidak mampu untuk menyelesaikannya, sehingga tidak semangat untuk mengulang hapalan, merasa sedih, dan beberapa kali sakit.

Berikut adalah analisis apa yang dirasakan santri jika dihubungkan dengan teori *hopelessness* dari [1]:

### **Tanda-tanda situasi:**

1. Pengumuman ujian mendadak
2. Waktu ujian singkat
3. Total *juz* yang diujikan banyak

**Peristiwa negative yang dialami:** adanya ujian *tahfidz* dimana total ujian adalah 50% dari total hapalan dan diumumkan mendadak sehari sebelum hari ujian

### **Gaya inferensial depresogenik**

Sebab:

1. M tidak lancar bahkan lupa *juz* yang sudah pernah dihapalkan yang akan diujikan
2. M ingin pulang

Akibatnya:

1. M kesulitan mengulang hapalan
2. M males mengulang hapalan
3. Muncul perasaan tidak berdaya (*hopelessness*)

Diatesis:

M merasa kemampuan hapalannya kurang sehingga sulit mengulang hapalan akhirnya tidak mampu menyelesaikan ujian *tahfidz*

### **Aspek-aspek keputusan dari peristiwa negative yang dialami santri:**

1. Kesimpulan tentang penyebab peristiwa terjadi  
Santri mengatribusikan ketidakmampuannya untuk menyelesaikan ujian *tahfidz* pada penyebab yang stabil yaitu kemampuan kurang dalam mengulang hapalan dan tidak bisa diubah. Namun tidak mengatribusikan peristiwa negative ini pada hal yang umum, artinya pengaruh kejadian ini dirasakannya secara personal seperti tidak bisa pulang, sedangkan suasana hatinya tidak mempengaruhi kehidupannya setelah ini ataupun interaksi sosialnya.
2. Kesimpulan tentang konsekuensi yang akan dihasilkan dari terjadinya peristiwa  
Santri ingin pulang, namun karena ketidakmampuannya menyelesaikan ujian menyebabkannya tidak bisa pulang, hal tersebut membuatnya sedih dan memperparah rasa *hopelessness*nya.
3. Kesimpulan tentang diri mengingat bahwa peristiwa itu terjadi (yaitu, karakteristik yang disimpulkan tentang diri)  
Dari kejadian ini menarik kesimpulan bahwa sebenarnya santri mampu jika diberikan waktu lebih lama untuk mengulang hapalan. Namun karena waktu yang diberikan singkat hal tersebut membuat santri merasa tidak ammpu akhirnya memperdalam rasa *hopelessness*nya.

Kausal lain selain ketiga aspek di atas berupa dukungan sosial, santri mendapatkan dukungan sosial yang baik dari teman dan keluarga, namun tidak dari penyimak ujiannya. Penyimaknya sering



marah ketika salah melafalkan hapalan yang dimilikinya ketika ujian, hal tersebut membuat santri males untuk *nderes* dan ujian.

## Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan yang telah dijelaskan, santri terindikasi mengalami rasa putus asa. Dari ketiga aspek yang memperparah rasa putus asa, ketiga-tiganya dialami, namun ada salah satu aspek yang tidak dialami seutuhnya, yaitu bagaimana peristiwa negative yang dialami tidak membuat berpikir negatif akan masa depannya, tidak mempengaruhi interaksi sosial, namun peristiwa tersebut berpengaruh signifikan pada perasaan, pikiran dan perilaku secara personal (pada diri sendiri).

## Daftar Pustaka

- [1] Abramson, Lyn Y.; Metalsky, Gerald I.; Alloy, Lauren B. (1989). *Hopelessness depression: A theory-based subtype of depression*. *Psychological Review*, 96(2), 358–372. doi:10.1037/0033-295x.96.2.358
- [2] Bikers Pintar. (2021). Pengertian Teori Keputusanasaan (*Hopelessness Theory*). Diakses dari <http://arti-definisi-pengertian.info/pengertian-teori-keputusanasaan-hopelessness-theory/>
- [3] John R. Z. Abela; David U. D'Alessandro (2002). *Beck's cognitive theory of depression: A test of the diathesis-stress and causal mediation components*, 41(2), 111–128
- [4] Kendall, P.C., Hammen, C. 1998. *Abnormal Psychology: Understanding Human Problems*, 2nd edition. Boston: Houghton Mifflin Company.
- [5] Khairunnisa, Khansa. (2018). Pengaruh Dukungan Sosial Dan *Hopelessness* Terhadap Ide Bunuh Diri. (Skripsi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, 2018). Diakses dari <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/44764/1/KHANSA%20KHAIRUNNISA-FPSI.pdf>
- [6] Morin, Amy. (2021, April 26). 9 Things to Do If You Feel Hopeless. Diakses dari <https://www.verywellmind.com/9-things-to-do-if-you-feel-hopeless-5081877>
- [7] Suwondo, Adrian. (2021, Maret 13). Mengenal Putus Asa dan Cara Mengatasinya. Diakses dari <https://kampuspsikologi.com/putus-asa/>