



Teknik *Self Talk* Untuk Meningkatkan Kesadaran Diri  
Penghafal Al-Qur'an di Asrama Pondok Pesantren  
Putri Asy-Syarifah Bungah Gresik

**Skripsi**

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan  
Ampel Surabaya, Guna memenuhi Salah Satu Syarat  
Memperoleh Gelar Sarjana Ilmu Sosial (S.Sos)

Oleh

**Tiara Prastika**

**NIM B93216097**

Program Studi Bimbingan Konseling Islam  
Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
Universitas Islam Negeri Sunan Ampel  
Surabaya 2019

**PERNYATAAN  
PERTANGGUNG JAWABAN PENULISAN SKRIPSI**

*Bismillahirrohmanirrohim*

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : Tiara Prastika  
NIM : B93216097  
PRODI : Bimbingan dan Konseling Islam  
Alamat : DK. Gendong 01/03 Benowo Surabaya

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa :

1. Skripsi ini tidak pernah dikumpulkan kepada lembaga perguruan tinggi mamapun untuk mendapatkan gelar akademik apapun.
2. Skripsi ini benar-benar hasil karya saya secara mandiri dan bukan merupakan hasil plagiasi atau karya orang lain
3. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil plagiasi, saya akan bersedia menanggung segala konsekuensi hukum yang terjadi.

Surabaya, 27 Desember 2019



Tiara Prastika  
NIM. B93216097

## PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Nama : Tiara Prastika  
NIM : B93216097  
Judul : Teknik *Self Talk* untuk Meningkatkan Kesadaran  
Diri Penghafal Al-Qur'an Di Asrama Pondok  
Pesantren Putri Asy-Syarifah Bungah Gresik

Skripsi ini telah siap diperiksa dan disetujui oleh dosen pembimbing untuk diujikan.

Surabaya, 27 Desember 2019

Telah disetujui oleh :

Dosen Pembimbing,



**Dr. Hj. Sri Astutik, M.Si.**  
**NIP 195902051986032044**

**LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI SKRIPSI**

**TEKNIK SELF TALK UNTUK MENINGKATKAN  
KESADARAN DIRI PENGHAFAL AL-QUR'AN DI  
ASRAMA PONDOK PESANTREN PUTRI ASY-SYARIFAH  
BUNGAH GRESIK**

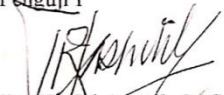
**SKRIPSI**

Disusun oleh  
Tiara Prastika  
B93216097


Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata  
Satu Pada tanggal 2 Januari 2020

**Tim Penguji**

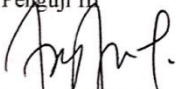
Penguji I

  
Dr. Hj. Siti Astutik, M.Si  
NIP. 195902051986032004

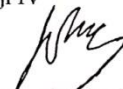
Penguji II

  
M. Anis Bachtiar, Mfil.I.  
NIP. 196912192009011002

Penguji III

  
Mohamad Thohir, M.Pd.I.  
NIP. 197905172009011007


Penguji IV

  
Dr. Rudy Al Hana, M.Ag.  
NIP. 196803091911031001

2 Januari 2020

Wekan,



  
Dr. Halim M. Ag.  
NIP. 197251991031003



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA  
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300  
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Tiara Prastika  
NIM : b93216097  
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi/ Bimbingan Konseling Islam  
E-mail address : prastikatia@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Skripsi  Tesis  Desertasi  Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Teknik *Self Talk* untuk Meningkatkan Kesadaran Diri Penghafal Al-Qur'an di Asrama Pondok Pesantren Putri Asy-Syarifah Bungah Gresik

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 2 Januari 2020

Penulis

(TIARA PRASTIKA)

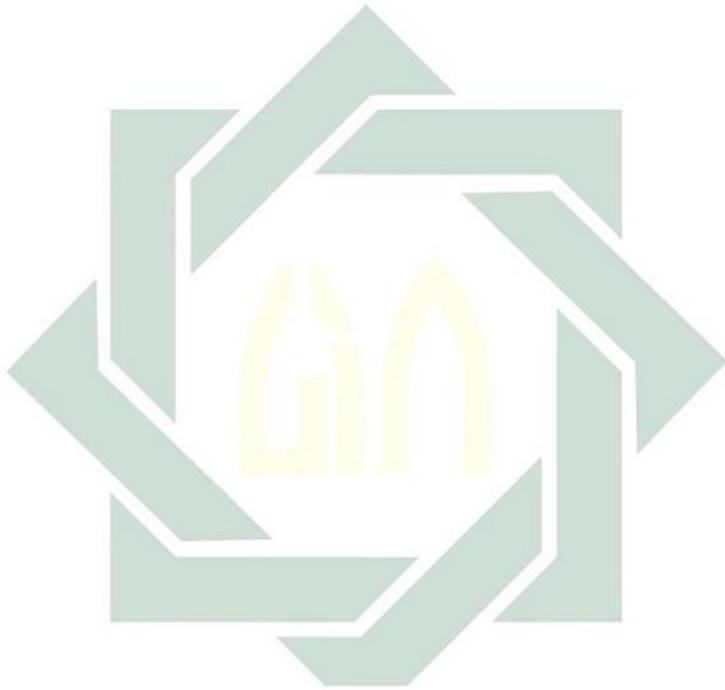
## ABSTRAK

Tiara Prastika, B93216097, 2019. *Teknik Self Talk untuk Meningkatkan Kesadaran Diri Penghafal Al-Qur'an Di Asrama Pondok Pesantren Putri Asy-Syarifah Bungah Gresik.*

Fokus penelitian ini adalah 1) Bagaimana proses konseling dengan menggunakan teknik *self talk* untuk meningkatkan kesadaran diri penghafal al-qur'an di Asrama Pondok Pesantren Putri Asy-Syarifah Bungah Gresik? 2) Bagaimana hasil akhir pelaksanaan konseling dengan teknik *self talk* untuk meningkatkan kesadaran diri penghafal al-qur'an di Asrama Pondok Pesantren Putri Asy-Syarifah Bungah Gresik? Peneliti melakukan penelitian dengan menggunakan pendekatan penelitian kualitatif dengan metode studi kasus. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan wawancara dan observasi. Selanjutnya data yang peneliti dapatkan di lapangan dianalisis dengan menggunakan analisis deskriptif komparatif, yaitu teori teknik *self talk* dipadukan dengan konsep teknik *self talk* di lapangan.

Konsep analisis hasil penelitian yaitu dengan membandingkan perilaku sebelum dan sesudah dilakukannya proses konseling dengan teknik *self talk*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan teknik *self talk* dalam meningkatkan kesadaran diri penghafal al-qur'an di Asrama Pondok Pesantren Asy-Syarifah Bungah Gresik. Untuk menjelaskan proses dan hasil proses tersebut, peneliti menggunakan teknik *self talk* pada umumnya. Sehingga hasil penelitian yang menggunakan teknik *self talk* untuk meningkatkan kesadaran diri penghafal al-qur'an berhasil mengubah pola pikir, mengontrol emosi serta mengubah perilaku konseli ke arah yang lebih positif.

Kata Kunci : Teknik *Self Talk*, Kesadaran Diri, Penghafal Al-qur'an



## **ABSTRACT**

Tiara Prastika, B93216097, Self-Talk Technique to Increase Self-Awareness in Hafiz Candidate from Asy-Syarifah's Girls Boarding School in Bungah Gresik.

The focus of this research are 1) What are the counseling process that use self-talk techniques to increase self-awareness of memorizing al-Quran at the Asy-Syarifah's Girls Boarding School in Bungah Gresik? 2) What are the final results of the implementation of counseling with the self-talk technique to increase self-awareness of memorizing Al-Quran in Asy-Syarifah's Girls Boarding School in Bungah Gresik? Researchers conducted this research using a qualitative approach with a case study as the method. Techniques used for collecting data in this study were interviews and observations. Furthermore, the data from the field were analyzed using comparative descriptive analysis, which are self-talk techniques from the theory combined with the concept of self-talk techniques in the field.

This research aims to compare the behavior before and after the process of counseling with self-talk techniques. This study wants to determine the application of self-talk techniques in increasing self-awareness in hafiz candidates at Asy-Syarifah's Girls Boarding School in Bungah Gresik. To explain the process and the result, researchers use self-talk techniques in general. As a result of the study, the use of self-talk techniques can increase self-awareness of hafiz candidates by changing the mindset, controlling emotions and changing behavior in a positive direction.

**Keywords:** Self Talk Technique, Self Awareness, Al Qur'an Recitation.



## مستخلص البحث

تيارا فراستيكا, 2019. طريقة محادثة النفس لارتياق وعي حفاظ القرآن في معهد الشريعة للبنات بونجاه غرسيك

تركز هذا البحث في: (1) كيف عملية الإستشارة باستخدام طريقة محادثة النفس لارتياق وعي حفاظ القرآن في معهد الشريعة للبنات بونجاه غرسيك؟ (2) ما نتيجة أداء طريقة محادثة النفس لارتياق وعي حفاظ القرآن في معهد الشريعة للبنات بونجاه غرسيك. بحث الباحث باستخدام مقارنة البحث النوعي بمنهج الدراسة الحالية. أما طريقة جمع المادة في هذا البحث هي المقابلة والمرصاد. ثم المادة التي وجد الباحث في الميدان تحلل باستخدام تحليل الوصفي المقارني, وهو طريقة محادثة النفس موحدا بتصور طريقة محادثة النفس في الميدان.

تصور تحرير نتيجة البحث هو المقارنة بين السلوك قبل عملية الإستشارة بطريقة محادثة النفس وبعدها. أما هدف هذا البحث هو معرفة أداء محادثة النفس لارتياق وعي حفاظ القرآن في معهد الشريعة للبنات بونجاه غرسيك. استخدم الباحث بطريقة محادثة النفس لبيان العملية والنتيجة عموما. والحاصل, أن محادثة النفس يرقى وعي حفاظ القرآن بتغيير نموذج الفكر, ومراقبة الشعور زتغير السلوك إلى أحسن الحال.

الكلمات الرئيسية: محادثة النفس, الوعي, حفاظ القرآن

## DAFTAR ISI

Judul Penelitian	i
Pernyataan Otentitas Skripsi	ii
Persetujuan pembimbing	iii
Lembar Pengesahan	iv
Lembar Persetujuan Publikasi	v
Abstrak	vi
Daftar Isi	ix
Daftar Tabel	x
<b>BAB I : PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat Penelitian	10
E. Definisi Konsep	10
F. Sistematika Pembahasan	13
<b>BAB II : TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori	15
B. Penelitian Terdahulu yang Relevan	43
<b>BAB III: METODE PENELITIAN</b>	
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	45
B. Subjek dan Tempat Penelitian	46
C. Jenis dan Sumber Data	46
D. Tahapan-tahapan Penelitian	47
E. Teknik Pengumpulan Data	50

F. Teknik Analisis Data	52
G. Teknik Keabsahan Data	55
<b>BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Umum Objek Penelitian	57
B. Penyajian Data	74
C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data)	99
<b>BAB V : PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan	111
B. Saran	112
C. Keterbatasan Peneliti	113
Daftar Pustaka	114

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
4.1 Jumlah Santri Asrama Pondok Pesantren Putri Asy-Syarifah	62
4.2 Fasilitas Asrama Pondok Pesantren Putri Asy-Syarifah	67
4.3 Evaluasi 1 Perubahan Konseli	94
4.4 Evaluasi 2 Perubahan Konseli	95
4.5 Evaluasi 3 Perubahan Konseli	97
4.6 Perbandingan Proses Konseling di Lapangan dengan Teknik Self Talk	100
4.7 Perbedaan Kesadaran Diri Konseli Sebelum dan Sesudah Dilakukannya Proses Konseling dengan Menggunakan Teknik <i>Self Talk</i>	109

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

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. Menurut Dr. A. Yusuf Al-Qosim mendefinisikan al-qur'an sebagai kalam *mu'jiz* yang diturunkan kepada Nabi Muhammad SAW tertulis dalam mushaf yang diriwayatkan secara *mutawattir* dan bernilai ibadah bagi yang membacanya.<sup>1</sup> Al-Qur'an merupakan sumber hukum dan pedoman hidup bagi umat muslim. Segala urusan agama selalu dikembalikan kepada al-qur'an.<sup>2</sup> 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.<sup>3</sup>

Usaha dalam pemeliharaan al-qur'an terus dilakukan dari waktu ke waktu. Salah satu bentuk usaha yang nyata dalam memelihara kemurnian al-qur'an adalah dengan cara mempelajari dan menghafal. Al-Qur'an adalah kitab Allah yang suci, kekal abadi dan terpelihara, yang kemurniannya dijaga oleh Allah SWT. Sampai akhir zaman

---

<sup>1</sup> Rofiul Wahyudi dan Ridhoul Wahidi, *Metode Cepat Hafal Al-Qur'an Saat Sibuk Kuliah* (Yogyakarta: Semesta Hikmah, 2019), 3.

<sup>2</sup> Ahmad Syaifuddin, *Mendidik Anak Membaca, Menulis dan Mencintai Al-Qur'an* (Jakarta: Gema Insani Press, 2004), 16.

<sup>3</sup> Rofiul Wahyudi dan Ridhoul Wahidi, *Metode Cepat Hafal Al-Qur'an Saat Sibuk Kuliah* (Yogyakarta: Semesta Hikmah, 2019), 4.

nantinya.<sup>4</sup> Allah berfirman dalam al-qur'an surat Al-Hijr ayat 9 :

إِنَّا نَحْنُ نَزَّلْنَا الذِّكْرَ وَإِنَّا لَهُ لَحَافِظُونَ

Artinya : “*Sesungguhnya Kami-lah yang menurunkan Al Quran, dan sesungguhnya Kami benar-benar memeliharanya.*”<sup>5</sup>

Sesungguhnya, al-qur'an adalah kitab yang pasti kebenarannya, tidak ada keraguan di dalamnya dan tidak akan ada kekurangan di dalamnya karena itu kalam yang sempurna. Al-Qur'an mengandung ruh yang di dalamnya bertumpu kemuliaan, keluhuran dan kehidupan umat. Al-Qur'an memberikan petunjuk dalam segala jalan kebaikan.<sup>6</sup> Sebagaimana dalam firman-NYA surat Asy-Syurah ayat 52:

وَكَذَلِكَ أَوْحَيْنَا إِلَيْكَ رُوحًا مِّنْ أَمْرِنَا مَا كُنْتَ تَدْرِي مَا الْكِتَابُ وَلَا  
الْإِيمَانُ وَلَكِن جَعَلْنَاهُ نُورًا نَّهْدِي بِهِ مَنْ نَّشَاءُ مِنْ عِبَادِنَا وَإِنَّكَ لَتَهْدِي  
إِلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ

Artinya : “*Dan demikianlah Kami wahyukan kepadamu wahyu (Al Quran) dengan perintah Kami. Sebelumnya kamu tidaklah mengetahui apakah Al Kitab (Al Quran) dan tidak pula mengetahui apakah iman itu, tetapi Kami menjadikan Al Quran itu cahaya, yang Kami tunjuki dengan dia siapa yang kami kehendaki di antara hamba-*

<sup>4</sup> Ida Zusnani, *Masih Bocah tapi Hafal dan Paham Al-Qur'an* (Yogyakarta : Kamea Pustaka, 2018), 12.

<sup>5</sup> Kementerian Agama RI, *Mushaf Ar-Rozzaq* (Bandung : CV Mikraj Khazanah Ilmu, 2012), 132.

<sup>6</sup> Ida Zusnani, *Masih Bocah tapi Hafal dan Paham Al-Qur'an* (Yogyakarta : Kamea Pustaka, 2018), 13.

*hamba Kami. Dan sesungguhnya kamu benar-benar memberi petunjuk kepada jalan yang lurus.*"<sup>7</sup>

Dalam sebuah hadist dijelaskan bahwa:

عَنْ عُمَانَ بْنِ زَيْدٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ:  
خَيْرُكُمْ مَنْ تَعَلَّمَ الْقُرْآنَ فَرَأَى نَوَاعِلَهُ

Artinya : “Sebaik-baik di antara kalian adalah yang mempelajari dan mengajarkan al-qur’an” (HR. Bukhori)<sup>8</sup>

Allah memberikan keistimewaan kepada orang yang mempelajari dan menghafal al-qur’an yaitu dengan menjadikan mereka orang yang beriman mudah dalam menghafal kitab-NYA di luar kepala.<sup>9</sup> Karena al-qur’an merupakan kitab yang memiliki banyak hikmah dan keistimewaan, diantaranya adalah (1). sebagai pedoman atau petunjuk hidup secara menyeluruh, (2). Mempengaruhi orang yang membacanya atau mendengar sehingga orang yang beriman akan bertambah imannya dan yang belum beriman akan masuk islam karenanya, (3). Mencakup semua kebutuhan umat islam sampai hari akhir.<sup>10</sup> Orang yang mempelajari, menghafal dan mengamalkan al-qur’an juga diberi kemuliaan oleh Allah SWT. Dengan memberikan kedudukan yang tinggi dan memberikan balasan (kebaikan) yang besar serta memerintahkan seluruh kaum mukmin untuk memuliahkan dan memprioritaskan

---

<sup>7</sup> Kementerian Agama RI, *Mushaf Ar-Rozzaq* (Babdung: CV Mikraj Khazanah Ilmu, 2012), 245.

<sup>8</sup> Muhammad ibn Ismail Abu Abdillah Al-Bukhori Al-Jufi, *Shohih Bukhori*, juz 6, no. 5028 (t.k: Dar Thuq Al-Najah,1422), 192.

<sup>9</sup> Abdul Muhsin dan Raghil As-Sirjani, *Orang Sibuk Pun Bisa Hafal Al-Qur’an* (Solo: PQS Publishing, 2017), 12.

<sup>10</sup> Rofiul Wahyudi dan Ridhoul Wahidi, *Metode Cepat Hafal Al-Qur’an Saat Sibuk Kuliah* (Yogyakarta: Semesta Hikmah, 2019), 10.

mereka atas yang lain.<sup>11</sup> Sebagaimana Rasulullah SWA. Bersabda :

قَالَ عُمَرُ: أَمَا إِنَّ نَبِيَّكُمْ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَدْ قَالَ: إِنَّ اللَّهَ يَرْفَعُ  
بِهَذَا الْكِتَابِ أَقْوَامًا، وَيَضَعُ بِهِ الْآخَرِينَ

Artinya : “*Sungguh, dengan kitab ini (Al-Qur’an) Allah mengangkat sejumlah kaum (karena mengamalkan isinya) dan merendahkan yang lain (karena mengabaikannya)*” (HR Muslim)<sup>12</sup>

Menurut Wiwi Alawiyah Wahid, orang yang dapat menghafal al-qur’an merupakan hamba Allah yang mulia dan terpuji.<sup>13</sup> Bagi orang yang diberi oleh Allah nikmat dapat menghafal al-qur’an, ia harus tahu bahwa dirinya sedang menjalani kehidupan yang baru. Karena ia membawa al-qur’an dalam dadanya, oleh sebab itu ia harus berbeda dari kehidupan sebelumnya. Dirinya akan terjadi banyak perubahan baik dari luar maupun dalam, juga dalam interaksi dan muamalat.<sup>14</sup> Butuh banyak proses dalam mendukung hafalan al-qur’an termasuk dibutuhkan pula adanya kesungguhan, ketekunan, usaha yang keras dan ingatan serta motivasi yang kuat agar tetap istiqomah dalam menghafalkannya. Dalam menghafal al-qur’an tidak ada batasan umur maupun kemampuan. Baik anak kecil, remaja, dewasa bahkan orang tua pun jika ia memiliki keinginan yang kuat pastilah akan dimudahkan dengan izin Allah SWT. Salah satu contohnya adalah Musa La Ode bin

---

<sup>11</sup> Abdul Muhsin dan Raghil As-Sirjani, *Orang Sibuk Pun Bisa Hafal Al-Qur’an* (Solo: PQS Publishing, 2017), 12.

<sup>12</sup> Muslim bin Al-Hajaj Abu Hasan Al-Khusairi An-Naisaburi, *Shohih Muslim*, juz 1, no. 561 (Bairut: Dar Ihya’ut Thuuros Al-Arobi, t.t.)

<sup>13</sup> Wiwi Alaiyah Wahid, *Panduan Menghafal Al-Qur’an Super Kilat* (Yogyakarta: Diva Press, 2015), 13.

<sup>14</sup> Abdul Muhsin dan Raghil As-Sirjani, *Orang Sibuk Pun Bisa Hafal Al-Qur’an* (Solo: PQS Publishing, 2017), 22.



Abu Hanafi. Musa adalah peserta program hafidz Indonesia tahun 2014 yang ketika itu usianya masih 5 tahun namun ia telah mampu menghafal 30 juz al-qur'an. Dan kini Musa telah mengikuti beberapa lomba tahfidz dan menjuarai hingga tingkat internasional.<sup>15</sup>

Salah satu hal yang diperlukan untuk menjadi orang yang berhasil adalah kecerdasan, seperti kecerdasan akal. Namun, jika bertumpuh pada kecerdasan akal saja maka tidak menjamin dapat mencapai keberhasilan dalam hidup. Selama ini banyak masyarakat yang salah paham, bahwa orang yang memiliki kecerdasan akal tinggi dikatakan cerdas dan orang yang memiliki kecerdasan akal rendah dikatakan bodoh. Para psikolog telah sepakat bahwa kecerdasan akal hanya menyumbang kira-kira dua puluh persen sebagai salah satu faktor dalam menentukan keberhasilan, sisanya yaitu delapan puluh persen berasal dari faktor lain.<sup>16</sup>

Hal terpenting lainnya yang dibutuhkan bagi penghafal al-quran adalah kecerdasan emosional yang baik. Sebab pada dasarnya manusia menginginkan sebuah keberhasilan dan kelayakan hidup. Dengan kecerdasan emosional, seseorang dapat mengenali perasaan, memahami dan membangkitkan perasaan untuk membantu pikirannya serta secara efektif menerapkan daya dan kepekaan emosi yang ada pada dirinya. Dalam proses mengenali dan mengendalikan perasaan, dibutuhkan adanya kesadaran diri. Alangkah baiknya orang yang menghafal al-qur'an memiliki kesadaran diri yang baik pula terkait dengan menghafalkan al-qur'an. Sebab, jika seorang penghafal al-qur'an memiliki kesadaran diri yang

---

<sup>15</sup> Ainun Mahya dan Amina, *Musa Si Hafidz Cilik Penghafal Al-Qur'an* (Depok: Huta Publisher, 2016), hal. 16.

<sup>16</sup> Nur Aini Dewi, "Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dengan Kemampuan Menghafal Al-Qur'an pada Siswa Kelas VIII: MTsN 2 Surakarta" (Skripsi, Fakultas Psikologi IAIN Surakarta, 2016), hal. 5.

kurang baik maka dalam proses menghafal al-qur'an pun akan terjadi hambatan. Begitu pula sebaliknya, jika seorang penghafal al-qur'an memiliki kesadaran diri yang tinggi maka proses menghafal al-qur'an akan lebih mudah.

Kesadaran diri adalah suatu keadaan seseorang ketika ia dapat memahami emosi yang ada dalam pikirannya yang diakibatkan oleh permasalahan-permasalahan yang sedang dihadapi dan selanjutnya ia dapat menguasainya. Jika seseorang telah memahami kesadaran diri, maka pengenalan terhadap dirinya sendiri menjadi lebih efisien yang nantinya akan mmunculkan sebuah konsep diri yang baik dan positif serta melahirkan harga diri yang kuat dan kepercayaan diri yang tinggi.<sup>17</sup>

Ada berbagai cara dalam mengenali diri sendiri yaitu dengan analisa diri, melalui pengamatan orang lain, ada bersama orang lain, dan pengalaman hidup. Jika seseorang semakin baik dalam mengenali dirinya maka dia akan memiliki gambaran yang jelas tentang dirinya. Sekurang-kurangnya ia telah mengetahui apa saja kelebihan dan kekurangannya, apa saja keinginannya, perasaanya, dan apa saja potensi yang berkaitan dengan dirinya bahkan dari aspek kondisi fisik dan psikisnya.<sup>18</sup> jika seseorang telah mampu mengenali dirinya sendiri maka akan tumbuh kesadaran diri pada seseorang tersebut. Salah satu cara yang bisa digunakan untuk menumbuhkan kesadaran diri adalah dengan menggunakan teknik *self talk*.

*Self talk* adalah salah satu bagian dari *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT). *Self talk* merupakan salah satu teknik dalam teori REBT yaitu teknik yang

---

<sup>17</sup> Elia Flurentin, "Latihan Kesadaran Diri dan Kaitannya Dengan Penumbuhan Karakter", Jurnal Inspirasi Pendidikan, jilid 15, no 13, (<http://scholar.google.co.id>, diakses 6 september 2019).

<sup>18</sup> Munirul Amin, "Kesadaran Diri Sebagai Dasar Pembentukan Karakter Manusia Menuju Insan Kamil" (Skripsi, Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga, 2004), 39.

dilakukan dengan cara mengulang-ulang kata atau suatu ungkapan positif yang disesuaikan dengan keadaan masing-masing individu selama kurun waktu tertentu.<sup>19</sup>

Berdasarkan pembahasan tersebut peneliti mengungkapkan bahwa kesadaran diri adalah hal yang sangat penting dimiliki oleh penghafal al-qur'an. Sebab apabila seorang yang menghafal al-qur'an memiliki kesadaran diri yang kurang dan dirinya tidak memiliki semangat yang lebih, maka orang yang menghafal al-qur'an itu pun akan mengalami kesulitan dalam mencapai tujuan yang telah dia tentukan. Dalam meningkatkan kesadaran diri penghafal al-qur'an dapat dilakukan dengan menggunakan teknik *self talk*. Sebab, ketika seseorang penghafal al-qur'an melakukan *self talk*, ia akan memiliki sugesti yang positif dengan demikian akan timbul kemampuan untuk memahami emosi dan tumbuhnya kesadaran diri hingga membuatnya fokus pada tujuan yang ingin dicapai yakni mampu menghafalkan al-qur'an hingga tuntas.

Sebelum melakukan penelitian, peneliti terlebih dahulu melaksanakan survey lapangan. Dimana peneliti melibatkan dan mengamati kegiatan para santri dalam proses menghafal al-qur'an. Di asrama pondok pesantren asy-syarifah ini terdapat kurang lebih 20 santri yang menghafal al-quran. Berdasarkan hasil wawancara dengan ketua pondok asy-syarifah terdapat 1 santri yang bermasalah terkait kesadaran diri dalam menghafal al-qur'an. Hal tersebut dapat terlihat dari kebiasaan santri yang tidak rutin dalam menyetorkan hafalan, tidak ada upaya dalam menambah hafalan atau hanya mengulang hafalan yang lama dan tidak memiliki inisiatif untuk setoran dengan sendirinya.

---

<sup>19</sup> Dita Iswari dan Nurul Hartini, "Pengaruh Pelatihan dan Fvaluasi Self Talk terhadap Penurunan tInggkat Body-dissatification", Jurnal Unair, vol. 7, No. 3, 2005.

Berdasarkan hasil wawancara, konseli merasa terganggu dengan kegiatan lain selain menghafal al-qur'an. Seperti sekolah formal, kegiatan ekstrakurikuler, madrasah diniyah, pengajian kitab kuning, pelajaran tambahan dan mengaji. Hal tersebut menghambat konseli dalam menjalankan tugas sebagai penghafal al-qur'an. Oleh karena itu, sangat diperlukan untuk menumbuhkan kesadaran diri pada konseli agar ia bisa menjalankan tugasnya sebagai penghafal al-qur'an dan dapat mencapai target tanpa terganggu dengan hal lain.

Konseli mengambil keputusan untuk menghafal al-qur'an atas dasar kemauannya sendiri. Namun, seiring berjalannya waktu, pencapaian hasil hafalan konseli semakin menurun. Hal tersebut terjadi dikarenakan beberapa faktor yaitu kurangnya semangat dalam menghafal, kurang memahami kewajiban yang harus ia penuhi terkait setoran hafalan, merasa berat atau tidak mampu mencapai target yang ditentukan, serta merasa terganggu dengan banyaknya kegiatan lainnya. Sehingga konseli sering tidak menambah hafalan tidak memiliki inisiatif untuk menyetorkan hafalannya.

Dalam menjalani proses menghafal al-qur'an, konseli kurang mampu dalam mengenali emosi pada dirinya sehingga ia sering terhambat ketika mencoba menghafal al-qur'an, konseli sering merasa ragu dengan kemampuan dirinya, ia merasa berat untuk memulai hafalan kembali dan ragu pada dirinya apakah dirinya bisa menuntaskan target yang telah ditetapkan.

Di sini teknik *self talk* mempunyai peran yang sangat penting dalam menumbuhkan kesadaran diri penghafal al-qur'an dalam menghafal atau menyetorkan hafalannya. Karena dengan menggunakan teknik *self talk*, para penghafal al-qur'an dapat bermuhasabah, merenungkan dan berdialog dengan dirinya sendiri agar muncul kesadaran atas kewajiban yang harus ia penuhi

yaitu menyetorkan hafalan kepada gurunya dengan inisiatif dirinya sendiri tanpa harus diingatkan oleh orang lain. Dengan demikian, untuk menumbuhkan kesadaran diri penghafal al-qur'an, peneliti tertarik untuk melakukan sebuah penelitian dengan judul **“Teknik *Self-Talk* untuk Meningkatkan Kesadaran Diri (*Self Awereness*) Penghafal Al-Qur'an di Asrama Pondok Pesantren Putri Asy-Syarifah Bungah Gresik”**

## **B. Rumusan Masalah**

Dari berbagai permasalahan dan latar belakang yang telah dijelaskan, peneliti merumuskan masalahnya sebagai berikut:

1. Bagaimana proses teknik *self talk* untuk meningkatkan kesadaran diri penghafal al-qur'an di Asrama Pondok Pesantren Asy-Syarifah Bungah Gresik?
2. Bagaimana hasil akhir pelaksanaan teknik *self talk* untuk meningkatkan kesadaran diri penghafal al-qur'an di Asrama Pondok Pesantren Putri Asy-Syarifah Bungah Gresik?

## **C. Tujuan Penelitian**

1. Menjelaskan proses teknik *self talk* untuk meningkatkan kesadaran diri penghafal al-qur'an di Asrama Pondok Pesantren Putri Asy-Syarifah Bungah Gresik.
2. Menjelaskan hasil akhir dari pelaksanaan teknik *self talk* untuk meningkatkan kesadaran diri penghafal al-qur'an di Asrama Pondok Pesantren Putri Asy-Syarifah Bungah Gresik.

## **D. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat dari penelitian yang dilakukan ini dapat diuraikan sebagai berikut:

## 1. Secara Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat berguna dalam pengembangan ilmu pengetahuan dan dapat menambah wawasan bagi para pembaca pada umumnya dan bagi mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Islam pada khususnya. Selain itu, juga diharapkan dapat menangani teknik (pendekatan) yang ada dalam bimbingan dan konseling islam agar lebih inovatif dan efektif dalam mengani permasalahan konseli yang kurang kesadaran dirinya yaitu melalui teknik *self talk*.

## 2. Secara Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan dalam memberikan informasi maupun layanan teknik *self talk* kepada masyarakat. Sebagai bahan pijakan bagi penelitian lebih dalam lagi tentang menghafal al-qur'an. Khususnya bagi peneliti dan umumnya bagi khalayak tentang bagaimana proses pelaksanaan teknik *self talk* untuk meningkatkan kesadaran diri penghafal al-qur'an di Asrama Pondok Pesantren Putri Asy-Syarifah Bungah Gresik.

## E. Definisi Konsep

Definisi konsep dari penelitian ini antara lain:

### 1. Teknik *Self Talk*

*Self Talk* merupakan salah satu teknik dari *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) yakni dengan mengatakan berulang-ulang sebuah kata atau ungkapan yang positif sesuai dengan masing-masing individu dalam jangka waktu tertentu.<sup>20</sup>

---

<sup>20</sup> Dita Iswari dan Nurul Hartini, "Pengaruh Pelatihan dan Evaluasi *Self Talk* terhadap Penurunan Tingkat *Body-dissatisfaction*", Jurnal Unair, 3 (2005), 14.

*Self Talk* adalah sebuah dialog yang dilakukan oleh seseorang dengan menafsirkan perasaan dan persepsi, mengatur dan mengubah evaluasi atau keyakinan dan memberikan intruksi serta penguatan terhadap diri sendiri.<sup>21</sup>

*Self talk* merupakan cara kerja kognitif dengan melalui sebuah proses mental yang berkontribusi dalam sebuah perubahan bentuk-bentuk pikiran. Untuk mengartikan *self talk* maka diperlukan pemahaman tentang hubungan antara diri (*self*) dengan kognitif. Hal tersebut dapat terjadi karena semua yang dipikirkan oleh seseorang dapat mempengaruhinya dalam menentukan *self talknya*.<sup>22</sup>

*Self talk* yang dimaksud dalam penelitian ini adalah suatu teknik yang dilakukan dengan cara berbicara kepada diri sendiri secara sadar dengan menggunakan kata-kata atau ungkapan positif yang dilakukan secara berulang-ulang dan bersifat memberikann penguatan. Contohnya : “saya pasti bisa menghafal”.

## 2. Kesadaran Diri

Kesadaran diri adalah sebuah keadaan seseorang yang mana dirinya bisa memahami dirinya sendiri dengan tepat. Seorang individu bisa disebut memiliki kesadaran diri ketika dirinya dapat memahami emosi dan *mood* yang sedang dirasakan, kritis mengenai informasi yang berkaitan dengan dirinya sendiri dan sadar tentang dirinya yang nyata.<sup>23</sup>

---

<sup>21</sup> Permatasari, “Efektivitas Pelatihan *Self Talk* Untuk Meningkatkan Efikasi Diri dan Penampilan Atlet Kumite Karate UNS: studi di Surakarta” (Skripsi, Universitas Sebelas Maret, 2014), 4.

<sup>22</sup> Wulandari, “*Self Talk* Untuk Mencapai Penerimaan Diri pada Penyandang Disabilitas Netra: studi di Rumah Pelayanan Sosial Disabilitas Netra” (Skripsi, IAIN Surakarta, 2017), 18.

<sup>23</sup> Achmanto Mendatu, *Pemulihan Trauma* (Yogyakarta: Panduan, 2010), 23.



Kesadaran diri adalah sebuah kemampuan pada diri seseorang untuk mengenali perasaan. Kemampuan yang dimaksud antara lain mencakup kemampuan dalam menyampaikan pikiran dan perasaan secara jelas, sikap asertif yakni sikap membela diri dan mempertahankan pendapat, kemampuan dalam mengarahkan dan mengendalikan diri serta kemampuan untuk mewujudkan potensi yang dimiliki oleh seseorang tersebut.<sup>24</sup>

Kesadaran diri merupakan pemahan pada kekhasan fisik, watak, dan kepribadian seseorang, mampu mengenali bakat yang dimiliki dan memiliki gambaran yang jelas tentang dirinya.<sup>25</sup>

Kesadaran diri yang dimaksud dalam penelitian ini adalah konseli diharapkan bisa memahami dirinya dengan tepat, memiliki kemampuan untuk mengarahkan dan mengendalikan diri serta mewujudkan potensi yang dimiliki yakni menghafal al-qur'an.

### 3. Penghafal Al-Qur'an

Penghafal adalah orang yang tekun dalam menghafal. Sedangkan al-qur'an adalah kitab suci bagi orang yang beragama islam yang berisi 30 juz.<sup>26</sup> seorang penghafal al-qur'an juga bisa disebut sebagai hafiz. Hafiz adalah sebutan bagi orang yang hafalseluruh ayat dalam al-qur'an dan mampu mengucapkannya ulang secara fasih dan baik yang hanya berbekal ingatan.<sup>27</sup> Dalam menghafal al-qur'an

---

<sup>24</sup> Trinanda Rainy, dkk, *15 Prinsip Dasar Kecerdasan Emosional Meraih Sukses* (Bandung: Kaifa, 2003), 39.

<sup>25</sup> Munirul Amin dan Eko Harianto, *Psikologi Kesempurnaan* (Yogyakarta: Matahari, 2005), 26.

<sup>26</sup> Aditya Bagus Pratama, *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia* (Surabaya: Pustaka Media Press, 2012), 447, 9.

<sup>27</sup> Ainun Mahya dan Amina, *Musa Si Hafidz Cilik Penghafal Al-Qur'an* (Depok: Huta Publisher, 2016), 1.



konseli telah menghafal dan membaca al-qur'an sesuai dengan kaidah-kaidah tajwid, dan *makhorijul huruf*.

## F. Sistematika Pembahasan

Dalam pembahasan ini peneliti membagi sistematika pembahasan menjadi tiga bagian yang terdiri dari:

### 1. Bagian Awal

Pada bagian ini terdiri dari halaman judul, persetujuan pembimbing skripsi, pengesahan tim penguji, motto, persembahan, pernyataan otentitas skripsi, abstrak, kata pengantar, daftar isi, daftar tabel, dan daftar gambar.

### 2. Bagian Inti

Pada pembahasan inti ini penulisan skripsi terbagi menjadi lima bab pokok bahasan sebagai berikut:

**BAB 1 Pendahuluan.** Bab ini menjelaskan tentang latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi konsep, , dan sistematika pembahasan.

**BAB II Tinjauan Pustaka.** Pada tinjauan pustaka membahas tentang kajian teoritik yakni meliputi teknik *self talk*, kesadaran diri, dan menghafal al-qur'an, serta membahas tentang penelitian terdahulu yang relevan.

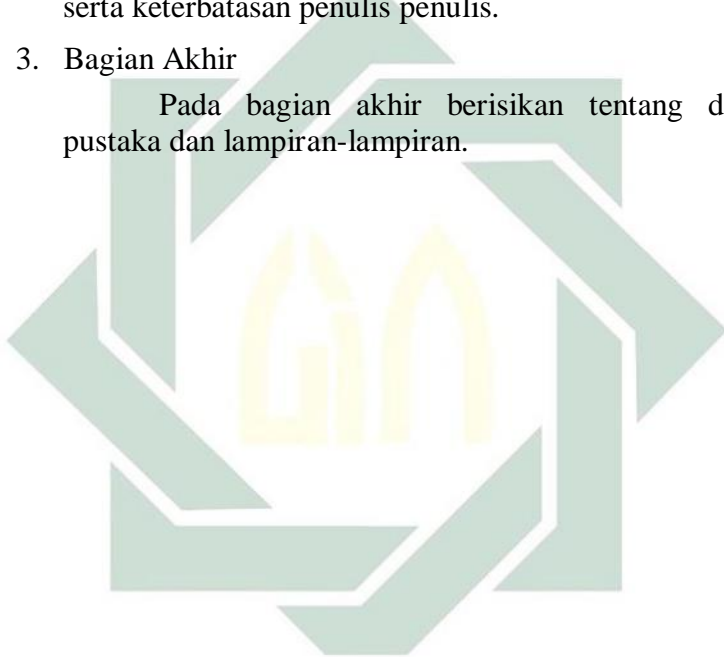
**BAB III Penyajian Data.** Pada bab ini berisi tentang metode penelitian yang akan digunakan. Meliputi: pendekatan dan jenis penelitian, lokasi penelitian, jenis dan sumber data, tahap-tahap penelitian, teknik pengumpulan data, teknik analisis data dan teknik keabsahan data.

**BAB IV Analisis Data.** Dalam bab ini membahas tentang gambaran umum subyek penelitian, penyajian data yang menjelaskan tentang proses konseling yang dilakukan, dan analisis yang terdiri dari analisis proses dan analisis hasil.

**BAB V Penutup.** Bab penutup merupakan bab terakhir dalam skripsi yang berisi kesimpulan dan saran serta keterbatasan penulis penulis.

3. Bagian Akhir

Pada bagian akhir berisikan tentang daftar pustaka dan lampiran-lampiran.



## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Kajian Teori

##### 1. *Self Talk*

###### a. Pengertian *self talk*

Pada dasarnya setiap manusia memiliki kesadaran akan keberadaan dirinya sebagai manusia dan memiliki kesadaran akan kehidupan. Oleh sebab itu manusia cenderung berbicara pada dirinya sendiri. *Self talk* merupakan salah satu teknik dalam *rational emotive behavior therapy* (REBT) yaitu teknik yang dilakukan dengan cara mengulangi kata atau ungkapan positif yang sesuai dengan keadaan masing-masing individu selama jangka waktu tertentu.<sup>28</sup> *Self talk* adalah dialog yang dilakukan individu dengan menafsirkan perasaan dan persepsi, mengatur dan mengubah evaluasi atau keyakinan serta memberikan sebuah instruksi dan penguatan kepada diri sendiri.<sup>29</sup>

Menurut Selk, *self talk* merupakan cara kerja kognitif melalui sebuah proses mental yang berkontribusi pada perubahan bentuk pikiran. Proses mental yang dimaksud dapat dipahami melalui pengertian *self talk* dalam pandangan islam, yakni satu kesatuan antara *al-qolb, ruh, dan an-nafs*. *Al-Qolb* atau hati merupakan pusat semua tindakan yang dapat berupa pikiran maupun perasaan. Hati

---

<sup>28</sup> Dita Iswari dan Nurul Hartini, *Pengaruh Pelatihan dan Evaluasi Self Talk terhadap Penurunan Tiingkat Body-Dissatisfaction*, Jurnal Unair. vol. 7. No.3. (2005), 14.

<sup>29</sup> Permatasari, “*Efektivitas Pelatihan Self Talk Untuk Meningkatkan Efikasi Diri dan Penampilan Atlet Kumite Karate UNS: studi di Surakarta*” (Skripsi, Universitas Sebelas Maret, 2014), 4.

inilah yang mengendalikan jiwa (*an-nafs*) seseorang dengan ruh yang bertigas sebagai perantaranya.<sup>30</sup> *Al-Qalb* pada diri seseorang bekerja seperti ego yang mengendalikan *id*. Ego merupakan bagian inti pada diri manusia yang berfungsi mengendalikan atau mengontrol kerja *id*. Sedangkan *id* adalah sifat dasar manusia yang cenderung semuanya sendiri dan kadang berada diluar akal logis.<sup>31</sup>

Dalam mengartikan *self talk*, diperlukan pemahaman mengenai hubungan antara diri dengan kognitif. Hal tersebut terjadi karena semua yang dipikirkan oleh manusia dapat mempengaruhinya dalam menentukan *self talk*nya.<sup>32</sup>

Berdasarkan berbagai penjelasan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa *self talk* adalah sebuah teknik yang dilakukan dengan cara berbicara pada diri sendiri secara sadar tentang hal-hal positif dan bersifat memberikan penguatan untuk melakukan aktivitas yang bisa dilakukan dengan suara yang keras atau pelan, dilakukan berulang kali dan dalam waktu tertentu. Hal ini dilakukan agar dapat memberikan penguatan, motivasi dan fokus dalam melakukan usaha dalam mencapai suatu tujuan.

---

<sup>30</sup> Wulandari, “*Self Talk Untuk Mencapai Penerimaan Diri pada Penyandang Disabilitas Netra: studi di Rumah Pelayanan Sosial Disabilitas Netra*” (Skripsi, IAIN Surakarta, 2017), 17.

<sup>31</sup> Gerald Corey, *Teori dan Praktik Konseling & Psikoterapi* (Bandung: PT Rafika Aditama, 2013), 14-15.

<sup>32</sup> Wulandari, “*Self Talk Untuk Mencapai Penerimaan Diri pada Penyandang Disabilitas Netra: studi di Rumah Pelayanan Sosial Disabilitas Netra*” (Skripsi, IAIN Surakarta, 2017), 18.

## b. Macam-Macam *Self Talk*

*Self talk* terbagi menjadi dua macam yakni *positive self talk* dan *negative self talk*. Jika seseorang melakukan *self talk* yang sesuai dengan realitas dan rasional maka seseorang tersebut sehat secara mental. Namun, bila *self talk* yang dilakukan itu tidak rasional dan tidak sesuai dengan realitas maka orang tersebut dapat mengalami stress dan gangguan emosional. Seseorang yang melakukan *positive self talk* tidak akan mudah putus asa, melainkan akan terus berusaha dalam mencapai suatu tujuan.<sup>33</sup>

### 1) *Positive self talk*

Kata-kata atau ungkapan yang baik dapat mempengaruhi keadaan hati dan pikiran. Segala hal yang kita katakan pada diri kita sendiri akan segera diafirmasi oleh otak yang kemudian akan mempengaruhi keadaan psikis. *Self talk* yang positif dapat menumbuhkan suatu keyakinan pada diri seseorang. Oleh karenanya, dalam memilih kata-kata dalam melakukan *self talk* haruslah bersifat positif dan mampu menumbuhkan semangat serta dorongan yang baik.<sup>34</sup> Seperti: “saya pasti bisa”, “saya harus semangat berusaha”.

*Positive self talk* juga dapat menumbuhkan emosi yang positif, dengan cara memerintahkan dirinya untuk bersikap konstruktif, yakni

---

<sup>33</sup> Dita Iswari dan Nurul Hartini, *Pengaruh Pelatihan dan Evaluasi Self Talk terhadap Penurunan Tingkat Body-Dissatisfaction*. Jurnal Unair. Vol. 7. No.3. (2005), 14.

<sup>34</sup> Wulandari, “*Self Talk Untuk Mencapai Penerimaan Diri pada Penyandang Disabilitas Netra: studi di Rumah Pelayanan Sosial Disabilitas Netra*” (Skripsi, IAIN Surakarta, 2017), 20.

berusaha membangun semangat dirinya untuk mencapai suatu perubahan yang diinginkan.<sup>35</sup>

*Self talk* yang dilakukan pada konseli dalam proses konseling adalah *self talk* positif yang diharapkan akan menumbuhkan kesadaran diri konseli sebagai penghafal al-qur'an. Misalnya ; “*saya harus bisa meluangkan waktu saya untuk hafalan*”, “*saya harus istiqomah bermuroja'ah*”

## 2) *Negative self talk*

Seseorang yang berfikir secara irasional akan menyebabkan emosinya terganggu. Hal tersebut dapat memunculkan depresi, khawatir, rasa rendah diri, dan dapat menyalahkan dirinya sendiri.<sup>36</sup> Seseorang yang berpikir irasional dan negatif akan mencari dan memikirkan hal-hal negatif yang menimbulkan rasa cemas dan akan menumbuhkan rasa takut menghadapi masa depan. Bila hal ini sering terjadi maka hidup akan dikuasai oleh perasaan dan keyakinan negatif hingga menimbulkan berbagai masalah.<sup>37</sup>

Ketika seseorang berpikir negatif akan merangsang akal untuk fokus hal-hal yang negatif. Maka, otak akan mengeluarkan pikiran yang bersifat negatif dan secara bersamaan akan menggagalkan seluruh informasi positif lainnya.<sup>38</sup>

---

<sup>35</sup> Permatasari, “*Efektivitas Pelatihan Self Talk Untuk Meningkatkan Efikasi Diri dan Penampilan Atlet Kumite Karate UNS: studi di Surakarta*” (Skripsi, Universitas Sebelas Maret, 2014), 4.

<sup>36</sup> Wulandari, “*Self Talk Untuk Mencapai Penerimaan Diri pada Penyandang Disabilitas Netra: studi di Rumah Pelayanan Sosial Disabilitas Netra*” (Skripsi, IAIN Surakarta, 2017), 21.

<sup>37</sup> Ibrahim Elfiky, *Terapi Berpikir Positif* (Jakarta: Zaman, 2009), 150

<sup>38</sup> Ibrahim Elfiky, *Terapi Berpikir Positif* (Jakarta: Zaman, 2009), 189.

Kedua jenis *self talk* tersebut dapat terjadi karena dipengaruhi oleh keadaan diri seseorang dalam menyikapi suatu hal. Hal tersebut akan mempersepsi pikiran seseorang dalam keadaan positif ataupun negatif.

c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Self Talk*

1) Tempat pertama individu terbentuk

Di usia enam atau tujuh tahun seorang anak mulai dapat berkomunikasi dengan dirinya sendiri. Dimana pada masa-masa ini, individu mulai dapat mengenali berbagai hal baik maupun buruk. Dalam usia enam atau tujuh tahun ini anak masih melatih diri mengenai bahasa. Oleh sebab itu, komunikasi dan pembelajaran yang positif dari lingkungan dapat mempengaruhi pola pikir anak.

Pada dasarnya konseli tumbuh di lingkungan yang baik, yakni dekat dengan pesantren dan mayoritas keluarga atau temannya adalah seorang santri sehingga memudahkan konseli untuk melakukan *self talk*.

2) Belajar

Belajar merupakan suatu kegiatan yang diharapkan dapat menambah suatu pengetahuan dan memperoleh pengalaman untuk melakukan suatu perubahan. Mengingat alur *self talk* yang tidak lepas dari proses mental pada diri manusia. Hal tersebut sesuai dengan yang disampaikan

oleh Rogers, bahwa salah satu sifat *self* dapat mengalami perubahan melalui proses belajar.<sup>39</sup>

d. Langkah-Langkah Melakukan *Self Talk*

*Self talk* merupakan bagian dari *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) yang mempunyai tujuan untuk membantu konseli dalam mengenali dan memahami perasaan, pemikiran dan tingkah laku yang irasional. Proses terapi ini mengajarkan kepada konseli menerima dan memahami bahwa perasaan, pemikiran dan tingkah lakunya diciptakan dan diverbalisasi atau dipengaruhi oleh perkataan konseli sendiri. Ada beberapa tahap yang harus dilakukan oleh konselor dan konseli dalam melaksanakan *self talk*, yakni:

1) Tahap pertama

Dalam proses ini konseli diperlihatkan dan disadarkan bahwa mereka irasional. Proses ini membantu konseli dalam memahami bagaimana dan mengapa dapat menjadi irasional. Pada tahap ini konseli disadarkan bahwa mereka memiliki potensi untuk mengubah hal yang irasional tersebut.

2) Tahap kedua

Di tahap ini konseli akan dibantu untuk yakin bahwa pemikiran dan perasaan negatif dapat ditantang dan dirubah. Pada tahap ini konseli mengeksplotasi ide-ide untuk menentukan tujuan yang rasional. Konselor juga mendebat pikiran irasional konseli dengan menggunakan pertanyaan untuk menantang

---

<sup>39</sup> Wulandari, “*Self Talk Untuk Mencapai Penerimaan Diri pada Penyandang Disabilitas Netra: studi di Rumah Pelayanan Sosial Disabilitas Netra*” (Skripsi, IAIN Surakarta, 2017), 22.



validitas ide tentang diri, orang lain dan lingkungan sekitar.

### 3) Tahap ketiga

Di tahap ketiga ini, konseli didorong untuk mengembangkan pikiran rasionalnya secara terus-menerus agar konseli tidak terjebak dalam masalah yang disebabkan oleh pemikiran yang irasional.<sup>40</sup>

#### e. Kelebihan dan Kelemahan *Self Talk*

Kelebihan dari *self talk* adalah penekanan pendekatan ini berupa peletakan pemahaman-pemahaman yang baru diperoleh ke dalam tindakan. Disamping itu, individu dapat memperoleh sejumlah pemahaman yang besar dan dapat menjadi sangat sadar akan sifat dari masalah-masalah yang sedang dihadapi.<sup>41</sup> Keterbatasan dari pendekatan REBT ini adalah sangat diperlukan terapis yang mengenal dirinya sendiri dengan baik dan hati-hati agar tidak memaksakan filsafat hidupnya sendiri kepada konseli. Terapis harus mengetahui kapan dia harus mendorong konseli dan kapan tidak boleh mendorong konseli.<sup>42</sup>

*Self talk* memiliki kelebihan untuk membantu mengidentifikasi secara sadar sifat masalah yang sedang dihadapi sehingga mampu menyelesaikan masalah menggunakan pemahaman barunya. Kelemahan dari *self talk* adalah diperlukan terapis yang sudah mengenal dirinya sendiri secara

---

<sup>40</sup> Gantina, K., Eka, w. & Karsih, *Teori dan Teknik Konseling* (Jakarta: PT Indeks, 2011), 215.

<sup>41</sup> Gerald Corey, *Teori dan Praktik Konseling & Psikoterapi* (Bandung : PT Rafika Aditama, 2013), 258.

<sup>42</sup> Gerald Corey, *Teori dan Praktik Konseling & Psikoterapi* (Bandung : PT Rafika Aditama, 2013), 259.

mendalam sehingga tidak memaksakan kehendak kepada konseli, serta terapis harus mengetahui kapan dia harus dan tidak boleh memberikan dorongan terhadap konseli.

## 2. Kesadaran Diri

### a. Pengertian Kesadaran Diri

Kesadaran diri dalam bahasa Arab disebut *makrifat al-nafs* yang berarti pengetahuan tentang diri sendiri.<sup>43</sup> Sedangkan menurut ilmu psikologi, kesadaran diri bermula dari kata pribadi yang artinya sendiri dan mandiri. Dari arti kata tersebut merujuk pada maksud kesadaran diri yakni dengan bekal akal budi, seseorang dapat memahami hal yang dilakukan serta alasan melakukan hal tersebut.

Beberapa ahli psikologi telah mendefinisikan kesadaran diri. Seperti yang dikemukakan oleh Antonius Atosokhi Gea yang dikutip oleh Munirul Amin, bahwa kesadaran diri merupakan sebuah pemahaman terhadap kekhasan fisik, kepribadian, watak, dan temperamennya, dapat mengenali bakat alamiah yang dimiliki, dan mempunyai gambaran atau konsep yang jelas tentang dirinya sendiri dengan segala kekuatan dan kelemahan pada dirinya.<sup>44</sup>

Dalam buku yang sama, Soemarno Soedarsono mendefinisikan kesadaran diri sebagai upaya dalam mewujudkan jati diri pribadi. Seseorang bisa disebut dengan pribadi yang berjati diri apabila dalam pribadi orang tersebut tercermin penampilan, rasa, cipta dan karsa: sistem nilai (*value system*),

---

<sup>43</sup> Hana Makmun, *Life Skill Personal Self Awareness (Kecakapan Mengenal Diri)* (Yogyakarta : Deepublish, 2012), 25.

<sup>44</sup> Munirul Amin dan Eko Harianto, *Psikologi Kesempurnaan* (Yogyakarta : Matahari, 2005), 26.

perilaku (*behavior*), dan cara pandang (*attitude*) yang dimiliki oleh dirinya.<sup>45</sup>

Menurut Yontef yang dikutip oleh Triantoro Safaria menyatakan bahwa kesadaran diri merupakan bentuk pengalaman yang bisa didefinisikan dengan sederhana sebagai keterhubungan secara penuh dengan eksistensi diri sendiri, seseorang yang dengan sadar paham atas apa yang dirinya lakukan, bagaimana dirinya bisa melakukan hal tersebut, dapat memahami berbagai macam alternative yang dipilihnya serta mampu memahami pilihan dirinya untuk menjadi siapa dirinya yang sesungguhnya.<sup>46</sup>

Kesadaran diri merupakan dasar dari kecerdasan emosional. Kemampuan untuk memantau emosi merupakan hal yang penting bagi wawasan psikologi dan pemahaman diri. Seseorang yang mempunyai kecerdasan emosi akan berusaha menyadari emosinya manakala emosi itu menguasai dirinya. Namun, kesadaran diri tidak berarti bahwa seseorang itu terbawa oleh arus emosinya sehingga suasana hatinya akan menguasai dirinya secara penuh. sebaliknya kesadaran diri adalah keadaan ketika seseorang dapat menyadari emosi yang sedang memasuki pikirannya akibat berbagai permasalahan yang sedang dihadapi untuk selanjutnya ia dapat menguasainya.<sup>47</sup>

Kesadaran diri adalah sebuah keadaan seseorang yang mana dirinya bisa memahami

---

<sup>45</sup> Munirul Amin dan Eko Harianto, *Psikologi Kesempurnaan* (Yogyakarta : Matahari, 2005), 27.

<sup>46</sup> Triantoro Safari. *Terapi dan Konseling Gestalt*. (Yogyakarta : Graha Ilmu, 2005), 29

<sup>47</sup> J. Stein Steven. *15 Prinsip Dasar Kecerdasan Emosional Meraih Sukses*. Terjemahkan oleh Trinanda Rainy. (Bandung : Kaifah, 2003), 39

dirinya sendiri dengan tepat. Seorang individu bisa disebut memiliki kesadaran diri ketika dirinya dapat memahami emosi dan *mood* yang sedang dirasakan, kritis mengenai informasi yang berkaitan dengan dirinya sendiri dan sadar tentang dirinya yang nyata.<sup>48</sup>

Kesadaran diri adalah sebuah kemampuan pada diri seseorang untuk mengenali perasaan. Kemampuan yang dimaksud antara lain mencakup kemampuan dalam menyampaikan pikiran dan perasaan secara jelas, sikap asertif yakni sikap membela diri dan mempertahankan pendapat, kemampuan dalam mengarahkan dan mengendalikan diri serta kemampuan untuk mewujudkan potensi yang dimiliki oleh seseorang tersebut.<sup>49</sup>

Kesadaran diri juga berhubungan dengan kemampuan manusia untuk bertahan menghadapi cobaan, kemampuan untuk tetap tenang dan bisa berkonsentrasi. Tahan menghadapi ujian dan kejadian yang gawat serta tetap tegar menghadapi konflik dalam istilah pengendalian diri disebut juga dengan sabar. Jika seorang muslim mampu untuk bersabar maka ia dapat menjadikan sabar tersebut sebagai sarana untuk mencapai keridhaan Allah SWT. Firman Allah dalam surat al-Baqarah ayat 153:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ  
الصَّابِرِينَ

---

<sup>48</sup> Achmanto Mendatu. *Pemulihan Trauma*. (Yogyakarta : Panduan, 2010), 23.

<sup>49</sup> Trinanda Rainy, dkk. *15 Prinsip Dasar Kecerdasan Emosional Meraih Sukses*. (Bandung : Kaifa, 2003), 39.

Artinya : *“Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.”*<sup>50</sup>

Dari berbagai pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa kesadaran diri adalah suatu keadaan yang dapat dirasakan oleh seseorang dalam mengenali dan memahami berbagai kemampuan pada dirinya sendiri.

b. Urgensi Kesadaran Diri

Berkaitan dengan pentingnya kesadaran diri, Allah berfirman dalam al-qur'an surat Al-Hasyr ayat 19 :

وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ أَنْفُسَهُمْ أُولَٰئِكَ هُمُ  
الْفَاسِقُونَ

Artinya : *“Dan janganlah kamu seperti orang-orang yang lupa kepada Allah, lalu Allah menjadikan menjadikan mereka lupa kepada mereka sendiri. Mereka itulah orang-orang yang fasik”*<sup>51</sup>

Dari ayat di atas menjelaskan bahwa melupakan Allah dapat menjadikan seseorang kehilangan kesadaran dirinya. Dan hal tersebut akan menjadikan manusia termasuk golongan orang-orang yang fasik atau melanggar perintah Allah.

Tidak adanya kesadaran diri pada diri seseorang akan membuat hidupnya tidak tenang.

---

<sup>50</sup> Kementerian Agama RI. *Mushaf Ar-Rozzaq*. (Bandung : CV Mikraj Khazanah Ilmu, 2012), 23.

<sup>51</sup> Kementerian Agama RI, *Mushaf Ar-Rozzaq* (Babdung: CV Mikraj Khazanah Ilmu, 2012), 548

Dia bisa merasakan bahagia karena terpenuhinya materi dunia, namun tidak pernah merasakan kebahagiaan yang sesungguhnya. Dihampiri banyak kesulitan, namun tidak pernah mendapat pencerahan, jiwanya selalu gelisah memikirkan hal duniawi, jabatan, harta, karir dan lain sebagainya.

Dengan adanya kesadaran diri akan menjadi pengendali hawa nafsu agar tidak merajalela. Kondisi tanpa adanya kesadaran diri pada diri seseorang ibarat layaknya orang yang sedang mabuk, segala hal yang tidak mungkin dilakukan ketika sadar akan mudah dilakukan ketika orang tersebut dalam keadaan mabuk. Kesadaran diri inilah akan berperan sebagai kontrol hidup mengendalikan hawa nafsu.

Pengendalian kesadaran diri yang sebenarnya adalah ketika seseorang menggunakan seluruh potensi yang dimiliki akal, jiwa, indra, dan tubuhnya untuk bergerak meyakini Allah dan memahami alam semesta. Tanpa memahami semua itu, ibadah yang dilakukan tak jauh berbeda dengan ritual keagamaan tanpa adana makna, hanya dilakukan sebagai sebuah gerakan. Namun dengan adanya kesadaran ini, menjadikan ritual keagamaan yang dilakukan lebih bermakna, mempunyai ruh, memberikan efek pembersih jiwa, pikiran dan tubuh.<sup>52</sup>

Kesadaran diri dapat dicapai selama akal budi manusia bersih dan seimbang. Sebab kesadaran merupakan buah hasil dari olah akal (otak sadar dan otak tidak sadar) serta adanya budi yang seimbang sehingga muncullah kesadaran diri

---

<sup>52</sup> Maya Lestari, *Ya Allah Izinkan Aku Mengenalmu* (Jakarta: Mizan Publik, 2009), 182.

yang hakiki. Dengan adanya kesadaran diri juga akan dapat membedakan antara orang yang mempunyai spiritualisme tinggi dan tidak. Orang yang memiliki kesadaran akan selalu menggunakan waktunya sejenak untuk berpikir, memahami makna dari suatu peristiwa baik secara tersirat maupun tersurat untuk kemudian mengambil tindakan secara tepat. Tindakan yang dilakukan akan selalu penuh dengan pertimbangan, perhitungan, dan kehati-hatian. Penilaian terhadap sesuatu akan menentukan respon yang akan diberikan.

Kesadaran pada diri manusia tidak hanya membuatnya dapat membedakan baik dan buruk, namun lebih dari itu yakni membedakan apakah yang baik itu benar. Baik dan buruk merupakan produksi akal yang berisi dari nilai-nilai kemanusiaan. Sedangkan benar dan salah merupakan sebuah aturan-aturan yang diyakini oleh setiap umat.<sup>53</sup>

c. Jenis-Jenis Kesadaran Diri

Kesadaran diri terbagi menjadi dua macam :

1) Kesadaran diri pribadi

Kesadaran diri pribadi memfokuskan pada aspek yang relative pada diri seperti *mood*, persepsi, dan perasaan. Apabila seseorang yang memiliki kesadaran diri jenis ini maka yang dominan akan lebih cepat memproses yang mengacu pada dirinya dan mempunyai gambaran mengenai diri sendiri yang lebih konsisten.

---

<sup>53</sup> Syahmuharnis dan Harry Sidharta, *Transcendental Quotient Kecerdasan Diri Terbaik* (Jakarta: Republika, 2006), 45



## 2) Kesadaran diri publik

Kesadaran diri publik merupakan peraturan diarahkan pada aspek mengenai diri yang nampak atau kelihatan pada orang lain seperti berupa penampilan dan tindakan sosial. Apabila seseorang yang memiliki kesadaran diri publik tinggi maka cenderung menaruh perhatian pada identitas sosialnya serta reaksi orang lain terhadap dirinya.<sup>54</sup>

### d. Manfaat Mempertinggi Kesadaran Diri

Adanya kesadaran diri dapat membedakan manusia dari makhluk-makhluk lain. Pada hakikatnya, semakin tinggi kesadaran diri seseorang maka akan semakin tinggi pula tanggung jawab pada diri orang tersebut. Dengan kesadaran diri, seseorang akan menjadi sadar atas tanggung jawabnya untuk memilih.

Dengan demikian, meningkatkan kesadaran diri berarti meningkatkan terhadap kesanggupan seseorang untuk menjalani hidup secara penuh sebagai manusia. Pada intinya, dengan kesadaran diri akan membukakan seseorang pada inti keberadaan manusia diantaranya :

- 1) Manusia adalah makhluk yang terbatas sehingga tidak selamanya manusia mampu mengaktualkan potensi.
- 2) Manusia memiliki potensi dalam mengambil atau tidak mengambil suatu tindakan

---

<sup>54</sup> Atika Ulfia Adlina, “*Hubungan Kesadaran Diri dan Penghayatan Al-Asma’ Al-Husna dengan Kecerdasan Psiritual Siswa Madrasah Aliyah NU Banat Kudus*” (skripsi, Fakultas Ushuluddin IAIN Wali Songo, 2009), 24



- 3) Manusia mempunyai suatu ukuran pilihan mengenai tindakan yang akan diambil.
- 4) Pada dasarnya manusia sendirian, akan tetapi manusia memiliki kebutuhan untuk berhubungan dengan orang lain.
- 5) Dengan meningkatkan kesadaran atas keharusan dalam memilih, maka manusia mengalami peningkatan tanggung jawab dalam konsekuensi-konsekuensi tindakan memilih.
- 6) Kecemasan terjadi karena adanya penerimaan atas ketidakpastian masa depan<sup>55</sup>

Dari hasil konseling yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwa dengan adanya kesadaran diri dapat membuat konseli lebih sadar akan tanggung jawabnya sebagai penghafal al-qur'an. Melalui kesadaran diri ini pula konseli berusaha untuk memperbaiki pikiran, perasaan dan tingkah lakunya yang selama ini dinilai kurang baik sehingga membuatnya terhambat dalam menghafal al-qur'an.

e. Aspek-aspek Kesadaran Diri

Terdapat tiga kecakapan utama dalam kesadaran diri, yaitu :

- 1) Mengenali emosi: dalam hal ini seseorang akan mengenali emosi diri dan pengaruhnya. Seseorang dengan kecakapan ini akan :
  - a) Mengetahui emosi yang sedang dirasakan dan mengapa emosi tersebut terjadi
  - b) Menyadari antara perasaan dengan apa yang dipikirkan

---

<sup>55</sup> Moch David, “*Hubungan Disiplin Kerja dengan Kesadaran dalam Menjalankan Tugas PT Semen Gresik*” (skripsi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2012), 34.

- c) Mengetahui bagaimana perasaan mempengaruhi tindakan yang dilakukan
  - d) Memiliki kesadaran yang akan menjadi pedoman untuk nilai-nilai dan sasaran
- 2) Pengakuan diri yang akurat: seseorang akan mengetahui sumber daya batiniah, kemampuan dan keterbatasan. Seseorang dengan kecakapan ini akan :
- a) Menyadari kekuatan-kekuatan dan kelemahan dirinya
  - b) Menyisahkan waktunya untuk merenung, belajar dari pengalaman, terbuka bagi umpan balik yang tulus, memiliki kemauan untuk belajar dan mengembangkan diri.
  - c) Memandang diri dengan perspektif yang luas.
- 3) Kepercayaan diri: dengan kepercayaan diri seseorang akan menjadi lebih terbuka. Dengan keterbukaan inilah yang membuat kesadaran diri seseorang menjadi meningkat. Dan diharapkan pula memiliki kesadaran yang kuat tentang harga diri dan kemampuan diri sendiri. Seseorang dengan kemampuan ini akan:
- a) Berani tampil dengan keyakinan diri dan berani menyatakan keberadaannya.
  - b) Berani dalam menyuarakan pendapat dan bersedia berkorban untuk kebenaran.
  - c) Tegak, mampu mengambil keputusan yang baik dalam keadaan yang tidak pasti.

### 3. Penghafal Al-Qur'an

#### a. Pengertian Santri Penghafal Al-Quran

Kata santri berasal dari bahasa jawa cantrik yakni seseorang yang selalu mengikuti seorang

guru, kemanapun guru itu menetap, dengan tujuan agar dapat belajar mengenai suatu keahlian darinya.<sup>56</sup> seorang penghafal al-qur'an juga bisa disebut sebagai hafiz. Hafiz adalah sebutan bagi orang yang hafaseluruh ayat dalam al-qur'an dan mampu mengucapkannya ulang secara fasih dan baik yang hanya berbekal ingatan.<sup>57</sup> Penghafal al-qur'an berbeda dengan yang tidak menghafalkannya. Pembaca al-alqur'an hanya membacanya saja, sedangkan penghafal al-qur'an harus menjaga al-qur'an di dalam hatinya, ia membaca al-qur'an secara berulang-ulang yang tentunya sesuai dengan kaidah tajwid dan *makhorijul huruf* kemudian menghafalnya dan selalu mengulangi hafalannya serta menjaga dirinya dari berbagai hal yang bisa mengganggu hafalannya.<sup>58</sup>

b. Hal yang Perlu Diperhatikan Sebelum Menghafal Al-Qur'an

1) Niat karena Allah

Niat yang tertanam kuat dalam hati penghafal al-qur'an akan membawanya ke tempat tujuan yang diinginkan dan menjadi benteng terhadap berbagai kendala yang mungkin akan dilaluinya.<sup>59</sup> Firman Allah SWT dalam surat az-zumar ayat 11 :

قُلْ إِنِّي أُمِرْتُ أَنْ أَعْبُدَ اللَّهَ مُخْلِصًا لَهُ الدِّينَ

<sup>56</sup> Ilyas Supeno, *Filsafat Pendidikan Islam* (Semarang: TP, 2008), hlm. 51.

<sup>57</sup> Ainun Mahya dan Amina, *Musa Si Hafidz Cilik Penghafal Al-Qur'an* (Depok: Huta Publisher, 2016), 1.

<sup>58</sup> Amin M. Ariza, *Jatuh Cinta pada Al-Qur'an* (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2016), 151.

<sup>59</sup> Rofiul Wahyudi dan Ridhoul Wahidi, *Metode Cepat Hafal Al-Qur'an Saat Sibuk Kuliah* (Yogyakarta: Semesta Hikmah, 2019), 30

Artinya : “Katakanlah, sesungguhnya aku diperintahkan supaya menyembah Allah dengan memurnikan ketaatan kepada-Nya dalam (menjalankan) agama.”<sup>60</sup>

Dalam hadis yang lain dikatakan:

أَنَّه سَمِعَ عَلْقَمَةَ بْنَ وَقَّاصِ اللَّيْثِيِّ، يَقُولُ: سَمِعْتُ عُمَرَ بْنَ  
الْحَطَّابِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ عَلَى الْمِنْبَرِ قَالَ: سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ  
صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: «إِنَّمَا الْأَعْمَالُ بِالنِّيَّاتِ، وَإِنَّمَا  
لِكُلِّ امْرِئٍ مَا نَوَى، فَمَنْ كَانَتْ هِجْرَتُهُ إِلَى دُنْيَا يُصِيبُهَا،  
أَوْ إِلَى امْرَأَةٍ يَنْكِحُهَا، فَهِجْرَتُهُ إِلَى مَا هَاجَرَ إِلَيْهِ»

Artinya : “Semua perbuatan tergantung pada niatnya, dan (balasan) bagi tiap-tiap orang (tergantung) apa yang diniatkan. Barangsiapa niat hijrahnya karena dunia yang ingin digapainya atau karena seorang perempuan yang ingin dinikahnya maka hijrahnya adalah kepada apa yang dia niatkan.”<sup>61</sup>

Niat mempunyai peranan yang penting dalam menjalankan sesuatu. Salah satu peran niat adalah sebagai penggerak untuk mencapai suatu tujuan. Selain itu, niat juga menjadi perisai dan pengaman dari berbagai penyimpangan saat berusaha mencapai tujuan atau cita-cita. Begitu pula bagi penghafal al-qur’an, jika tidak diniati dengan jelas maka jalan

---

<sup>60</sup> Kementrian Agama RI, *Mushaf Ar-Rozzaq* (Babdung: CV Mikraj Khazanah Ilmu, 2012), 460

<sup>61</sup> Muhammad ibn Ismail Abu Abdillah Al-Bukhori Al-Jufi, *Shohih Bukhori*, juz 1, (t.k: Dar Thuq Al-Najah, 1422), 6

menuju kesuksesan akan terganggu oleh berbagai kendala.

Niat yang ikhlas semata-mata hanya mengharapkan ridho-Nya akan menumbuhkan rasa semangat dalam menghafal al-qur'an. Karena, seseorang yang berniat karena Allah, maka dalam proses menghafal al-qur'an tidak dijadikan sebagai beban, tetapi justru akan menjadikan kesenangan dan kebutuhan.<sup>62</sup> Ikhlas adalah mentauhidkan Allah, menunjukkan ketaatan hanya untuk Allah semata, hanya bergantung pada Allah, bahwa Allah-lah yang menjadi tujuan hidup kita. Yang paling utama dalam melakukan ibadah adalah meluruskan niat, niatkan beribadah hanya karena Allah. Sebaik-baik amal ibadah bukanlah yang paling besar tapi yang paling terjaga keikhlasannya.<sup>63</sup> Semakin ikhlas niat seseorang maka semakin besar pula pahalanya di sisi Allah. Ketika seseorang berniat bukan karena Allah maka amalnya akan terhapus.<sup>64</sup>

## 2) Memiliki Kemauan yang Keras Menyelesaikan Hafalan

Seorang penghafal al-qur'an harus memiliki kemauan yang keras dalam menyelesaikan hafalan agar target yang diimpikan bisa terwujud sesuai rencana. Caranya, dengan memaksakan diri untuk istiqomah memabaca, menghafal, memahami ayat dan *muroja'ah* serta

---

<sup>62</sup> Rofiul Wahyudi dan Ridhoul Wahidi, *Metode Cepat Hafal Al-Qur'an Saat Sibuk Kuliah* (Yogyakarta: Semesta Hikmah, 2019), 31.

<sup>63</sup> Amin M. Ariza, *Jatuh Cinta pada Al-Qur'an* (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2016), 43

<sup>64</sup> Abdul Muhsin dan Raghil As-Sirjani, *Orang Sibuk Pun Bisa Hafal Al-Qur'an* (Solo: PQS Publishing, 2017), 33.

tidak putus semangat di tengah jalan. Terkadang seseorang merasa semangat pada awal menghafal, namun di tengah jalan semangatnya menurun hingga tidak ingin menghafal.<sup>65</sup> Seseorang yang terus berusaha membaca dan menghafal al-qur'an setiap harinya akan menjadi suatu kebiasaan. Sehingga tiada hari yang dilewati tanpa merujuk pada al-qur'an, menghafal dan memanfaatkan hafalan sebelumnya.<sup>66</sup>

### 3) Siap Menyatukan Tiga Hati

Selain keinginan diri sendiri dalam menghafal al-qur'an, harus ada dua unsur pendukung lainnya, yakni peran kedua orang tua dan kyai atau ustadz. ketiga unsur tersebut sangatlah penting dan jangan sampai terpisah. Ketika seseorang bertekad menghafal al-qur'an dan berusaha semaksimal mungkin dalam proses menghafal, orang tua mendukung dengan doa dan berusaha mencari nafkah untuk biaya, sementara kyai atau ustadz selalu istiqomah dalam mengajarkan al-qur'an, tentunya hal tersebut akan membuka jalan kemudahan bagi penghafal al-qur'an dalam mencapai target mulia yang diimpikan.<sup>67</sup>

### 4) Meninggalkan Dosa

Hati yang cenderung pada kemaksiatan akan sulit menjadi tempatnya al-qur'an. Ketika seseorang melakukan dosa maka akan berimbas

---

<sup>65</sup> Rofiul Wahyudi dan Ridhoul Wahidi, *Metode Cepat Hafal Al-Qur'an Saat Sibuk Kuliah* (Yogyakarta: Semesta Hikmah, 2019), 32.

<sup>66</sup> Abdul Muhsin dan Raghieb As-Sirjani, *Orang Sibuk Pun Bisa Hafal Al-Qur'an* (Solo: PQS Publishing, 2017), 42.

<sup>67</sup> Rofiul Wahyudi dan Ridhoul Wahidi, *Metode Cepat Hafal Al-Qur'an Saat Sibuk Kuliah* (Yogyakarta: Semesta Hikmah, 2019), 32.

pada hati.<sup>68</sup> Sekali seseorang melakukan melakukan maksiat, maka dihatinya terdapat satu titik hitam. Semakin maksiat itu dilakukan, hatinya semakin hitam dan tidak ada celah lagi yang menyinari hatinya, maka sifat, sikap dan perbuatannya pun menjadi kotor. Karena hati dan perbuatan itu saling terhubung, hati menjadi poros tindak tanduk manusia.<sup>69</sup> Selain itu maksiat juga mempunyai berbagai efek buruk yakni hidup menjadi tidak tenang, tidak bisa merasakan nikmat dan manisnya menjalankan ketaatan kepada Allah dan Rasul-NYA, dan juga membuat hati menjadi keras.<sup>70</sup>

5) Menguasai Ilmu Tajwid yang Benar dan Mengulang Bacaan.

Belajar ilmu tajwid sangatlah penting bagi orang yang membaca al-qur'an. Tak semua orang yang paham terhadap bahasa arab bisa membacakan al-qur'an dengan benar, karena dalam membaca al-qur'an diperlukan kaidah tersendiri yang hanya diterapkan ketika membaca al-qur'an.

Allah menginginkan kita dalam membaca al-qur'an seperti yang dibaca Rasulullah, Rasul membacakan al-qur'an untuk kita seperti yang beliau dengar dari jibril, para sahabat membacanya seperti yang mereka dengar dari Rasulullah. Ilmu yang agung ini terus menerus diwariskan dari generasi ke generasi hingga

---

<sup>68</sup> Abdul Muhsin dan Raghil As-Sirjani, *Orang Sibuk Pun Bisa Hafal Al-Qur'an* (Solo: PQS Publishing, 2017), 48.

<sup>69</sup> Baba Gezel, *Yuk Pacaran dengan Al-Qur'an* (Ciputat: PT Nazaret Bagindo Corpora, 2016), 14

<sup>70</sup> Irja Nasrullah, *Mengungkap Rahasia Online dengan Allah* (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2014), 24.



sampailah kepada kita, dan akan tetap terjaga hingga hari kiamat.

Membaca al-qur'an sesuai dengan tajwid akan memudahkan seseorang dalam proses menghafal al-qur'an, karena lantunan khusus al-qur'an akan tertanam kuat dalam hatinya. Bila seseorang ingin menghafal al-qur'an maka ia harus mempelajari ilmu tajwid ini dengan cepat, karena akan lebih sulit jika harus mengubah hafalan setelah tuntas 30 juz. Jika menghafalkan al-qur'an dengan tajwid yang salah maka tentulah hafalannya akan tetap seperti itu.

Menghafal al-quran dengan tajwid yang benar akan mendatangkan pahala yang besar di sisi Allah. Siapa saja yang ingin menghafal al-qur'an maka harus meluangkan waktu dan tenaganya untuk belajar tajwid meskipun terasa berat, karena setiap usaha untuk mempelajari ilmu ini akan semakin meningkat pula pahala yang akan diterima.

Dalam mempelajari kaidah-kaidah ilmu tajwid hendaknya dengan cara talaqqi (belajar face to face) dari seorang penghafal al-quran yang menguasai kaidah tajwid. Akan sangat sulit jika mempelajari ilmu tilawah dan tajwid hanya melalui kitab atau CD saja. Seseorang harus mendengarkan dari gurunya terlebih dahulu barulah setelah itu ia bisa menggunakan CD, mendengarkan bacaan al-qur'an dan membaca kitab-kitab tajwid atau media-media pembelajaran islam.<sup>71</sup>

---

<sup>71</sup> Abdul Muhsin dan Raghil As-Sirjani, *Orang Sibuk Pun Bisa Hafal Al-Qur'an* (Solo: PQS Publishing, 2017), 54.



Dalam menghafal al-qur'an pun kita harus membacanya berulang kali. Banyak membaca al-qur'an akan mendatangkan banyak pahala dan dalam waktu yang bersamaan dapat lebih memperkuat hafalan. Terus menerus mengulang bacaan kan memindahkan surah-surah dari memori jangka pendek menuju memori jangka panjang. Salah satu ciri memori jangka pendek adalah dapat menghafal dengan cepat, namun akan cepat lupa. Sedangkan ciri memori jangka panjang adalah membutuhkan waktu yang cukup lama untuk memasukan informasi, dan dalam saat yang bersamaan memori ini menyimpan semua informasi dalam jangka panjang.<sup>72</sup>

c. Persyaratan dalam Menghafal Al-Qur'an

Dalam menghafal al-qur'an ada beberapa persyaratan, diantaranya adalah :

- 1) Mampu mengosongkan pikirannya dari permasalahan yang sekiranya akan mengganggu
- 2) Niat ikhlas
- 3) Memiliki keteguhan, kesabaran dan istiqomah
- 4) Menjauhkan diri dari sifat tercela
- 5) Memperoleh izin dari orang tua atau wali ataupun suami/istri.<sup>73</sup>

d. Keutamaan Menghafal Al-Qur'an

- 1) Penghafal al-qur'an ditinggikan derajatnya di surga

---

<sup>72</sup> Abdul Muhsin dan Raghib As-Sirjani, *Orang Sibuk Pun Bisa Hafal Al-Qur'an* (Solo: PQS Publishing, 2017), 57.

<sup>73</sup> Ahsin W. Al-Hafizh, *Bimbingan Praktis Menghafal Al-Qur'an* (Jakarta: Bumi Aksara, 1994), 48.

- 2) Para penghafa al-qur'an kelak akan bersama malaikat yang mulia dan taat
- 3) Al-Qur'an dapat menjadi penolong bagi penghafalnya
- 4) Mendapatkan mahkota kemuliaan
- 5) Orang yang menghafal al-qur'an kedua orang tuanya akan mendapat kemuliaan<sup>74</sup>
- 6) Al-Qur'an akan menjadi bagi yang menjaganya
- 7) Orang yang menghafal al-qur'an akan mendapatkan pahala yang berlipat ganda
- 8) Penghafal al-qur'an adalah keluarga Allah yang berada di atas bumi
- 9) Orang yang menghafal al-Qur'an akan dipakaikan mahkota kehormatan dan jubah karamah serta mendapat keridhaan Allah
- 10) Mendapat ketenangan dalam jiwanya
- 11) Terdapat perintah unruk memuliakan ahli qur'an dan dilarang menyakitinya
- 12) Penghafal al-qur'an dapat memberi manfaat bagi keluarganya
- 13) Orang yang menghafal al-qur'an akan diprioritaskan hingga wafat<sup>75</sup>
- 14) Orang yang menghafal al-qur'an dosanya diampuni oleh Allah
- 15) Mendapatkan nikmat (derajat) kenabian
- 16) Seorang yang menghafal al-qur'an dikategorikan sebagai orang yang baik secara lahir dan batin

---

<sup>74</sup> Abdud Daim Al-Kahfi, *Hafal Al-Qur'an Tanpa Nyantri* (Solo: Pustaka Arafah, 2010), 24-27

<sup>75</sup> Rofiul Wahyudi dan Ridhoul Wahidi, *Metode Cepat Hafal Al-Qur'an Saat Sibuk Kuliah* (Yogyakarta: Semesta Hikmah, 2019), 18-25.

- 17) Seorang penghafal al-qur'an termasuk dalam golongan yang terbaik
- 18) Mendapatkan ketentraman dan rahmat
- 19) Mendapatkan pemberian yang paling utama dari Allah SWT.<sup>76</sup>

e. Manfaat Menghafal Al-Qur'an

Allah SWT menciptakan segala sesuatu pasti ada manfaatnya. Begitu juga dengan menghafal al-qur'an pasti ada banyak manfaatnya. Diantara manfaat menghafal al-qur'an adalah:

- 1) Apabila disertai dengan amal shaleh dan keikhlasan, maka hal tersebut merupakan kemenangan dan kebahagiaan di dunia dan akhirat.
- 2) Semakin sering membaca al-qur'an akan semakin banyak mengetahui kata-kata bijak yang dapat dijadikan pelajaran dan pengalaman dalam kehidupan sehari-hari. Karena dalam al-qur'an banyak kata-kata bijak yang mengandung banyak hikmah dan sangat berharga bagi kehidupan.
- 3) Di dalam al-qur'an terdapat ribuan kosa kata atau kalimat. Apabila seseorang menghafal al-qur'an dan memahami artinya maka otomatis orang tersebut telah menghafal semua kata-kata tersebut.
- 4) Di dalam al-qur'an terdapat ayat-ayat tentang iman, ilmu, amal dan cabang-cabangnya, aturan yang berhubungan dengan pertanian, keluarga, perdagangan, manusia dan hubungan dengan masyarakat, sejarah, kisah-kisah, dakwah,

---

<sup>76</sup> Amin M. Ariza, *Jatuh Cinta pada Al-Qur'an* (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2016), 28-32

- akhlak, agama dan lain-lainnya. Orang yang menghafal al-qur'an akan menghadirkan ayat=ayat tersebut untuk menjawab permasalahan-permasalahan di atas.<sup>77</sup>
- 5) Dengan menghafal al-qur'an dapat meningkatkan daya ingatan, membuat jiwa menjadi tenang, meningkatkan kreativitas, meningkatkan kemampuan dalam konsentrasi dan meningkatkan kemampuan dalam berbahasa.<sup>78</sup>
  - 6) Al-qur'an sebagai obat penawar bagi jiwa dan raga, baik secara lahir maupun batin. Al-qur'an dapat menjadi obat bagi segala macam penyakit hati, pelapang bagi kesempitan dada, penjernih bagi keruhnya pikiran dan sebagai penawar terbaik bagi jiwa.<sup>79</sup>
  - 7) Dalam menghafal al-qur'an diperlukan niat yang kuat dan niat yang kuat tersebut akan menjadi motivasi terbaik. Motivasi terbaik ini akan menjadikan seorang penghafal al-qur'an bersemangat dan senang dalam menghafalkan al-qur'an<sup>80</sup>

#### f. Hukum Menghafal Al-Qur'an

Mayoritas ulama sepakat bahwa hukum menghafal al-qur'an adalah *fardhu kifayah*.

---

<sup>77</sup> Rofiul Wahyudi dan Ridhoul Wahidi, *Metode Cepat Hafal Al-Qur'an Saat Sibuk Kuliah* (Yogyakarta: Semesta Hikmah, 2019), 15-16.

<sup>78</sup> Amin M. Ariza, *Jatuh Cinta pada Al-Qur'an* (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2016), 82

<sup>79</sup> Amin M. Ariza, *Jatuh Cinta pada Al-Qur'an* (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2016), 145

<sup>80</sup> Amin M. Ariza, *Jatuh Cinta pada Al-Qur'an* (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2016), 155.

Pendapat ini mengandung pengertian bahwa orang yang menghafalkan al-qur'an tidak boleh kurang dari jumlah *mutawatir*. Maksudnya adalah jika dalam suatu masyarakat tidak ada seorang pun yang hafal al-qur'an, maka semuanya berdosa. Namun, apabila telah ada yang menghafal al-qur'an maka gugurlah kewajiban dalam masyarakat tersebut.

Syekh Nashiruddin Al-Albani sependapat dengan mayoritas ulama yang mengatakan bahwa hukum menghafal al-qur'an adalah *fardhu kifayah*. Begitu juga dengan hukum mengajarkan al-qur'an. Apabila dalam suatu masyarakat tidak ada yang mau mengajarkan al-qur'an maka masyarakat tersebut berdosa. Mengajarkan al-qur'an merupakan ibadah seorang hamba yang paling utama.<sup>81</sup> Rasulullah Saw. Bersabda :

عَنْ عُمَانَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ  
قَالَ: «خَيْرُكُمْ مَنْ تَعَلَّمَ الْقُرْآنَ وَعَلَّمَهُ»

Artinya : “Sebaik baik di antara kaliann adalah yang mempelajari dan mengajarkan al-qur'an” (HR. Bukhori)<sup>82</sup>

g. Penghalang Hafalan Al-Qur'an

- 1) Banyak melakukan dosa dan maksiat. Karena sesungguhnya orang yang banyak melakukan dosa dan maksiat akan membuat dirinya lupa terhadap al-qur'an dan hatinya menjadi buta dari *dzikrullah*.

---

<sup>81</sup> Rofiul Wahyudi dan Ridhoul Wahidi, *Metode Cepat Hafal Al-Qur'an Saat Sibuk Kuliah* (Yogyakarta: Semesta Hikmah, 2019), 14.

<sup>82</sup> Muhammad ibn Ismail Abu Abdillah Al-Bukhori Al-Jufi, *Shohih Bukhori*, juz 6, no. 5028 (t.k: Dar Thuq Al-Najah, 1422), 192.

- 2) Tidak ada upaya dalam menjaga dan mengulang hafalan secara terus-menerus. Serta tidak mau memperdengarkan hafalannya pada orang lain.
  - 3) Terlalu berlebihan dalam urusan dunia, sehingga hatinya menjadi lalai dan sulit untuk menghafal al-qur'an dengan mudah
  - 4) Berambisi memperbanyak hafalan dalam waktu singkat dan terlalu cepat pindah ke hafalan lain sebelum kokohnya hafalan yang lama.<sup>83</sup>
4. Pentingnya Kesadaran Diri Bagi Penghafal Al-Qur'an

Dalam menghafal al-qur'an tidak cukup jika hanya bertumpuh pada kecerdasan akal saja. Para psikolog telah sepakat bahwa kecerdasan akal hanya menyumbang kira-kira dua puluh persen sebagai salah satu faktor dalam menentukan keberhasilan, sisanya yaitu delapan puluh persen berasal dari faktor lain.<sup>84</sup> Hal terpenting lainnya yang dibutuhkan bagi penghafal al-quran adalah kecerdasan emosional yang baik. Sebab pada dasarnya manusia menginginkan sebuah keberhasilan dan kelayakan hidup. Dengan kecerdasan emosional, seseorang dapat mengenali perasaan, memahami dan membangkitkan perasaan untuk membantu pikirannya serta secara efektif menerapkan daya dan kepekaan emosi yang ada pada dirinya. Dalam proses mengenali dan mengendalikan perasaan, dibutuhkan adanya kesadaran diri.<sup>85</sup> Alangkah baiknya

---

<sup>83</sup> Abdud Daim Al-Kahfi, *Hafal Al-Qur'an Tanpa Nyantri* (Solo: Pustaka Arafah, 2010), 19-22

<sup>84</sup> Nur Aini Dewi, "*Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dengan Kemampuan Menghafal Al-Qur'an pada Siswa Kelas VIII: MTsN 2 Surakarta*" (Skripsi, Fakultas Psikologi IAIN Surakarta, 2016), 5.

<sup>85</sup> Crhistina Gunaeka Notoprasetyo, "*Pengaruh Kecerdasan Emosional dan Kecerdasan Spiritual Auditor terhadap Kinerja Auditor pada Kantor Akuntan Publik di Surabaya*", *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Akuntan*, 1 (Juli, 2012), 77.

orang yang menghafal al-qur'an memiliki kesadaran diri yang baik pula terkait dengan menghafalkan al-qur'an. Sebab, jika seorang penghafal al-qur'an memiliki kesadaran diri yang kurang baik maka dalam proses menghafal al-qur'an pun akan terjadi hambatan. Begitu pula sebaliknya, jika seorang penghafal al-qur'an memiliki kesadaran diri yang tinggi maka proses menghafal al-qur'an akan lebih mudah.

##### 5. Menumbuhkan Kesadaran Diri Melalui *Self Talk*

Ada berbagai cara dalam mengenali diri sendiri yaitu dengan analisa diri, melalui pengamatan orang lain, ada bersama orang lain, dan pengalaman hidup. Jika seseorang semakin baik dalam mengenali dirinya maka dia akan memiliki gambaran yang jelas tentang dirinya. Sekurang-kurangnya ia telah mengetahui apa saja kelebihan dan kekurangannya, apa saja keinginannya, perasaannya, dan apa saja potensi yang berkaitan dengan dirinya bahkan dari aspek kondisi fisik dan psikisnya.<sup>86</sup> jika seseorang telah mampu mengenali dirinya sendiri maka akan tumbuh kesadaran diri pada seseorang tersebut. Salah satu cara yang bisa digunakan untuk menumbuhkan kesadaran diri adalah dengan menggunakan teknik *self talk*. *Self talk* adalah cara berdialog dengan diri sendiri saat menghadapi berbagai macam situasi. *Self talk* yang dapat dihafalkan akan menjadi sebuah sugesti bagi diri sendiri yang akan menjadikan diri lebih sadar dalam berfikir, merasa, dan bertindak.<sup>87</sup>

---

<sup>86</sup> Munirul Amin, “*Kesadaran Diri Sebagai Dasar Pembentukan Karakter Manusia Menuju Insan Kamil*” (Skripsi, Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga, 2004), 39.

<sup>87</sup> Gantina, K., Eka, w. & Karsih, *Teori dan Teknik Konseling* (Jakarta: PT Indeks, 2011), 215.



## B. Penelitian Terdahulu yang Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Fauzan Adhim tahun 2014 berupa skripsi yang berjudul “Pemanfaatan Teori Eksistensial-Humanistik Melalui Super Student untuk Meningkatkan *Self Awereness* Siswa Kelas X Di MA Ma’arif Udanawu Blitar”.

Persamaan masalah yang ditangani tentang meningkatkan kesadaran diri seseorang. Perbedaannya penelitian tersebut menggunakan teori eksistensial humanistik untuk mengatasi permasalahan yang diteliti dan masalah yang diangkat adalah *self awereness* secara umum. Sedangkan, penelitian ini menggunakan teknik *self talk* dan masalah yang diangkat lebih difokuskan pada kesadaran diri penghafal al-qur’an yang kurang bersemangat dalam menghafal.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Prilly Ana Widyastuti berupa skripsi yang berjudul “Efektifitas Metode *Positive Self Talk* Terhadap Peningkatan Percaya Diri pada Siswa Kelas VIII SMPN 4 Karanganom”.

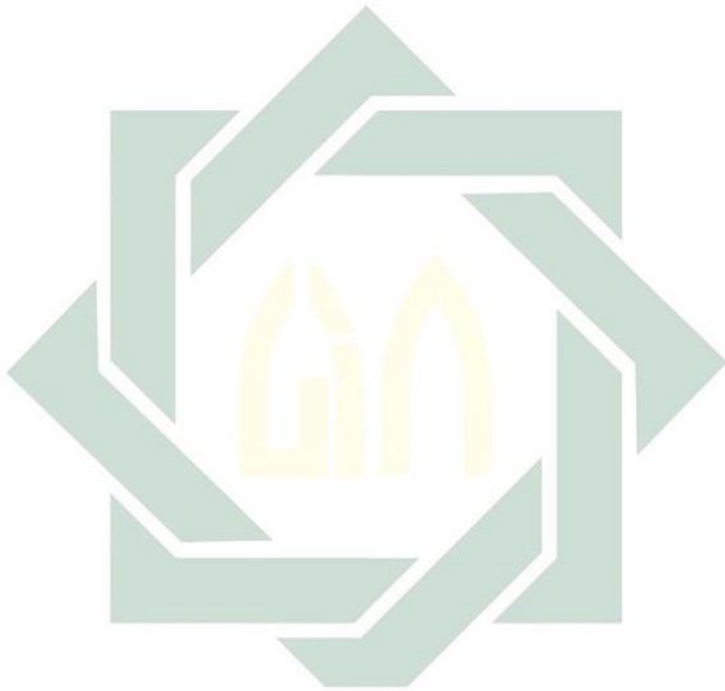
Persamaan terdapat pada teknik yang digunakan yakni dengan menggunakan teknik *self talk*. Perbedaannya terletak pada masalah yang diteliti. Penelitian tersebut menggunakan teknik *self talk* untuk menangani masalah percaya diri. Sedangkan penelitian ini menggunakan *self talk* untuk menumbuhkan kesadaran diri.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Ummu Hanik Dwi F. Tahun 2019 berupa skripsi yang berjudul “Pengaruh Konseling Gestalt Profetik terhadap Tingkat *Self Awereness* dalam Kebersihan Lingkungan di Asrama Roudlotul Banin Wal Banat Al Masykuriyah Jemur Wonosari Surabaya”.

Persamaan pada kedua penelitian adalah sama-sama menangani masalah untuk meningkatkan



kesadaran diri. Sedangkan perbedaannya adalah pada penelitian tersebut menggunakan konseling gestalt profetik dan kesadaran diri yang ditingkatkan fokus pada kebersihan lingkungan. Sedangkan pada penelitian ini menggunakan teknik *self talk* dan kesadaran dirinya fokus pada penghafal al-qur'an yang kurang semangat.



## BAB III METODE PENELITIAN

### A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan deskriptif. Pendekatan deskriptif merupakan pendekatan yang menggambarkan secara sistematis, tekstual dan akurat tentang fakta-fakta dan sifat-sifat suatu populasi atau daerah tertentu. Penelitian deskriptif ditujukan untuk memberikan gambaran ciri-ciri orang tertentu, kelompok-kelompok atau keadaan. Pengumpulan data dalam pendekatan ini dilakukan dengan cara wawancara, observasi, dan dokumentasi. Penelitian ini memberikan informasi tentang suatu sifat atau gejala pada suatu keadaan tertentu. Sehingga dalam penelitian ini menggunakan kata-kata, tabel, gambar dan bukan angka.<sup>88</sup>

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan studi kasus yaitu penjelasan komperhensif mengenai berbagai aspek individu, suatu kelompok, organisasi, program atau suatu situasi sosial.<sup>89</sup>

Jadi, penelitian kualitatif ini menggunakan pendekatan deskriptif-komparatif dengan jenis penelitian studi kasus. Pada penelitian ini peneliti akan membandingkan data yang diperoleh sebelum dan setelah dilakukannya proses bimbingan konseling islam. Data yang dikumpulkan tersebut mengenai kondisi kesadaran diri konseli sebelum mendapat terapi dan setelah mendapat terapi.

---

<sup>88</sup> S. Margono, *Metode Penelitian Pendidikan (edisi revisi)* (Jakarta: Rineka Cipta, 1998), 35.

<sup>89</sup> Dedy Mulyana, *Metode Penelitian Kualitatif: Paradigma Baru Ilmu Komunikasi dan Ilmu Sosial* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2002), 201.

## **B. Subjek dan Tempat Penelitian**

### **1. Konseli**

Konseli pada penelitian ini bernama AD yang merupakan santriwati di Asrama Pondok Pesantren Putri Asy-Syarifah. Selain belajar di pondok, konseli juga belajar di sekolah formal madrasah aliyah Assa'adah Bungah Gresik kelas XI. Konseli mulai menghafal al-qur'an sejak kelas X namun akhir-akhir ini konseli mengalami penurunan dalam menghafal al-qur'an seperti malas dalam muroja'ah, jarang menambah hafalan bahkan tidak menyetorkan hafalan. Semua itu disebabkan karena kurangnya kesadaran diri pada diri konseli.

### **2. Konselor**

Konselor dalam penelitian ini adalah peneliti sendiri yang bernama Tiara Prastika, seorang mahasiswa bimbingan konseling islam di fakultas dakwah dan komunikasi universitas islam negeri sunan ampel surabaya.

### **3. Tempat penelitian**

Lokasi yang diteliti bertempat di asrama pondok pesantren putri asy-syarifah, desa sampurnan kecamatan bungah gresik.

## **C. Jenis dan Sumber Data**

Jenis data yang digunakan pada penelitian ini adalah data yang bersifat non-statistik, yaitu data yang diperoleh nantinya berupa dalam bentuk kata verbal bukan angka. Adapun jenis data pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

### **1. Data primer**

Data primer merupakan data yang langsung diperoleh oleh peneliti yakni kata-kata dan tindakan

konseli selama proses wawancara , dan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti kepada konseli. Data primer tersebut berupa identitas lengkap konseli, kegiatan keseharian, riwayat kesehatan, dan perilaku keseharian konseli dengan orang disekitarnya, latar belakang dan masalah konseli, proses dilakukannya terapi dengan teknik *self talk*.

## 2. Data sekunder

Data sekunder merupakan data kedua yang tidak bisa diabaikan, sebab data sekunder inilah yang menjadi pelengkap dari data primer. Data sekunder tersebut berupa keadaan lingkungan, dan teori-teori maupun konsep yang berhubungan dengan penelitian ini.

Sumber data adalah subjek dari mana data tersebut didapatkan. Adapun sumber data dari penelitian ini sebagai berikut :

### a. Sumber Data Primer

Sumber data primer merupakan sumber data utama dalam penelitian ini. Adapun sumber data primer pada penelitian ini adalah AD (konseli), dokumen pribadi konseli, identitas konseli dan lain-lain.

### b. Sumber data sekunder

Sumber data sekunder merupakan sumber data pendukung. Sumber data dalam penelitian ini adalah teman di lingkungan sekitar konseli, guru konseli dan buku atau referensi yang dibutuhkan dalam penelitian.

## **D. Tahapan-tahapan Penelitian**

### 1. Tahapan Pra Lapangan

Dalam tahapan ini ada beberapa langka yang harus ditempuh yaitu :

a. Memilih lokasi penelitian

Dalam penelitian yang dilakukan terkait menumbuhkan kesadaran diri lapangan penelitian yang dipilih yaitu Asrama Pondok Pesantren Putri Asy-Syarifah Bungah Gresik. Dalam penelitian ini, peneliti memilih lokasi tersebut karena peneliti sering berkunjung ke lokasi tersebut sehingga menemukan fenomena diteliti.

b. Menyusun Rancangan Penelitian

Agar dapat menyusun rancangan penelitian, pertama perlu untuk memahami fenomena yang telah berkembang menyangkut masalah-masalah yang dihadapi oleh santri. Apabila telah paham dengan fenomena tersebut, maka berlanjut membuat latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, definisi konsep, dan membuat rancangan data-data yang diperlukan dalam melakukan penelitian.

c. Mengurus Perizinan

Setelah menentukan tempat penelitian, maka langkah selanjutnya adalah mengurus perizinan yakni dengan meminta izin secara langsung kepada pihak yang berkuasa dan berwenang memberikan izin bagi peneliti, yakni Pemangku Asrama Pondok dan ketua pengurusnya.

d. Menyiapkan Perlengkapan Penelitian

Peneliti akan menyiapkan hal-hal yang dibutuhkan selama penelitian diantaranya pedoman observasi dan wawancara, alat tulis, map, kamera, dan semua yang berhubungan dengan penelitian dengan tujuan untuk mendapatkan gambaran dari data lapangan.

e. Menjajaki dan Menilai Keadaan Lapangan

Dalam hal ini peneliti berusaha mengenali semua unsur lingkungan sosial, fisik dan menyiapkan berbagai perlengkapan yang diperlukan selama di lapangan dan dilanjt dengan mengumpulkan data yang terdapat di lapangan.

f. Memilih dan Memanfaatkan Informasi

Informan adalah orang yang dimanfaatkan untuk memberikan informasi mengenai situasi dan kondisi maupun latar belakang penelitian tersebut. Informasi ini bisa diperoleh dari teman, pengasuh pondok, pengurus, guru maupun kerabat konseli.

g. Persoalan Etika Penelitian

Etika penelitian pada dasarnya menyangkut tentang hubungan antara orang yang melakukan penelitian (peneliti) dan orang yang diteliti (subjek penelitian) baik secara perorangan maupun kelompok. Peneliti hendaknya mampu untuk memahami kebudayaan maupun bahasa yang digunakan oleh subjek peneliti, dan untuk sementara waktu peneliti harus menerima semua nilai dan norma sosial yang ada di dalam lingkungan latar penelitian.

2. Tahap Pekerjaan Lapangan

a. Memahami Latar Penelitian

Sebelum memasuki lapangan peneliti perlu untuk memahami latar penelitian dan juga perlu untuk mempersiapkan diri baik secara fisik maupun secara mental.

b. Memasuki Lapangan

Hal yang harus dilakukan saat memasuki lapangan adalah menjalin hubungan yang baik dengan subjek penelitian, sehingga nantinya akan

memberikan kemudahan bagi peneliti untuk mendapatkan data. Peneliti juga melakukan pendekatan kepada orang terdekat konseli melalui wawancara dan silaturahmi serta mencari informasi mengenai konseli sebagai subjek dalam penelitian. Hal lain yang perlu diperhatikan adalah ketrampilan peneliti dalam berkomunikasi dengan bahasa yang dipahami konseli agar hubungan antara peneliti dan konseli bisa akrab.

c. Berperan Serta dalam Pengumpulan Data

Yang harus dilakukan oleh peneliti dalam tahapan ini adalah pengarahan data studi serta memperhitungkan batas waktu, tenaga dan biaya. Dan juga peneliti harus mencatat data yang telah didapat di lapangan untuk selanjutnya di analisa.

3. Tahapan Analisis Data

Setelah mendapat data dari lapangan, peneliti menyajikan data yang telah diperoleh dengan tujuan untuk mendeskripsikan proses pelaksanaan bimbingan dan konseling islam dengan teknik *self talk* dalam menumbuhkan kesadaran diri santri penghafal al-qur'an di Asrama Pondok Pesantren Putri Asy-Syarifah.

## E. Teknik Pengumpulan Data

Sesuai dengan penelitian kualitatif dan jenis sumber data yang dimanfaatkan, maka teknik dalam pengumpulan data yang digunakan adalah :

1. Observasi

Observasi adalah pengamatan dan pencatatan secara sistematis terhadap gejala yang nampak pada objek penelitian. Dalam observasi ini peneliti menggunakan teknik observasi partisipan atau dengan

terlibat langsung dengan objek sekaligus pendekatan.<sup>90</sup> Dalam penelitian ini observasi yang dilakukan dengan cara mengamati kebiasaan sehari-hari konseli ketika belajar menghafal di pondok, perilaku konseli terhadap teman-temannya saat di pondok, maupun cara interaksi konseli dengan lingkungan sekitar.

## 2. Wawancara

Wawancara adalah salah satu proses dalam memperoleh keterangan dalam suatu penelitian dengan melakukan dialog tanya jawab dengan tatap muka secara langsung antara orang yang mewawancarai dan orang yang diwawancarai dengan menggunakan pedoman wawancara atau tidak.<sup>91</sup> Biasanya pedoman dalam wawancara adalah berupa garis besar dari permasalahan yang akan ditanyakan.<sup>92</sup> Pertanyaan dalam wawancara disesuaikan dengan keadaan dan ciri dari responden atau orang yang diwawancarai dan pertanyaan dalam wawancara mengalir seperti percakapan sehari-hari.<sup>93</sup> Wawancara yang digunakan dalam penelitian adalah wawancara tidak terstruktur karena dapat memberikan banyak kesempatan untuk bertanya kepada konseli. Dalam proses wawancara, peneliti akan menggali informasi terkait dengan perilaku keseharian konseli, baik pada saat berada di pondok, sekolah, rumah, maupun dilingkup sekitarnya dan sejauh mana ia mampu mengenali dan memahami dirinya.

---

<sup>90</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif R&D* (Bandung: Alfabeta, 2012), 227.

<sup>91</sup> Burhan Bungin, *Metodelogi Penelitian Sosial* (Surabaya: Airlangga University Press, 2001), 133.

<sup>92</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif R&D* (Bandung: Alfabeta, 2012), 234.

<sup>93</sup> Lexy J. Moleong, *Metodelogi Penelitian Kualitatif* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2007), 191.



## F. Teknik Analisis Data

Dalam melaksanakan penelitian ini setelah data terkumpul, maka data tersebut dianalisis dengan menggunakan analisis deskriptif. Adapun jenis penelitian ini adalah penelitian studi kasus dengan menggunakan metode analisa deskriptif.

Analisa deskripsif merupakan prosedur dalam pemecahan masalah yang diselidiki dengan menggambarkan keadaan dari objek penelitian pada saat sekarang berdasarkan fakta-fakta yang tampak atau sebagaimana adanya<sup>94</sup>

Dalam penelitian kualitatif proses dalam analisis data berlangsung sebelum penelitian ke lapangan, selama di lapangan, dan setelah di lapangan, sebagaimana yang telah diungkapkan Sugiono, bahwa analisis data telah dimulai sejak dirumuskan dan menjelaskan masalah, sebelum terjun ke lapangan dan akan berlanjut sampai penulisan hasil penelitian. Oleh karenanya, analisis data yang digunakan dalam penelitian yang dilakukan ini yakni proses mengumpulkan data dan menyusun secara baik data-data yang didapatkan melalui observasi, dan wawancara serta berbagai bahan lain yang berkaitan dengan fokus penelitian.<sup>95</sup> Dari hasil tersebut kemudian dideskripsikan dan ditarik suatu kesimpulan yang merupakan jawaban atas permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini.

### 1. Analisis Sebelum di Lapangan

Sebelum melakukan terjun ke lapangan peneliti melakukan analisis pada berbagai data yang ada kaitannya dengan teknik *self talk* dalam meningkatkan kesadaran diri penghafal al-qur'an, baik skripsi, tesis,

---

<sup>94</sup> Hadari Nawawi, dkk, *Penelitian Terapan* (Yogyakarta: Gadjah Mada Universitas Press, 1996), 73.

<sup>95</sup> Soerjono Soekanto, *Metodologi Penelitian Hukum* (Jakarta: UI Press, 1986), 10.

tulisan dalam bentuk buku, jurnal maupun tulisan lepas lain yang ditemukan di berbagai media cetak maupun elektronik.

Proses analisis data dilakukan secara terus-menerus agar bisa menemukan hal-hal penting untuk membantu peneliti dalam mengkaji penelitian ini agar lebih mudah. Namun proses analisis yang dilakukan pada tahap ini masih bersifat sementara dan akan berkembang setelah berada di lapangan dan mengumpulkan data-data yang terkait dengan masalah penelitian.

## 2. Analisis di Lapangan

Miles dan Huberman menyatakan bahwa aktifitas dalam analisis data pada penelitian kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus-menerus sampai tuntas, sehingga datanya sudah penuh. aktifitas dalam analisis data sebagaimana yang diungkapkan tersebut meliputi tiga unsur yaitu reduksi data, dan penyajian data, sebagai berikut:

### a. Reduksi Data

Reduksi data merupakan langkah awal dalam menganalisis data dalam melakukan penelitian. Kegiatan reduksi data memiliki tujuan untuk mempermudah penelitian dalam memahami data yang telah dikumpulkan. Data yang telah dikumpulkan dari lapangan melalui observasi dan wawancara akan direduksi dengan cara merangkum, memilih hal-hal yang pokok dan penting, mengklarifikasi sesuai dengan fokus yang ada pada masalah dalam penelitian ini. reduksi data memerlukan kecerdasan dan wawasan yang luas dan tinggi. Bagi peneliti yang masih baru dalam melakukan reduksi data dapat mendiskusikan pada teman atau orang lain yang dipandang ahli. Dengan

melalui diskusi tersebut, maka wawasan peneliti akan berkembang sehingga dapat mereduksi data yang memiliki nilai temuan dan pengembangan teori yang signifikan.<sup>96</sup>

Proses dalam mereduksi data merupakan bagian dari analisis untuk menajamkan, menggolongkan, memberikan arahan, membuang yang tidak perlu dan mengorganisir data dengan baik sehingga proses kesimpulan akhir nantinya terlaksana dengan baik.

Dalam penelitian ini, aspek-aspek yang direduksi adalah hasil dari observasi atau wawancara kesadaran diri yaitu pemenuhan data dan berakhir pada penarikan kesimpulan dari hasil penelitian yang dilakukan.

#### b. Penyajian Data

Penyajian data merupakan tahapan yang kedua dalam aktifitas menganalisis data seperti yang telah dikemukakan oleh Miles dan Huberman. Dalam proses penyajian data ini, peneliti menyajikan data secara jelas dan singkat untuk memudahkan dalam memahami masalah yang diteliti, baik secara keseluruhan maupun bagian demi bagian. Menurut pendapat Nasution bahwa data yang bertumpuk atau terlalu banyak dan laporan yang tebal akan sulit untuk dipahami, oleh karenanya, agar dapat melihat dari gambaran atau bagian-bagian tertentu dalam penelitian harus ada usaha dalam membuat berbagai macam matriks, uraian singkat, *networks*, *chart* dan grafik.

---

<sup>96</sup> Ismail Nawawi, *Metode Penelitian Kualitatif: Teori dan Aplikasi Interdisiplines untuk Ilmu Sosial, Ekonomi, Ekonomi Islam, Agama, Manajemen, dan Ilmu Sosial Lainnya* (Jakarta: CV Dwiputra Pustaka Jaya, 2012), 258.

Sementara itu, Miles dan Huberman mengungkapkan bahwa dalam penelitian kualitatif yang paling sering digunakan untuk penyajian data adalah dalam bentuk naratif. Sebagaimana dengan proses reduksi data, penyajian data dalam penelitian ini tidaklah terpisah dari analisis data. Hal pertama yang harus dilakukan dalam proses penyajian data pada penelitian ini adalah penggambaran secara umum hasil penelitian yang dimulai dari lokasi penelitian yaitu kediaman dari subjek.

## **G. Teknik Keabsahan Data**

Teknik keabsahan data merupakan faktor yang menentukan dalam penelitian kualitatif untuk mendapatkan kemantapan validitas data. Dalam penelitian yang dilakukan ini peneliti menggunakan keabsahan data sebagai berikut:

### **1. Ketekunan Pengamatan**

Ketekunan pengamatan bertujuan untuk menemukan ciri-ciri atau unsur dalam situasi yang sangat relevan dengan persoalan yang sedang dicari dan kemudian memfokuskan pada hal-hal tersebut secara rinci sampai pada pemeriksaan tahap awal tampak salah satu atau seluruh faktor yang ditelaah sudah dipahami dengan cara yang biasa. Untuk kepentingan hal tersebut peneliti dituntut untuk mampu dalam menguraikan secara rinci bagaimana proses penemuan secara alternatif dan penelaahan secara rinci tersebut dapat dilakukan.

### **2. Triangulasi**

Triangulasi adalah suatu teknik pengumpulan data yang bersifat menggabungkan data yang telah diperoleh dari beberapa teknik penggalan data yang telah digunakan seperti observasi, wawancara dan

pencatatan lapangan.<sup>97</sup> Menurut Patton, triangulasi dibedakan menjadi tiga macam yaitu:

a. Triangulasi Data

Triangulasi data menggunakan berbagai macam sumber data seperti hasil wawancara, hasil observasi, atau dengan mewawancarai lebih dari satu objek yang dianggap memiliki sudut pandang yang berbeda. Dalam proses analisis data di lapangan terdapat satu santri yang kesadaran dirinya kurang sehingga dilakukan wawancara untuk menggali data seperti faktor apa saja yang menyebabkan kesadaran diri konseli menurun dan data-data lain yang lebih lengkap mengenai konseli.

b. Triangulasi Teori

Penggunaan berbagai macam teori yang berlainan untuk memastikan bahwa data yang dikumpulkan sudah memasuki syarat. Pada penelitian ini teori akan dijelaskan pada bab II untuk menguji daya yang diperoleh oleh peneliti.

c. Triangulasi Metode

Merupakan penggunaan berbagai macam metode untuk meneliti suatu hal seperti, metode wawancara dan metode observasi. Dalam penelitian ini peneliti melakukan metode wawancara yang ditunjang dengan metode observasi dan dokumentasi pada saat wawancara dilaksanakan. Dari hasil wawancara faktor yang menyebabkan kesadaran diri konseli berkurang dalam menghafal al-qur'an adalah dikarenakan banyaknya kegiatan di luar menghafal al-qur'an.

---

<sup>97</sup> Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif* (Bandung: Alfabeta, 2009), 83.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Deskripsi Umum Objek Penelitian**

##### **1. Deskripsi Lokasi Penelitian**

###### **a. Letak Geografis Lokasi Penelitian**

Asrama Pondok Pesantren Putri Asy-Syarifah terletak di Desa Bungah Kabupaten Gresik Provinsi Jawa Timur. Lokasinya mudah dijangkau karena dekat dengan jalan raya Bungah. Selain itu, lokasi Asrama Pondok Pesantren Putri Asy-Syarifah juga sangat strategis karena dekat dengan pasar, rumah sakit, sekolah dan pemerintahan. Adapun batas wilayah Asrama Pondok Pesantren Asy-Syarifah adalah sebagai berikut:

- 1) Sebelah barat berbatasan dengan MTs. Assa'adah 2
- 2) Sebelah timur berbatasan dengan TK Muslimat NU Assa'adah
- 3) Sebelah utara berbatasan dengan Pondok Ta'limul Qur'an
- 4) Sebelah selatan berbatasan dengan MI Assa'adah

###### **b. Sejarah Berdirinya Asrama Pondok Pesantren Putri Asy-Syarifah**

Pada tahun 1977 Kyai Farhan Rosyid yang merupakan suami Bu Nyai Hj. Masfiyah Sholih mendirikan Asrama Pondok Pesantren Asy-Syarifah dan sekaligus menjadi pemangku pondok atas perintah Mbah Kyai Sholeh Tsalis (ayah dari Bu Nyai Hj. Masfiyah Sholih). Luas tanah Asrama Pondok Pesantren Asy-Syarifah kurang lebih

12m×24m. Dinamakan Asrama Pondok Pesantren karena bangunan yang didirikan tidak sebesar pondok pesantren pada umumnya namun kegiatan yang dilaksanakan sama seperti pondok pesantren pada umumnya. Sedangkan kata “Asy-Syarifah” diambil dari nama kakak Bu Nyai Hj. Masfiah yang telah meninggal.

Pada awal berdiri Asrama Pondok Pesantren Asy-Syarifah menerima santri laki-laki dan perempuan walaupun santri yang tinggal di pondok masih dari kalangan keluarga. Hingga seiring berjalannya waktu santri yang ingin menimba ilmu di Asrama Pondok Pesantren Asy-Syarifah kian bertambah. Selain mendirikan pondok, Kyai Farhan juga berusaha mengumpulkan dana utk mendirikan sekolah. Pada tahun 1993 Kyai Farhan Rosyid meninggal dunia sehingga pemangku Asrama Pondok Pesantren Asy-Syarifah digantikan oleh istri beliau yakni Bu Nyai Hj. Masfiah Sholih. Tahun 1995 Bu Nyai Hj. Masfiah Sholih memutuskan untuk menjadikan Asrama Pondok Pesantren Asy-Syarifah khusus untuk santri perempuan saja sehingga nama pondok berubah menjadi Asrama Pondok Pesantren Putri Asy-Syarifah.<sup>98</sup>

c. Kegiatan Asrama Pondok Pesantren Putri Asy-Syarifah

Pukul 3 pagi, Bu Nyai membangunkan santri untuk solat tahajud dan sebagian santri ada yang antri mandi. Sambil menunggu shubuh para santri biasanya menggunakan waktunya untuk

---

<sup>98</sup> Hasil wawancara dengan pemangku Asrama Pondok Pesantren Asy-Syarifah pada tanggal 7 November 2019



mengaji dan belajar kemudian sholat subuh berjamaah. Khusus sholat shubuh yang menjadi imam adalah menantu Bu Nyai yang bernama bapak Masykuri Hasan. Setelah shalat subuh, kegiatan santri akan dilanjutkan dengan membaca wirit *rotibul hadaddan* mengaji al-qur'an bersama.

Setelah mengaji, para santri kembali mengantri untuk mandi dan sebagian lagi ada yang sarapan, lalu berangkat ke sekolah. Santri putri sebanyak 85 orang tersebut bersekolah di Madrasah Assa'adah dengan tingkatan kelas yang berbeda-beda. Ada yang menduduki bangku Madrasah Tsanawiyah, adapula yang Madrasah Aliyah. Ketika berangkat sekolah (pukul 6 pagi), seluruh santri berjalan kaki dari Pondok Pesantren sampai menuju ke sekolah. Sepulang sekolah kira-kira pukul 1 siang. Jama'ah sholat dhuhur dilaksanakan di sekolah masing-masing.

Pulang sekolah ada santri yang mencuci baju, setrika, dan antri mandi. Saat waktu sholat asar tiba para santri bersiap-siap melaksanakan jama'ah sholat asar dan dilanjut dengan muroja'ah. Pukul 16.00 WIB kegiatan santri adalah mengaji kitab sampai pukul 16.30 WIB. Setelah itu para santri makan sore bersama-sama. Selanjutnya para santri bersiap-siap jama'ah sholat maghrib dilanjut dengan membaca surat yasin dan lalalan alfiyah serta diniyah sampai pukul 20.00 WIB. Bagi santri yang menghafal al-qur'an, setelah jama'ah sholat asar mereka bermuroja'ah hafalan dan menyetorkan kepada ustadzah. Setelah diniyah, para santri belajar bersama atau taqror sampai pukul 22.00 WIB dan dilanjut dengan istirahat atau tidur.

Kemudian disamping ada jadwal harian, ada juga jadwal mingguan dan juga sesekali diadakan



kegiatan dimana kegiatan ini dilakukan satu tahun sekali. Berikut ini merupakan kegiatan mingguan yang biasa dilakukan di Asrama Pondok Pesantren Putri Asy-Syarifah :

1) Roan (kerja bakti)

Roan dilakukan oleh para santri untuk membersihkan pondok pesantren, baik itu halaman, tempat belajar, kamar, dan lain-lain. Kegiatan ini dilakukan setiap hari jumat pagi. Santri membersihkan pondok berdasarkan jadwal roan yang telah dibuat.

2) Tahlil

Setiap hari kamis setelah melaksanakan sholat maghrib berjamaah para santri bersama dengan Bu Nyai melaksanakan sholat awwabin dan dilanjut dengan membaca surat yasin dan tahlil. Kemudian setelah jama'ah sholat isyak para santri melaksanakan sholat hajad yang diimami langsung oleh Bu Nyai dan ditutup dengan sholat witr. Untuk sholat witr Bu Nyai akan menunjuk salah satu santri untuk menjadi imam dan yang diutamakan adalah santri kelas akhir karena dengan ini mereka akan belajar dan diharapkan bisa memberi manfaat untuk dirinya dan masyarakat nantinya setelah ia lulus.

3) Membaca Surat Al-Kahfi

Kegiatan ini dilakukan ketika hari jumat setelah jama'ah shalat shubuh. Para santri membaca surat al-kahfi secara bersama-sama yang dipimpin langsung oleh bu nyai.

Selain itu, ada juga kegiatan yang dilakukan tiap tahun yaitu ziarah ke makam para pendiri pondok yang dilaksanakan bertepatan ketika khoul Mbah Sholeh Tsani. Para santri bersama-

sama menuju makam Mbah Sholeh yang berjarak tak jauh dari pondok. Di makam para santri membaca surat yasin dan tahlil yang dipimpin oleh Bu Nyai. Setelah itu Bu Nyai menceritakan sejarah berdirinya pondok mulai dari pemangku yang pertama hingga sekarang ini.<sup>99</sup>

d. Visi dan Misi

Visi :

Pusat pembentukan generasi *ulul albab* yang berwawan pesantren, *berakhlaqul karimah* dan peduli terhadap pemberdayaan manusia.

Misi :

- 1) Mengantar para santri agar memiliki kemantapan aqidah, kedalaman spiritual, dan keluhuran akhlak
- 2) Mendorong para santri agar memiliki keahlian dalam bidang pemikiran keagamaan dan kemasyarakatan
- 3) Memberikan keteladanan dalam kehidupan atas dasar nilai-nilai islam ahl as-sunnah wa al-jama'ah dan budaya luhur bangsa Indonesia
- 4) Mendidik berpikir dan bersikap mandiri, kritis, dan terampil, peduli terhadap lingkungan sosial dan lingkungan alam, serta berpikir global.

e. Tujuan

- 1) Meningkatkan keimanan dan ketaqwaan kepada Allah SWT
- 2) Meningkatkan pengetahuan agama dan umum

---

<sup>99</sup> Hasil wawancara dengan pemangku Asrama Pondok Pesantren Putri Asy-Syarifah pada 7 November 2019

3) Membekali santri dengan pengetahuan yang dapat digunakan sebagai bekal di kehidupan yang akan mendatang

f. Jumlah Santri

Santri yang tinggal di Asrama Pondok Pesantren Putri Asy-Syarifah berjumlah 85 santri yang seluruhnya adalah perempuan dari berbagai macam tingkat kelasnya. Mulai dari kelas 7 (satu tsanawiyah) hingga kelas 12 (tiga aliyah) dengan rincian sebagai berikut<sup>100</sup> :

Tabel 4.1

Jumlah santri di Asrama Pondok Pesantren Putri Asy-Syarifah

NO	KELAS	JUMLAH
1	7	20
2	8	16
3	9	14
4	10	15
5	11	12
6	12	8
TOTAL		85

g. Struktur Pengurusan

- 1) Pemangku Pondok : Hj. Masfiah Sholih
- 2) Ketua Umum : Ukhuwatun Sahama
- 3) Ketua 1 : 'Adilatul A'la
- 4) Penasehat : Jazilatul Atiyah
- 5) Wakil ketua : Nabila Sethia Izza
- 6) Sekretaris 1 : Mufarrijatul Hammi
- 7) Sekretaris 2 : Tria Kinanti

---

<sup>100</sup> Informasi dokumen softfile Asrama Pondok Pesantren Asy-Syarifa pada 7 November 2019

8) Bendahara 1 : Dessy Amaliya

9) Bendahara 2 : Hani Nuriska

10) Seksi-Seksi :

a) Seksi Keamanan :

- Faradilla Tina Hasanah
- Aini Nadiya
- Balqes Sendayu
- Putri Avianita
- Vety Zahrotul Widad
- Nisa
- Achsanatun Najichah

b) Seksi Kebersihan :

- Durrotul Anis
- Sabilatur Rohma
- Elfin Athiyah
- Dina Mazia
- Amelia Zulfa Maida
- Cici Maghfirotun N.
- Koni Kurniawati

c) Seksi Ketertiban :

- Meylin Salsabilah
- Fitri Lailatul M.
- Neneng Amaliya
- Rahma Shintiya
- Thooyibah Mas'udah

d) Seksi Kekeluargaan :

- Nur Chumaidah
- Firda Auladina
- Wisla Febrianti

- Saidah Nur Habibah
- Dewi Khoirotun N.
- Hani Kholidah
- e) Seksi Kesehatan :
  - Nanda Adelia
  - Rahma Dewi Hadi
  - Keysa Taqiyah
  - Sri Mukti Muningsih
  - Lailatus Syifa'in
  - Sinta Nur Khofifah
  - Eva Novita Anggraini
- f) Seksi Perlengkapan
  - Fahrún Nasywa
  - Rizqi Amaliya
  - Wardah Farihatun N.
  - Erin Qonita
  - Fatihah Lailatur R.
- h. Tata Tertib Santri
  - 1) Pasal 1 Kewajiban
    - a) Mentaati segala peraturan dan tata tertib pondok
    - b) Membayar uang pangkal Rp. 300.000,-. Apabila ada perubahan, akan diatur di kemudian hari
    - c) Menjaga nama baik pondok dimana saja berada
    - d) Sholat berjama'ah dan mengikuti wiridan
    - e) Memakai mukena panjang
    - f) Mengaji sesudah shoat shubuh

- g) Mengikuti sekolah di Madrasah Diniyah Ponpes Qomaruddin
  - h) Membayar uang makan tepat pada waktunya
  - i) Membayar iuran pondok
  - j) Mengikuti *jam'iyah diba'* dan *jam'iyah tilawatil qur'an*
  - k) Keluar dari lingkungan pondok wajib berjilbab dan berpakaian sopan
  - l) Menjaga kebersihan lingkungan pondok
  - m) Meletakkan pakaian, sepatu, sandal dan alat-alat mandi sesuai tempatnya
  - n) Melaksanakan piket sesuai dengan jadwal
  - o) Pulang dan kembali wajib pamit kepada pemangku pondok
  - p) Laporkan kepada pemangku bila ada tamu
  - q) Laporkan kepada pemangku bila mengikuti les atau bimbingan belajar dengan menunjukkan surat keterangan dari lembaga yang bersangkutan
  - r) Hemat listrik dan air
  - s) Mencuci peralatan makan dan mengembalikan ke tempatnya
- 2) Pasal 2 Larangan-Larangan
- a) Berhubungan dengan pria lain (pacaran)
  - b) Mencuri
  - c) Menonton TV tanpa izin
  - d) Berbicara atau bergurau pada waktu adzan
  - e) Bergurau pada waktu mengaji, belajar, shalat berjama'ah, dan malam hari
  - f) Pulang melebihi batas waktu yang ditentukan

- g) Keluar pondok sebelum pukul 07.00 dan setelah pukul 17.00 kecuali sekolah dan mengaji
  - h) Pulang sebelum satu bulan berada di pondok kecuali ada keperluan mendadak
  - i) Keluar dari kawasan desa Bungah tanpa ijin
  - j) Membawa HP
  - k) Membuang sampah sembarangan
  - l) Membiarkan pakaian yang sudah kering di tempat penjemuran
  - m) Mengambil air langsung dari tower untuk segala keperluan
- 3) Pasal 3 Sanksi-Sanksi
- a) Melanggar pasal 1 ayat 2 dan pasal 2 ayat 1&2 dikeluarkan dari pondok
  - b) Melanggar pasal 1 ayat 3&5 membersihkan pondok dan ndalem
  - c) Melanggar pasal 1 ayat 9 didenda uang sebesar Rp. 25.000,00/hari
  - d) Melanggar pasal 1 ayat 4 harus mengganti mukenanya
  - e) Melanggar pasal 1 ayat 12 harus membersihkan lingkungan pondok
  - f) Melanggar pasal 1 ayat 13 menyapu ndalem pagi dan sore selama 3 hari berturut-turut
  - g) Melanggar pasal 1 ayat 11 harus diganti dengan pakaian yang rapi dan sopan
  - h) Melanggar pasal 2 ayat 10 didenda uang sebesar Rp. 250.000,00 dan HP disita
  - i) Melanggar pasal 2 ayat 6 didenda uang sebesar Rp.10.000/hari



- j) Melanggar pasal 2 ayat 8 membersihkan dapur dan semua perlengkapannya
- k) Melanggar pasal 2 ayat 11&12 arus mengambil sampah dan pakaiannya
- l) Melanggar pasal 2 ayat 3,4,5&13 diperingatkan
- m) Melanggar pasal 2 ayat 9 membersihkan kamar mandi
- n) Hal-hal yang belum tercantum akan diatur kemudian hari<sup>101</sup>

i. Fasilitas

Berikut ini fasilitas yang disediakan oleh Asrama Pondok Pesantren Putri Asy-Syarifah antara lain<sup>102</sup>:

Tabel 4.2

Fasilitas Asrama Pondok Pesantren Putri Asy-Syarifah

No	Fasilitas	Jumlah
1.	Kamar tidur	3
2.	Musholah	1
3.	Kamar mandi	6
4.	WC	4
5.	Dapur	1
6.	Ruang makan	1
7.	Jemuran	2
8.	Tempat wudhu	1
9.	Kipas angin	4
10.	Rak buku	6
11.	Rak sepatu dan sandal	3
12.	Almari	80

<sup>101</sup> Informasi dokumen softfile Asrama Pondok Pesantren Putri Asy-Syarifah pada tanggal 7 November 2019

<sup>102</sup> Hasil observasi ada tanggal 2 November 2019

13.	TV	1
14.	Meja belajar	8
15.	Rak Alat-alat Mandi	1

## 2. Deskripsi Konselor

### a. Identitas Konselor

Nama : Tiara Prastika  
 Tempat Tanggal Lahir : Pekalongan, 12 November 1997  
 Alamat : DK.Gendong Gang Ikan Kakap RT.01 RW.03 Kec. Benowo, Kel. Romo kalisari Surabaya  
 Jenis Kelamin : Perempuan  
 Usia : 22 Tahun  
 Agama : Islam  
 Bahasa Sehari-hari : Jawa, Indonesia  
 Status : Mahasiswa di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya  
 Fakultas : Dakwah dan Komunikasi  
 Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam  
 Anak : 2 dari 4 bersaudara  
 Cita-cita : Guru  
 Motto Hidup : Hidup dengan mulia atau mati dengan syahid  
 Hobi : Membaca

### b. Riwayat Pendidikan

TK : TK Kuncup Harapan

SD : SDN Benowo 1  
MTs : MTs. Ma'arif NU Assa'adah 2  
MA : MA Ma'arif NU Assa'adah

c. Aktivitas Konselor

Konselor merupakan anak 2 dari 4 bersaudara, mempunyai 1 kakak perempuan dan 2 adik (perempuan dan laki-laki) sehingga konselor sudah terbiasa dari kecil mengasuh adik-adiknya. Selain itu konselor juga merupakan salah satu mahasiswa di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, fakultas dakwah dan komunikasi, program studi bimbingan dan konseling islam. Dalam penelitian ini dimaksud konselor lebih tepat disebut terapis yang memberikan bantuan kepada konseli yang berstatus sebagai santri penghafal al-ur'an di Asrama Pondok Pesantren Putri Asy-Syarifah Bungah Gresik. Sejak tahun 2010 hingga 2016 konselor tinggal di Asrama Pondok Pesantren Putri Asy-Syarifah yang menjadi lokasi penelitian. Pada tahun 2017 hingga sekarang konselor masih aktif berkunjung ke lokasi penelitian untuk melihat perkembangan kegiatan dalam Asrama Pondok Pesantren Putri Asy-Syarifah. Sehingga konselor dapat mengetahui bahwa ada santri yang sedang bermasalah, peneliti kemudian menyampaikan keinginannya kepada konseli untuk melakukan konseling, dan konseli menyetujui maksud peneliti.

d. Pengalaman Konselor

Pengalaman konselor di bidang konseling adalah konselor pernah menjadi anggota *peer counselor* di prodi Bimbingan Konseling Islam. Selain itu konselor pernah menangani berbagai

permasalahan untuk tugas studi kasus seperti dalam masalah stress karena tugas, kurang kasih sayang dari orang tua dan lain-lain. Konselor juga pernah mengani berbagai kasus yang dialami oleh temannya seperti stres karena putus cinta dan kasus dalam menentukan karier. Di lokasi penelitian sebelum konselor melakukan penelitian mengenai masalah konseli, konselor juga sering menangani permasalahan yang dihadapi oleh santri-santri lainnya seperti kurangnya motivasi belajar, menentukan jurusan, meningkatkan kepedulian santri terhadap kebersihan dan lain-lain.

### 3. Deskripsi Konseli

#### a. Identitas Konseli

Nama : Mufarrijatul Hammi  
Tempat tanggal lahir : Gresik, 6 April 2003  
Alamat : Pongangan Krajan RT.03  
RW.07 KEC. Manyar  
Gresik  
Usia : 16 tahun  
Jenis kelamin : Perempuan  
Agama : Islam  
Anak : 1 dari 2 bersaudara  
Hobi : Menulis  
Cita-cita : Guru  
Status : Santri Asrama Pondok  
Pesantren Putri Asy-  
Syarifah

Riwayat pendidikan :

- TK Muslimat NU 7 Pongangan
- MI Al-Ma'arif Sukomulyo
- MTs. Ma'arif NU Assa'adah 2

- MA Ma'arif NU Assa'adah<sup>103</sup>

b. Identitas Orang Tua

Nama Ayah : Abdur Rohman

Tempat tanggal lahir : Gresik, 11 November  
1969

Pekerjaan : Swasta

Nama Ibu : Zubaidah

Tempat tanggal lahir : Surabaya, 6 Juli 1979

Pekerjaan : Wiraswasta<sup>104</sup>

4. Latar Belakang Konseli

a. Kondisi Fisik dan Psikis Konseli

Dilihat dari segi fisik, konseli adalah orang yang memiliki tubuh agak gemuk, karena berat badannya 58 kg dan memiliki tinggi badan 154 cm, berkulit sawo matang dan memiliki anggota tubuh yang normal sebagaimana pada umumnya. Dari riwayat kesehatan konseli selama ini konseli sering mengalami sakit gatal di sekitar area kelaminnya dan terdapat benjolan yang terkadang terasa sakit. konseli selaluberpakaian rapi ketika akan pergi ke sekolah maupun ke tempat lainnya. Konseli selalu menyetrika bajunya ketika akan pergi agar penampilannya terlihat rapi. Konseli memiliki tipe kepribadian*ekstrovert* yakni konseli lebih menyukai lingkungan yang interaktif, cukup antusias dalam hal baru dan senang bergaul.<sup>105</sup>

b. Kondisi Keluarga Konseli

Penelitian ini mengangkat seorang santri yang berusia 16 tahun. Konseli merupakan anak

---

<sup>103</sup>Hasil wawancara dengan konseli pada tanggal 7 November 2019

<sup>104</sup>Hasil wawancara dengan ibu konseli pada tanggal 25 Oktober 2019

<sup>105</sup>Hasil observasi terhadap konseli pada tanggal 2 Oktober 2019

pertama dari dua saudara. Ia memiliki adik laki-laki yang masih berusia 11 tahun dan duduk dibangku kelas 6 MI. Hubungan konseli dengan adiknya terbilang cukup akrab karena konseli jarang bertengkar dengan adiknya. Konseli mengaku lebih dekat dengan ibunya terutama saat konseli mulai memasuki sekolah tingkat SMA atau Aliyah, ibu konseli menjadi sangat hangat dan seperti sahabat bagi konseli. Ayah konseli juga bersikap baik terhadapnya namun karena ayahnya terkadang sibuk bekerja menjadikan konseli lebih sering berkomunikasi dengan ibu.

Dari kecil konseli tinggal bersama ayah dan ibunya di Desa Pongangan. Rumah yang mereka tempati juga masih sama hanya saja sekarang sudah lebih baik. sebelum menikah ayah konseli bekerja di pabrik BHS namun saat konseli akan lahir, ayahnya di PHK. Dari uang pesangon yang diberikan ayah konseli memutuskan untuk membangun rumah kecil-kecilan. Kemudian ayah konseli bekerja di pabrik JB Koko dan hanya bertahan satu tahun. Hingga saat ini ayah konseli bekerja sebagai kuli bangunan, terkadang jika tidak ada proyek ayah konseli pergi ke sawah untuk menambah penghasilan. Ibu konseli juga bekerja dengan berjualan makanan ringan di sekolah. Selain itu orang tua konseli juga memiliki rumah kos.<sup>106</sup>

c. Kondisi Keagamaan Konseli

Keluarga konseli memiliki keyakinan agama islam. Orang tua konseli mengharuskan anak-anaknya untuk belajar di pesantren agar anak-anaknya bisa belajar agama lebih dalam, namun orang tua konseli juga tidak mengabaikan

---

<sup>106</sup>Hasil wawancara dengan konseli pada tanggal 7 November 2019

pendidikan formal bagi anak-anaknya. Orang tua konseli memilihkan pesantren yang modern agar anak-anaknya juga bisa belajar ilmu umum atau formal. Saat ini adik konseli duduk di kelas 6 MI dan orang tua konseli sudah berencana untuk mengantarkan adiknya tinggal di pondok setelah lulus sekolah nantinya. Ketika SMP Ayah konseli pernah tinggal di Pondok Pesantren Langitan namun tidak lama, kurang lebih hanya satu tahun saja karena sering mengalami sakit. Oleh karena itu ayah konseli mendidik anak-anaknya untuk belajar agama agar memiliki masa depan yang lebih baik dari ayahnya.<sup>107</sup> Konseli sendiri sudah hampir 5 tahun tinggal di pondok. Saat ini konseli duduk di bangku Madrasah Aliyah kelas 2 dan mengambil jurusan agama. Konsli mengaku bahwa ia mengambil jurusan agama atas kemauannya sendiri, ia ingin membanggakan orang tuanya dengan tekun berajar agama dan menghafal al-qur'an. Ketika berada di pondok konseli aktif mengikuti sholat berjama'ah dan berusaha mencari barisan yang depan.<sup>108</sup>

#### d. Kondisi Lingkungan Sosial Konseli

Lingkungan sosial konseli di pondok, termasuk lingkungan yang bagus dalam hal sosialisasi antar sesama santri yang berada di pondok. Karena dalam keadaan susah maupun senang mereka selalu ada dan bersama-sama saling membantu. Seperti mengambilkan makan jika temannya sedang sibuk melakukan hal lain. Keadaan seperti itulah yang membuat hubungan sosial konseli dengan teman santri lainnya semakin

---

<sup>107</sup>Hasil wawancara dengan ibu konseli pada tanggal 25 Oktober 2019

<sup>108</sup>Hasil wawancara dengan konseli pada tanggal 2 November 2019



akrab. Terkadang jika ada temannya yang sakit santri lainnya akan segera mengantarkan ke rumah sakit atau puskesmas terdekat. Mereka juga dengan senang hati merawat temannya yang sedang sakit dengan mengambilkan makan dan menyuapinya hingga benar-benar sembuh.<sup>109</sup>

Selain itu, lingkungan sosial konseli dalam masyarakat juga termasuk lingkungan yang baik. Tempat tinggal konseli dekat dengan pesantren sehingga sejak kecil konseli sudah rajin belajar mengaji bersama teman--temannya aktif mengikuti pengajian yang diadakan di desa maupun kegiatan keagamaan lainnya di masjid.<sup>110</sup>

## **B. Penyajian Data**

1. Deskripsi Proses Teknik *Self Talk* dalam Meningkatkan Kesadaran Diri Penghafal Al-Qur'an di Asrama Pondok Pesantren Putri Asy-Syarifah Bungah Gresik

Dalam hal ini konselor akan menerapkan langkah-langkah konseling untuk dapat memahami masalah dan perasaan konseli secara mendalam dan sistematis. Langkah-langkah yang akan digunakan adalah sebagai berikut :

- a. Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah merupakan sebuah langkah awal dalam bimbingan konseling Islam, dalam langkah ini dapat membantu konselor untuk dapat mengetahui dan memahami masalah serta kondisi konseli secara mendalam. Identifikasi masalah ini dapat diketahui berdasarkan dari hasil wawancara dan observasi pada konseli. Konselor dapat menggali informasi yang lebih mendalam

---

<sup>109</sup>Hasil observasi pada tanggal 30 September 2019

<sup>110</sup>Hasil wawancara dengan konseli pada tanggal 2 November 2019

melalui informan-informan yang dinilai memiliki kedekatan dan memahami masalah yang berhubungan dengan konseli seperti ibu konseli dan teman konseli. Berikut adalah hasil wawancara yang telah digali :

1) Hasil wawancara dan observasi dengan konseli

Dapat diketahui bahwa kesadaran diri konselor mulai menurun sejak kelas 10 semester genap. Konseli mulai mencoba menghafal al-qur'an ketika kelas 9 MTs dengan menghafalkan juz 30 atau juz 'amma. Namun, konseli belum meyetorkan hafalannya. Saat konseli masuk Madrasah Aliyah barulah konseli mengikuti program tahfid dan menyetorkan hafalan al-qur'annya. Pada awal-awal konseli mengikuti program tahfidz, konseli aktif dalam menghafal dan menyetorkan hafalannya, namun seiring berjalannya waktu, memasuki semester genap keaktifan konseli mulai menurun dan konseli belum berani untuk menceritakan masalahnya kepada orang tua yakni ibunya.<sup>111</sup>

Konseli menceritakan kegiatan sehari-harinya di asrama pondok dan di sekolah yakni konseli bangun ketika dibangun oleh keamanan kemudian persiapan untuk sholat shubuh berjama'ah dan mengaji al-qur'an, setelah itu bersiap-siap pergi ke sekolah, konseli menjalani aktivitas di sekolah hingga pukul 14.00 WIB, dilanjut dengan kegiatan di pondok setelah sholat asar mengaji kitab dan setoran hafalan bagi santri yang menghafalkan, akan tetapi konseli mengaku bahwa dirinya sudah jarang mengikuti setoran, setelah sholat maghrib

---

<sup>111</sup>Hasil wawancara dengan konseli pada tanggal 30 september 2019

kegiatan dilanjut dengan diniyah dan *taqror* hingga pukul 22.00 WIB. Menurut konseli, dengan menjalani aktivitas yang padat tersebut dirinya merasa lelah dan kurang mendapat waktu untuk menghafal, selain itu, kurangnya semangat dan sulit menghilangkan rasa malas, serta kurang memahami kewajiban terkait menghafal dan menyetorkan hafalan sehingga konseli merasa tidak mampu dan terbebani dalam mencapai target yang ditentukan, terkadang jika konseli memiliki masalah atau beban pikiran maka hal tersebut juga dapat mengganggu konsentrasinya dalam menghafal, tidak lama konseli terlihat sedih kemudian termenung dan diam.<sup>112</sup>

Konseli mengaku bahwa ia masih belum bisa memahami dirinya sehingga menjadikan konseli merasa sulit untuk mengatur dirinya agar dapat menghafal al-qur'an disamping melakukan kegiatan-kegiatan lainnya. Ketika pukul 06.30 WIB hingga pukul 14.00 WIB konseli harus pergi ke sekolah. Sepulang sekolah konseli istirahat, makan siang dan mandi serta persiapan untuk sholat berjama'ah dan mengaji. pada pukul 16.30 WIB hingga maghrib, santri yang menghafal al-qur'an dapat menggunakan waktu tersebut untuk menyetorkan hafalan. Namun, konseli mengaku bahwa ia sering dengan sengaja tidak menyetorkan hafalan karena konseli merasa tidak siap dan belum menambah hafalan dikarenakan konseli merasa tidak memiliki waktu yang cukup untuk menambah hafalan al-

---

<sup>112</sup>Hasil wawancara dan observasi dengan konseli pada tanggal 4 Oktober 2019

qur'an di pagi hari karena harus sekolah maupun di malam hari karena konseli juga harus mengikuti pembelajaran diniyah dan *taqror*.

Dengan adanya kegiatan-kegiatan selain menghafal tersebut, konseli sering merasa malas dan kurang bersemangat ketika dirinya harus menghafalkan al-qur'an karena konseli merasa lelah. Terkadang ketika konseli memiliki waktu luang untuk menghafal al-qur'an konseli merasa tidak *mood* sehingga konseli sulit dalam menghafal meskipun telah berusaha menambah hafalan al-qur'an. Konseli juga mengaku bahwa akhir-akhir ini ia mengagumi teman laki-laki sekelasnya, namun ia tidak menceritakan perasaannya pada siapa pun, ia hanya mengagumi temannya dalam diam sehingga ia sering cemburu dan suasana hatinya mudah berubah ketika teman yang ia kagumi dekat dengan teman perempuan yang lain.<sup>113</sup>

Selama ini jadwal konseli untuk menghafal al-qur'an adalah ketika sebelum shubuh sambil menunggu dimulainya shalat jama'ah. Ketika berada di sekolah konseli tidak pernah menyempatkan waktu untuk menghafal atau pun *muroja'ah*. Selesai *taqror* atau belajar bersama terkadang konseli menggunakan sedikit waktu untuk bermuroja'ah namun jika ia merasa lelah atau mengantuk maka ia lebih memilih untuk istirahat. Konseli mengaku bahwa selama ini dirinya memang kurang memaksimalkan waktu untuk menghafal al-qur'an.<sup>114</sup>

## 2) Hasil wawancara dengan ibu konseli

---

<sup>113</sup>Hasil wawancara dengan konseli pada tanggal 11 Oktober 2019

<sup>114</sup>Hasil wawancara dengan konseli pada tanggal 18 Oktober 2019

Informasi dari ibu, konseli adalah anak yang penurut, mudah putus asa dan jika konseli menginginkan suatu hal maka keinginannya harus dituruti. Konseli merupakan anak pertama yang memiliki satu adik, walaupun posisinya sebagai anak pertama, terkadang konseli masih terlihat kurang bisa mandiri dan bersikap manja kepada ibunya. Menurut ibu, pada awalnya ketika konseli mengutarakan keinginannya untuk menghafal al-qur'an, ibu tidak setuju karena masih ragu dan belum yakin apakah konseli benar-benar memiliki niat yang kuat untuk menghafal al-qur'an. Karena selama ini ketika konseli berada di rumah, konseli lebih sering menghabiskan waktunya untuk menonton TV dan bermain HP. Ibu mengatakan bahwa ketika konseli tidak diberi izin untuk menghafal al-qur'an, konseli tetap berusaha untuk menyakinkan ibu bahwa dirinya mampu untuk menjalani proses dalam menghafal al-qur'an. Oleh karena itu akhirnya ibu memberikan izin dan restu kepada konseli untuk menghafal al-qur'an dengan syarat konseli harus bersungguh-sungguh agar dapat menghafal 30 juz al-qur'an.

Ibu juga menceritakan bahwa beberapa bulan akhir ini konseli seperti mengalami penurunan dan hampir putus asa. Karena konseli pernah mengatakan kepada ibunya bahwa ia ingin menghafal al-qur'an hingga juz 10 saja, ia merasa keberatan jika harus menuntaskan hingga 30 juz al-qur'an. Di saat seperti itu ibu mencoba untuk membangkitkan semangat konseli dan meyakinkan konseli bahwa dirinya pasti mampu untuk menyelesaikan hafalan al-

qur'an karena ini adalah keinginannya sendiri.<sup>115</sup>

### 3) Hasil wawancara dengan guru konseli

Informasi dari guru yang membimbing konseli dalam menghafal al-qur'an, selama konseli berproses dalam menghafal al-qur'an, konseli tidak banyak *sharring* atau bercerita kepada sang guru jika konseli mengalami berbagai kesulitan dalam menghafal al-qur'an. Menurut sang guru, selama ini ketika konseli menghafal al-qur'an, konseli termasuk anak yang mudah untuk menghafal hanya saja konseli mengalami kesulitan ketika menghafalkan ayat yang panjang dan ayat yang memiliki kesamaan dengan ayat yang lain. Sang guru juga menyadari bahwa akhir-akhir ini konseli mengalami banyak penurunan, tidak seperti ketika awal-awal menghafal. Guru mengetahui bahwa konseli sering tidak menyetorkan hafalan, dan konseli juga sering mengulang hafalannya yang lalu dan tidak menambah dengan hafalan yang baru. Ketika guru menanyakan hal ini kepada konseli, konseli hanya menjawab bahwa dirinya tidak siap untuk menambah setoran hafalan karena belum sempat untuk menghafal lagi.<sup>116</sup>

### 4) Hasil wawancara dengan teman konseli

Berdasarkan hasil wawancara dengan teman dekat konseli, ketika konseli mengalami permasalahan konseli cenderung diam dan tidak mudah menceritakan permasalahannya kepada orang lain, kecuali kepada orang yang telah

---

<sup>115</sup>Hasil wawancara dengan ibu konseli pada tanggal 25 Oktober 2019

<sup>116</sup>Hasil wawancara dengan guru konseli pada tanggal 2 November 2019

dipercaya termasuk teman dekatnya dan juga konselor. Teman konseli mengatakan bahwa akhir-akhir ini konseli terlihat jarang menghafalkan al-qur'an, dan juga konsli sering untuk tidak menyetorkan hafalannya. Ketika teman konseli bertanya kepada konseli, konseli hanya mengatakan bahwa ia juga merasa bingung pada dirinya yang sekarang, saat ini ia merasa sulit unruk menghafal al-qur'an. Selayaknya, teman konseli tetap memberikan dukungan agar konseli bisa semangat lagi dalam menghafal al-qur'an dan menawarkan diri untuk siap mendengarkan segala keluh kesahnya apabila konseli mempunyai permasalahan.<sup>117</sup>

b. **Diagnosis**

Setelah melewati langkah awal yakni identifikasi masalah, langkah kedua adalah diagnosis. Berdasarkan pertemuan dengan konseli dan hasil wawancara dengan ibu konseli, guru konseli, dan teman konseli dapat diketahui bahwa konseli positif mengalami penurunan pada kesadaran diri dalam menghafal al-qur'an dengan ciri-ciri sebagai berikut :

- 1) Konseli merasa kurang memiliki waktu untuk menghafal al-qur'an
- 2) Konseli sering tidak menyetorkan hafalan
- 3) Konseli sering lalai dalam *bermuroja'ah*
- 4) Konseli sering malas dalam menghafal al-qur'an
- 5) Konsli sering berpikir negatif

Berikut ini adalah penyebab menurunnya kesadaran diri konseli :

- 1) Aktivitas lain selain menghafal al-qur'an

---

<sup>117</sup>Hasil wawancara dengan teman konseli pafa tanggal 18 Oktober 2019



Konseli merasa bahwa banyak aktivitas lain yang harus ia lakukan selain menghafal al-qur'an. Dapat dilihat dari penjelasan konseli ketika menceritakan aktivitasnya sehari-hari mulai dari sekolah pagi hingga siang, mengaji, diniyah dan *taqror* hingga malam. Hal ini juga terlihat dari kondisi fisik konseli yang terlihat seperti kelelahan setelah melakukan berbagai aktivitas.

2) Malas

Hal ini dapat diketahui melalui keseharian konseli yang sering menggunakan waktu luangnya untuk bermalas-malasan dari pada menghafal al-qur'an dan juga ketika konseli bercanda dengan temannya maka ia menjadi lupa waktu dan mengabaikan hal yang harus ia kerjakan.

3) Banyak beban pikiran

Pada dasarnya konseli mudah sekali memikirkan hal-hal yang seharusnya tidak pikirkan mendalam dan justru menjadi beban. Seperti ketika akan menjalani ujian dan terdapat beberapa kewajiban untuk membayar, ia merasa hal tersebut menjadi beban pikiran dan pada akhirnya mengganggu dalam proses menghafal al-qur'an.

4) Kurang memahami kewajiban sebagai penghafal al-qur'an

Dapat diketahui dari pengakuan konseli bahwa dirinya jarang menghafal al-qur'an dan dengan sengaja tidak menyetorkan hafalannya dan ketika konseli mulai mengagumi teman sekelasnya, konseli tahu bahwa hal tersebut dapat menghambatnya dalam menghafal al-

Qur'an namun konseli tidak bisa mengendalikan dirinya ketika merasa cemburu, sedih maupun senang.

c. Prognosis

Setelah melakukan tahap diagnosis, tahap selanjutnya adalah prognosis. Tahap ini merupakan suatu tahap untuk menentukan jenis bantuan yang akan dilaksanakan untuk melakukan terapi. Langkah dalam prognosis ini ditentukan berdasarkan kesimpulan dalam langkah identifikasi masalah dan diagnosis, yaitu konseli mengalami penurunan kesadaran diri dalam menghafal al-Qur'an. Dalam hal ini konselor memutuskan untuk membantu mengatasi masalah konseli dengan menggunakan teknik *self talk* kepada konseli guna mengubah pemikiran konseli yang tidak rasional baik dalam segi pikiran, perasaan maupun tingkah lakunya. Berikut adalah langkah-langkah dalam melaksanakan teknik *self talk* :

1) Tahap pertama

Dalam proses ini konseli diperlihatkan dan disadarkan bahwa dirinya irasional. Proses ini membantu konseli dalam memahami bagaimana dan mengapa dapat menjadi irasional, seperti menyadarkan konseli akan hal-hal yang menyebabkan kesadaran dirinya menurun dan menghambat proses menghafal al-Qur'an. Pada tahap ini konseli disadarkan bahwa mereka memiliki potensi untuk mengubah hal yang irasional tersebut. Konseli disadarkan bahwa dirinya memiliki potensi untuk menghafalkan al-Qur'an hingga tuntas dan sesuai dengan target.

## 2) Tahap kedua

Di tahap ini konseli akan dibantu untuk yakin bahwa pemikiran dan perasaan negatif dapat ditantang dan dirubah. Pada tahap ini konseli mengeksplotasi ide-ide untuk menentukan tujuan yang rasional. Konseli dapat menata ulang jadwal dalam menghafal al-qur'an dan *muroja'ah* agar dirinya tidak terperangkap dalam situasi yang dapat menghambat dirinya menghafal al-qur'an. Konselor juga mendebat pikiran irasional konseli dengan menggunakan pertanyaan untuk menantang validitas ide tentang diri, orang lain dan lingkungan sekitar.

## 3) Tahap ketiga

Di tahap ketiga ini, konseli didorong untuk mengembangkan pikiran rasionalnya secara terus-menerus agar konseli tidak terjebak dalam masalah yang disebabkan oleh pemikiran yang irasional. Konseli dapat mengatakan suatu perkataan yang positif pada dirinya agar dapat memperkuat pikiran rasionalnya. Seperti, "*saya pasti bisa menghafal al-qur'an*".

## d. Treatment

Langkah selanjutnya yakni *Treatment* atau pemberian terapi yang merupakan langkah penerapan teknik *self talk* yang telah di rancang dalam langkah prognosis. Pemberian terapi dilakukan setelah konseli merasa benar-benar nyaman dan terbuka dengan konselor. Pemberian terapi dilaksanakan 3 kali pertemuan karena konseli mudah menangkap dan memahami perataan konselor. Terapi dilaksanakan selama dua minggu yakni pada tanggal 20 Oktober sampai 3 November

2019. Berikut adalah langkah-langkah pemberian terapi :

- 1) Mengawali dengan menyadarkan konseli mengenai irasionalnya

Tahap awal ini dilaksanakan pada tanggal 20 Oktober 2019 ketika konseli pulang sekolah. Konselor mengajak konseli untuk saling berbagi pengalaman mengesankan yang pernah dialami. Tahap ini dilakukan terlebih dahulu kepada konseli untuk mengetes daya tangkap pikir dan emosi yang ada dalam diri konseli saat ini. di sisi lain, konselor ingin membuat konseli terbuka dan merasa nyaman untuk menceritakan semuanya. Konselor mengawali pertemuan dengan pembahasan santai seperti menanyakan kabar. Kemudian konselor mengajak konseli untuk berbagi pengalaman yang paling mengesankan.

Awalnya, konseli merasa bingung dan berpikir panjang apa yang harus diceritakan, akhirnya konselor terlebih dahulu menceritakan pengalaman mengesankan konselor terlebih dahulu, yaitu ketika merayakan liburan dengan keluarga. Kemudian konseli mulai menceritakan masa yang paling mengesankan bagi dirinya adalah ketika hari raya idul fitri, konseli bisa berkumpul dengan keluarga besarnya. Konseli merasa sangat bahagia karena dari sebagian besar waktunya yang dihabiskan di pondok, konseli masih diberi kesempatan berkumpul, bercerita dan bercanda bersama dengan keluarga besarnya. Namun, ketika bercerita dengan keluarganya, sesekali ibu konseli membandingkan dirinya dengan sepupunya

yang juga menghafal al-qur'an dan hampir selesai.

Berikut adalah pengakuan konseli *“ibu itu bilang bahwa aku harus lebih rajin biar bisa seperti sepupuku yang hafalan al-qur'annya hampir selesai. Kan seolah olah selama ini aku tidak pernah berusaha kak, aku tidak suka dibanding-bandingkan karna aku jelas berbeda dengan sepupuk kan aku jadi malu kak sama keluargaku yang lain.”* Konseli merasa bahwa dirinya kurang mendapat dukungan dari ibu terkait menghafal al-qur'an. Kemudian konselor meminta konseli untuk memikirkan makna positif yang tersirat dari perkataan ibu, konselor berkata *“coba adek pikirkan hal positif dari perkataan ibu, ibu sebenarnya bermaksud pengen melihat adek sukses dalam menghafal al-qur'an. Tapi mungkin cara perkataannya yang kurang tepat. Adek inginkan melihat ibu merasa bangga sama adek?”* konseli menjawab bahwa dirinya sangat ingin menjadi anak yang dapat membanggakan orang tua.

Kemudian konselor menggali masa lalu konseli ketika masa-masa awal menghafalkan al-qur'an. *“dulu ketika adek pertama kali menghafal al-qur'an apa yang adek rasakan?”* konseli mengaku bahwa ketika dirinya awal menghafalkan al-qur'an ia merasa senang, hampir setiap saat konseli menyempatkan waktu untuk menghafal al-qur'an terlebih ketika menghafal juz 30 yang dirasa tidak begitu sulit. Namun setelah berjalan beberapa bulan dan hafalan konseli semakin bertambah konseli mulai merasa agak bosan, bingung dan pusing membedakan jika ada ayat yang memiliki

kesamaan dan merasa berat ketika menghafal ayat yang panjang sehingga konseli lebih memilih untuk menghindar atau tidak menambah hafalan maupun *muroja'ah*.

Setelah konseli mengutarakan jawabannya, konselor kembali bertanya pada konseli *“ketika adek merasa berat dalam menghafal al-qur'an, apa yang ada dalam pikiran adek?”* konseli mengatakan *“kadang aku berpikir mungkin aku memang tidak mampu untuk menghafal al-qur'an bahkan terkadang kalau aku sudah mencoba menghafal namun masih susah aku merasa ingin menghafal sampai 10 juz saja, aku merasa berat kalau terus dilanjutkan hingga 30 juz, tapi kalau aku melihat teman-temanku yang juga menghafal al-qur'an aku jadi bertanya pada diriku sendiri kak, kenapa aku tidak bisa seperti mereka yang bisa hafalan al-qur'an dengan lancar?”* dari perkataan konseli terlihat bahwa konseli mudah berputus asa, namun ketika melihat teman-temannya yang lancar dalam hafalan, konseli merasa ingin seperti teman-temannya.

### Evaluasi

Pada tahap pertama ini konseli dapat menangkap atau memahami pertanyaan konselor serta menjawab dengan baik. Ketika konseli menceritakan perkataan ibunya yang menurutnya tidak memberikan dukungan dalam menghafal al-qur'an, membuat emosi konseli mulai muncul dan membuat mata konseli terlihat berkaca-kaca. Padahal melalui perkataan ibunya seperti yang telah diceritakan oleh konseli, ibunya hanya bermaksud untuk memotivasi konseli agar lebih giat dalam

berusaha agar dapat sukses dalam menghafal al-qur'an. Di tahap pertama ini, dapat ditarik kesimpulan bahwa sisi pemikiran irasional serta emosi konseli perlu untuk dikontrol. Namun disisi lain, konseli bisa dan mampu menerima proses terapi dengan baik sehingga memudahkan konselor untuk pengarahan-pengarahan selanjutnya.

- 2) Mengubah pikiran dan perasaan yang negatif serta menentukan tujuan yang rasional

Tahap kedua ini dilaksanakan pada tanggal 27 Oktober 2019 ketika konseli pulang sekolah. Sebelum konseli membuat perubahan pada pemikiran irasionalnya, konselor terlebih dahulu membantu konseli menilai pola pikir irasional dengan cara kembali memberikan pertanyaan terbuka kepada konseli, agar konseli benar-benar memahami pola pikir irasionalnya. Diantaranya adalah dengan menanyakan, apa yang membuat konseli sulit untuk menghafal al-qur'an? Apakah jika sering meninggalkan *muroja'ah* target hafalan bisa tercapai? Apakah konseli tetap ingin bermalas-malasan setelah mengetahui perilaku kebiasaannya perlu dirubah?.

Ketika konselor menanyakan apa saja yang membuat konseli merasa sulit menghafal al-qur'an? Konseli menjawab *"kalau banyak kegiatan lain di sekolah maupun di pondok ya aku jadi gak bisa hafalan kak, terus kalau aku lagi banyak pikiran juga rasanya sulit untuk menghafal al-qur'an, belum lagi kalau sudah asyik bercanda dengan teman pasti rasanya males banget buat hafalan, selain itu kadang kalau di sekolah aku melihat temen cowok yang*



*aku kagumi dekat dengan temanku yang lain aku sering merasa cemburu kak meskipun aku juga tahu kalau aku tidak punya hak untuk melarang dia dekat dengan siapa saja, tapi hal itu membuat aku gak bisa konsen buat muroja'ah apalagi menambah hafalan.*” konseli mengungkapkan bahwa hal yang membuatnya sulit untuk menghafal al-qur'an adalah adanya aktivitas lain di sekolah maupun di pondok selain menghafal al-qur'an, ketika konseli merasa banyak pikiran dan malas juga menjadi hal yang menghambat konseli untuk menghafal al-qur'an serta konseli mudah merasa cemburu dengan temannya yang dekat dengan orang yang ia kagumi walaupun sebenarnya konseli menyadari bahwa dia tidak punya hak untuk melarang temannya dekat dengan siapa pun. Konselor menyadarkan konseli bahwa di sela-sela aktivitas sekolah sebenarnya masih ada waktu kosong seperti jam istirahat yang bisa digunakan untuk menghafal al-qur'an, dan juga konseli diharapkan untuk lebih bisa mengatur emosi pada dirinya agar tidak mudah cemburu karena jika teman yang ia kagumi dekat dengan teman yang lain itu adalah hal yang wajar, seseorang pasti butuh untuk berinteraksi dan berkomunikasi dengan orang lain. Jika konseli terus merasa cemburu maka hal itu akan merugikan dirinya sendiri.

Setelah itu konseli terdiam dan termenung, kemudian konselor mengajak konseli untuk berdiskusi menata kembali jadwal hafalannya dengan baik agar konseli dapat mencapai target hafalan yang diimpikan. Diantaranya ketika pagi hari sebelum shubuh sambil menunggu

dimulainya jama'ah, ketika di sekolah juga bisa menggunakan waktu koseong untuk hafalan seperti ketika istirahat maupun saat jam kosong, ketika malam hari setelah taqror konseli bisa memanfaatkan waktu untuk bermuroja'ah maupun menambah hafalan, konseli juga harus bisa melawan rasa malasnya ketika dirinya harus menghafal al-qur'an serta mengendalikan emosi agar hal tersebut tidak menggangu dalam menghafal al-qur'an. Konseli hanya terdiam, merunduk sekaligus menghayati apa yang dikatakan oleh konselor. Konselor juga memberikan motivasi untuk lebih giat berusaha karena menghafal al-qur'an memang membutuhkan usaha yang besar, mengingat sejatinya menghafal al-qur'an adalah sebuah anugerah yang agung dan diberikan kepada orang-orang tertentu saja

Kemudian konselor mulai menanyakan *Apakah dengan sering meninggalkan muroja'ah target hafalan adek bisa terpenuhi?* Konseli tidak menggelengkan kepala. Konselor juga bertanya *Apakah adek akan tetap bermalasmalesan setelah mengetahui perilaku kebiasaan adek yang perlu untuk dirubah?* Dengan yakin konseli menjawab tidak akan bermalasmalesan lagi dan ingin berubah, memperbaiki kebiasaan yang dirasa kurang baik serta mengganggu hafalan al-qur'annya. Di akhir sesi konselor meminta konseli untuk merenungi keinginannya dengan baik.

### Evaluasi

Melalui tahap ini, konseli menyadari pola pikir irasionalnya kemudian konselor mengajak konseli untuk berdiskusi. Sesi diskusi ini

digunakan oleh konselor untuk meluruskan pola kebiasaan konseli yang perlu dirubah terkait menghafal al-qur'an. Konseli menyadari bahwa selama ini dirinya memang sering malas dan memikirkan hal yang sebenarnya tidak penting sehingga berakibat pada terhambatnya hafalan al-qur'an pada diri konseli. Konseli juga menyadari bahwa dirinya harus berusaha lebih keras karena dirinya telah diberi kesempatan untuk menghafal al-qur'an.

### 3) Mengembangkan pikiran rasional konseli

Tahap ini dilakukan pada tanggal 3 November 2019 ketika konseli pulang sekolah. Ketika di tahap sebelumnya konseli telah berkeinginan untuk merubah pikiran serta kebiasaannya yang kurang baik, di tahap ini konselor mendorong konseli untuk mengembangkan pikiran rasionalnya secara terus-menerus agar konseli tidak terjebak dalam masalah yang disebabkan oleh pemikiran yang irasional.

Pertemuan pertama diawali dengan pembahasan ringan agar konseli tidak tegang kemudian konseli menceritakan bahwa setelah pertemuan di tahap sebelumnya konseli benar-benar ingin merubah kebiasaannya yang kurang baik dan menghambat hafalannya, namun konseli juga mengatakan bahwa terkadang ia masih belum bisa melawan hambatan yang dirasakan. Kemudian konselor mengajarkan teknik self talk yakni 1). ketika berada di sekolah konseli dapat mengatakan "*saya harus berusaha memanfaatkan waktu luang saya dengan baik untuk hafalan*", 2). Ketika konseli ingin membolos setoran, konseli bisa

mengatakan "saya harus setoran dan target saya harus tercapai", 3). Ketika merasa enggan bermuroja'ah di malam hari konseli bisa mengatakan "saya harus semangat muroja'ah", 4). Ketika rasa malas konseli datang menghampiri, konseli dapat melawannya dengan mengatakan "saya harus bisa mengalahkan rasa malas ini", 5). Dan ketika konseli mulai berpikir negatif, konseli bisa merubahnya menjadi positif dengan mengatakan "saya pasti bisa menghafal al-qur'an hingga tuntas". konseli mengangguk paham pada yang dikatakan konselor dan konseli berjanji akan melaksanakan hal yang telah disampaikan oleh konselor.

#### Evaluasi

Di tahap ini konseli merasa benar-benar ingin merubah dirinya agar bisa menghafal al-qur'an dengan baik. Konseli juga berjanji akan menjalankan hal yang dikatakan oleh konselor agar ia bisa menghafal al-qur'an dengan lancar. Terlihat dari binar mata dan senyum konseli dengan semangat ingin membuat perubahan pada dirinya ke arah yang lebih baik. Berikut adalah simpulan rencana perubahan yang telah disepakati bersama :

- a) Menambah hafalan di sela-sela waktu kosong saat sekolah
- b) Rutin menyetorkan hafalan
- c) Melakukan *muroja'ah* di malam hari
- d) Tidak malas ketika menghafal al-qur'an
- e) Mengubah pikiran negatif dengan perkataan positif

Setelah memberikan teknik *self talk* dan membuat kesepakatan perubahan serta berkomitmen untuk melakukan, kemudian konselor mengakhiri sesi terapi dan di lanjut di pertemuan selanjutnya dengan proses evaluasi terkait rencana perubahan yang telah di buat dan *follow up*.

e. Evaluasi dan *Follow Up*

Setelah konselor memberikan terapi kepada konseli, langkah selanjutnya adalah evaluasi dan *follow up*, yang dimaksudkan evaluasi disini adalah mengetahui sejauh mana langkah konseling yang telah dilakukan telah mencapai hasilnya. Dapat dilihat pada perkembangan selanjutnya dalam jangkang waktu satu minggu setelah proses terapi dengan evaluasi tiga kali yaitu pada tanggal 10 dan 17 serta 22 November 2019 baik dilaksanakan dengan konseli maupun informan seperti teman dekat konseli dan guru konseli. Evaluasi dilaksanakan dengan wawancara dan observasi serta meminta konseli untuk mengisi form rencana yang telah disepakati pada akhir pertemuan terapi. Form yang telah dibuat tersebut diisi oleh konselor setelah evaluasi dengan memberi tanda *check list* atau centang pada kolom yang telah disediakan.

Form yang telah disediakan oleh konselor ini berisikan empat kolom yang terdiri dari tiga aspek antara lain: daftar perubahan yang telah disusun, sudah direalisasikan dan belum direalisasikan. Tujuan dari dibuatnya form ini adalah untuk mempermudah konselor dan konseli dalam menilai dan memilih kemudian memahami rencana-rencana konseli dan perubahan konseli. Berikut adalah hasil evaluasi aplikasi pendekatan bimbingan konsling islam dengan teknik *self talk*.

1) Evaluasi dan follow up 1

a) Hasil wawancara pada konseli

Berdasarkan pengakuan langsung dari konseli, konseli telah berusaha bangun lebih pagi agar memiliki banyak waktu untuk menghafal al-qur'an sambil menunggu jama'ah shubuh. Ketika di sekolah konseli mengaku masih bisa untuk menambah hafalan di waktu jam istirahat karena merasa belum terbiasa. Namun, ketika malam hari konseli telah menyempatkan waktu sebelum tidur untuk muroja'ah ayat al-qur'an yang telah dihafal. Dalam hal menyetorkan hafalan konseli mengaku masih belum maksimal, dalam waktu seminggu ini konseli hanya menyetorkan hafalan sebanyak 3 kali karena konseli masih butuh waktu untuk menambah hafalan agar bisa di setorkan, akan tetapi konseli merasa senang karena merasa telah berusaha melawan pikiran negatif ketika rasa malas datang dengan mengatakan "*aku pasti bisa hafalan*" dan menurut konseli cara itu efektif dalam menghilangkan rasa malas.

b) Hasil wawancara pada teman konseli

Menurut pengakuan dari teman konseli, seminggu terakhir ini konseli terlihat rajin bangun lebih awal untuk mandi, sholat malam dan menghafal al-qur'an. Ketika konseli ditanya oleh temannya, konseli hanya menjawab bahwa dirinya ingin lebih fokus menghafal al-qur'an. Dan juga teman konseli melihat perubahan pada jam tidur konseli, biasanya konseli langsung tidur

setelah *taqrir* atau belajar bersama namun, akhir-akhir ini konseli terlihat menyempatkan waktu untuk *muroja'ah* sebelum tidur.

Tabel 4.3  
Evaluasi 1 rencana perubahan konseli  
Pada tanggal 10 November 2019

No	Rencana Perubahan	A	B
1	Menambah hafalan di sela-sela waktu kosong saat di sekolah		✓
2	Rutin menyetorkan hafalan		✓
3	Melakukan muroja'ah di malam hari	✓	
4	Tidak malas ketika menghafal al-qur'an	✓	
5	Mengubah pikiran negatif dengan perkataan positif	✓	

Keterangan :

A : sedang direalisasikan

B : belum direalisasikan

## 2) Evaluasi dan follow up 2

Evaluasi dan follow up kedua dilakukan hanya dengan konseli karena konselor ingin memantau tingkat perubahan konseli melalui wawancara dan observasi pada konseli. Hasil evaluasi kedua ini adalah konseli mengatakan bahwa konseli berhasil *istiqomah* dalam melaksanakan perubahan yang telah dilaksanakan pada pertemuan sebelumnya serta konseli juga mengaku bahwa saat ini dirinya sudah terbiasa menggunakan waktu kosongnya di sekolah untuk menghafal al-qur'an. Konseli



menceritakan bahwa awalnya saat jam istirahat ia memiliki keinginan untuk mencoba menambah hafalan, walaupun awalnya ragu karena takut diejek temannya namun konseli berhasil melaksanakannya dengan berkata pada dirinya “*aku harus berusaha*”, selain itu konseli juga mengajak temannya yang juga menghafal al-qur’an untuk hafalan bersama. Dan di hari-hari berikutnya ketika ada jam pelajaran yang kosong konseli menggunakan waktu itu untuk menambah hafalan, jika dulu sebelum melakukan konseling, konseli lebih sering menggunakan jam kosong untuk mengobrol dan bercanda dengan teman, namun saat ini konseli berhasil mengubah hal tersebut menjadi lebih positif dengan menggunakan waktu kosong di sekolah untuk menambah hafalan al-qur’an. Untuk menyetorkan hafalan konseli mengaku masih belum bisa rutin karena dirinya masih berusaha mengejar target hafalan yang sempat ketika sering bolos setoran. Wajah konseli terlihat lebih bahagia terlihat dari caranya tersenyum ketika menceritakan perkembangan dirinya yang lebih baik.

Tabel 4.4

Evaluasi 2 rencana perubahan konseli  
 Pada tanggal 17 November 2019

No	Rencana Perubahan	A	B
1	Menambah hafalan di sela-sela waktu kosong saat di sekolah	✓	
2	Rutin menyetorkan hafalan		✓
3	Melakukan muroja’ah di malam hari	✓	



4	Tidak malas ketika menghafal al-qur'an	✓	
5	Mengubah pikiran negatif dengan perkataan positif	✓	

Keterangan :

A : sedang direalisasikan

B : belum direalisasikan

### 3) Evaluasi dan *follow up*<sup>3</sup>

#### a) Hasil wawancara pada konseli

Pada evaluasi dan *follow up* kali ini konseli mengaku telah melaksanakan semua daftar perubahan yang telah di sepakati saat treatment. Konseli mengaku tidak menyangka dirinya bisa berubah menjadi lebih baik dan merasakan berbagai dampak positif, seperti lebih tenang karena tidak terbebani dengan target hafalan, bisa memanfaatkan waktu dengan hal yang positif yakni menghafal al-qur'an dan dapat mengendalikan emosi maupun pikiran negatif yang sebelumnya sering mengganggu konseli ketika menghafal al-qur'an. Konseli juga mengaku bahwa saat ini dirinya sangat senang sudah bisa membiasakan diri rutin menyetorkan hafalan kembali dan mampu mengejar target yang sempat tertinggal. Konseli mengaku sering mengatakan pada diri bahwa "*aku pasti bisa sukses hafalan*" agar dirinya terus semangat dalam menghafal dan saat ini konseli yakin bahwa ia pasti bisa menghafal al-qur'an hingga tuntas dan bisa membanggakan kedua orang tuanya.

b) Hasil wawancara pada teman konseli

Teman konseli mengaku sangat bangga pada perubahan yang dilakukan konseli, bukan hanya untuk diri konseli sendiri melainkan ketika berada di sekolah dan ada jam kosong konseli sering mengajak temannya untuk hafalan bersama. Konseli juga telah rajin menyetorkan hafalan, tidak pernah bolos setoran walaupun tanpa diingatkan.

c) Hasil wawancara pada guru konseli

Menurut Guru pembimbing hafalan konseli, saat ini konseli telah menunjukkan perubahan yang membanggakan. Konseli aktif kembali dalam menyetorkan hafalan, selain itu konseli bisa mengejar setoran hafalan yang tertinggal saat konseli masih sering bolos.

Tabel 4.5

Evaluasi 3 rencana perubahan konseli  
Pada tanggal 22 November 2019

No	Rencana Perubahan	A	B
1	Menambah hafalan di sela-sela waktu kosong saat di sekolah	✓	
2	Rutin menyetorkan hafalan	✓	
3	Melakukan muroja'ah di malam hari	✓	
4	Tidak malas ketika menghafal al-qur'an	✓	
5	Mengubah pikiran negatif dengan perkataan positif	✓	

Keterangan :

A ; sedang direalisasikan

B : belum direalisasikan

2. Deskripsi Hasil Teknik *Self Talk* Untuk Meningkatkan Kesadaran Diri Penghafal Al-Qur'an di Asrama Pondok Pesantren Putri Asy-Syarifah Bungah Gresik.

Sejak awal, konseli memiliki pemahaman dan penangkapan yang tinggi serta memiliki keinginan yang kuat untuk berubah sehingga proses treatment mudah di laksanakan, dan juga proses konseling konseli mudah untuk menerima pendapat yang diutarakan oleh konselor. Setelah melakukan tahap demi tahap proses konseling, konseli mengaku sangat senang dengan perkembangan yang terjadi setelah konseling. Kebiasaan dapat berubah menjadi lebih baik. Ketika dulu konseli sering membolos untuk setoran hafalan, karena merasa lelah dengan padatnya aktivitas di sekolah maupun di asrama dan merasa tidak ada waktu untuk menghafal al-qur'an, konseli juga sering malas hafalan ketika asyik bercanda dengan teman-temannya, dan ketika konseli memikirkan hal-hal lain yang menjadi beban bagi dirinya, semua hal tersebut menghambat konseli dalam proses menghafal al-qur'an dan membuat kesadaran diri konseli dalam menghafal al-qur'an menjadi menurun.

Saat ini konseli mengaku bahwa dirinya bisa bangun lebih awal dan menambah hafalan selain itu konseli juga bisa lebih baik dengan memanfaatkan waktu luang di sekola maupun di asrama untuk menambah hafalan, membiasakan diri untuk *muroja'ah* sebelum tidur dan ketika rasa malas datang konseli dapat meningkatkan kesadaran dirinya dengan mengatakan kata-kata atau hal positif kepada dirinya seperti "*aku harus semangat*", "*aku pasti bisa*

*hafalan*”, semua itu dilakukan konseli agar bisa aktif kembali dalam menyetorkan hafalan. dan dengan *istiqomah* menambah hafalan dirinya bisa mencapai target yang telah ditentukan dan merasa lebih semangat dalam menghafal al-qur’an.<sup>118</sup>

Berdasarkan hasil informasi dari informan seperti teman konseli dan guru konseli, konseli mengalami perubahan yang membanggakan dengan aktif menyetorkan hafalan setelah beberapa kali tidak menyetorkan hafalan.<sup>119</sup> menurut teman dekatnya, konseli setiap hari rajin bangun pagi sebelum dibangunkan oleh pengurus dan terlihat fokus dalam menambah hafalan al-qur’an, selain itu di sekolah konseli tidak lagi sering bercanda, konseli menggunakan waktu luang disekolah untuk menambah hafalan dan sering kali konseli mengajak teman-teman lainnya untuk hafalan bersama.<sup>120</sup> Konseli mengaku ingin tetap melaksanakan konseling meskipun diluar konteks hafalan al-qur’an.<sup>121</sup> Menurut konselor, konseli antusias melaksanakan perubahan yang telah disepakati karena konseli telah mengintropeksi diri untuk mempertimbangkan kondisi sebelumnya. Kemudian konseli meyakinkan dirinya untuk tetap melaksanakan perubahan bahkan mendapat berbagai dampak positif dari lingkungannya.

---

<sup>118</sup>Hasil wawancara dan observasi dengan konseli pada tanggal 22 November 2019

<sup>119</sup>Hasil wawancara dan observasi dengan teman dan guru konseli pada tanggal 22 November 2019

<sup>120</sup>Hasil wawancara dan observasi dengan teman konseli pada tanggal 17 November 2019

<sup>121</sup>Hasil wawancara dan observasi dengan konseli pada tanggal 22 November 2019

### C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data)

Penelitian ini konselor menggunakan analisis deskriptif komparatif, yaitu membandingkan konsep teori dengan data yang terjadi di lapangan selama dalam proses penelitian berlangsung, sehingga dengan menggunakan analisis deskriptif komparatif ini peneliti selalu konselor akan mengetahui perbandingan antara konsep teori konseling dengan fakta empiris di lapangan. Dalam teknik ini juga mengamati perubahan konseli secara langsung dan dengan mendapatkan informasi melalui berbagai informan seperti teman konseli, ibu konseli dan guru pembimbing hafalan. teknik deskriptif komparatif ini dapat digunakan untuk mengetahui perbandingan antara kondisi konseli antara sebelum dan sesudah melakukan konseling. Berikut merupakan analisis proses Teknik *Self Talk* dalam Meningkatkan Kesadaran Diri Penghafal Al-Qur'an di Asrama Pondok Pesantren Putri Asy-Syarifah Bungah Gresik.

1. Analisis Proses Teknik *Self Talk* dalam Meningkatkan Kesadaran Diri Penghafal Al-Qur'an di Asrama Pondok Pesantren Putri Asy-Syarifah Bungah Gresik.

Berdasarkan penyajian data yang mendeskripsikan mengenai pelaksanaan Teknik *Self Talk* dalam Meningkatkan Kesadaran Diri Penghafal Al-Qur'an di Asrama Pondok Pesantren Putri Asy-Syarifah Bungah Gresik. Proses konseling dilakukan oleh konselor dengan menggunakan beberapa langkah, diantaranya adalah : identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, terapi atau *treatment*, evaluasi/*follow up*. Analisis data disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 4.6

Perbandingan Proses Konseling di Lapangan

dengan Teknik *Self Talk*

No	Data Teori	Data Lapangan
1.	Identifikasi Masalah	<p>Konselor bisa menggali informasi secara lebih melalui wawancara dan observasi dengan konseli ataupun informan seperti teman konseli, ibu konseli dan guru pembimbing hafalan. Dapat diketahui bahwa kesadaran diri konseli mulai menurun sejak kelas 10 semester genap. Konseli mulai mencoba menghafal al-qur'an ketika kelas 9 MTs dengan menghafalkan juz 30 atau juz 'amma. Namun, konseli belum meyetorkan hafalannya. Saat konseli masuk Madrasah Aliyah barulah konseli mengikuti program tahfid dan menyetorkan hafalan al-qur'annya. Pada awal-awal konseli mengikuti program tahfidz, konseli aktif dalam menghafal dan menyetorkan hafalannya, namun seiring berjalannya waktu, memasuki semester genap keaktifan konseli mulai menurun. Konseli mengaku bahwa ia masih belum bisa memahami dirinya sehingga menjadikan konseli merasa sulit untuk mengatur dirinya agar dapat menghafal al-qur'an disamping melakukan kegiatan-kegiatan lainnya, konseli juga mengaku bahwa ia sering dengan sengaja tidak menyetorkan hafalan karena konseli merasa tidak siap dan belum menambah hafalan dikarenakan konseli merasa tidak memiliki waktu yang cukup untuk menambah hafalan al-qur'an di pagi hari karena harus sekolah maupun di malam hari karena konseli juga harus mengikuti pembelajaran diniyah dan <i>taqror</i>. Faktor lain yang menyebabkan kesadaran diri konseli menurun adalah sering merasa malas, dan tidak bisa konsentrasi ketika</p>

		<p>banyak pikiran, emosi tidak stabil dan suasana hati buruk. Menurut pengakuan informan sejak memasuki semester genap pada saat kelas 10 konseli memang mengalami penurunan dalam proses menghafal al-qur'an. Bahkan teman konseli sering mengingatkan agar dirinya tidak bolos hafalan namun hal itu tidak dihiraukan oleh konseli.</p>
2.	Diagnosis	<p>Dapat diambil kesimpulan bahwa berdasarkan data dari identifikasi masalah, konseli merasa berat dengan target hafalan yang harus ia jalankan karena konseli merasa kurang memiliki waktu untuk menghafal, selain itu konseli sering merasa malas dan kurang memahami kewajibannya sebagai penghafal al-qur'an. Hal-hal tersebut membuat konseli sering membolos untuk menyetorkan hafalan.</p>
3.	Prognosis	<p>Dalam hal ini konselor memutuskan untuk membantu mengatasi masalah konseli dengan menggunakan teknik <i>self talk</i> kepada konseli guna mengubah pemikiran konseli yang tidak rasionalis baik dalam segi pikiran, perasaan maupun tingkah lakunya. Berikut adalah langkah-langkah dalam melaksanakan teknik <i>self talk</i> :</p> <p>a. Tahap pertama</p> <p>Dalam proses ini konseli diperlihatkan dan disadarkan bahwa dirinya irasional. Proses ini membantu konseli dalam memahami bagaimana dan mengapa dapat menjadi irasional, seperti menyadarkan konseli akan hal-hal yang menyebabkan kesadaran dirinya menurun dan menghambat proses menghafal al-qur'an.</p>

		<p>b. Tahap kedua</p> <p>Di tahap ini konseli akan dibantu untuk yakin bahwa pemikiran dan perasaan negatif dapat ditantang dan dirubah. Konseli dapat menata ulang jadwal dalam menghafal al-qur'an dan <i>muroja'ah</i> agar dirinya tidak terperangkap dalam situasi yang dapat menghambat dirinya menghafal al-qur'an.</p> <p>c. Tahap ketiga</p> <p>Di tahap ketiga ini, konseli didorong untuk mengembangkan pikiran rasionalnya secara terus-menerus agar konseli tidak terjebak dalam masalah yang disebabkan oleh pemikiran yang irasional. Konseli dapat mengatakan suatu perkataan yang positif pada dirinya agar dapat memperkuat pikiran rasionalnya. Seperti, "<i>saya pasti bisa menghafal al-qur'an</i>".</p>
4.	<i>Treatment</i>	<p>Langkah selanjutnya yakni <i>Treatment</i> atau pemberian terapi yang merupakan langkah penerapan teknik <i>self talk</i> yang telah di rancang dalam langkah prognosis. Pemberian terapi dilakukan setelah konseli merasa benar-benar nyaman dan terbuka dengan konselor. Pemberian terapi dilaksanakan 3 kali pertemuan karena konseli mudah menangkap dan memahami perataan konselor. Terapi dilaksanakan selama dua minggu yakni pada tanggal 20 Oktober sampai 3 November 2019. Berikut adalah langkah-langkah pemberian terapi :</p> <p>a. Mengawali dengan menyadarkan konseli mengenai irasionalnya</p> <p>Konseli merasa bahwa dirinya kurang mendapat dukungan dari ibu</p>



terkait menghafal al-qur'an. Berikut adalah pengakuan konseli, *"ibu itu bilang bahwa aku harus lebih rajin biar bisa seperti sepupuku yang hafalan al-qur'annya hampir selesai. Kan seolah olah selama ini aku tidak pernah berusaha kak, aku tidak suka dibanding-bandingkan karna aku jelas berbeda dengan sepupuk kan aku jadi malu kak sama keluargaku yang lain."* Sebab perkataan ibunya konseli semakin merasa bahwa dirinya memang tidak akan bisa menghafal al-qur'an dan mencapai target yang ditentukan. Konseli juga mengatakan *"kalau aku melihat teman-temanku yang juga menghafal al-qur'an aku jadi bertanya pada diriku sendiri kak, kenapa aku tidak bisa seperti mereka yang bisa hafalan al-qur'an dengan lancar?"* dari perkataan konseli terlihat bahwa konseli mudah berputus asa, namun ketika melihat teman-temannya yang lancar dalam hafalan, konseli merasa ingin seperi teman-temannya.

- b. Mengubah pikiran dan perasaan yang negatif serta menentukan tujuan yang rasional

Tahap kedua ini konselor terlebih dahulu membantu konseli menilai pola pikir irasional dengan cara kembali memberikan pertanyaan terbuka kepada konseli, agar konseli benar-benar memahami pola pikir irasionalnya. Diantaranya adalah dengan menanyakan, apa yang membuat konseli sulit untuk menghafal al-qur'an? Apakah jika sering meninggalkan *muroja'ah* target hafalan bisa tercapai? Apakah konseli tetap ingin bermalas-malasan

setelah mengetahui perilaku kebiasaannya perlu dirubah?. konseli mengungkapkan bahwa hal yang membuatnya sulit untuk menghafal al-qur'an adalah adanya aktivitas lain di sekolah maupun di pondok selain menghafal al-qur'an, ketika konseli merasa banyak pikiran dan malas juga menjadi hal yang menghambat konseli untuk menghafal al-qur'an serta konseli mudah merasa cemburu dengan temannya yang dekat dengan orang yang ia kagumi walaupun sebenarnya konseli menyadari bahwa dia tidak punya hak untuk melarang temannya dekat dengan siapa pun. kemudian konselor mengajak konseli untuk berdiskusi menata kembali jadwal hafalannya dengan baik agar konseli dapat mencapai target hafalan yang diimpikan. Diantaranya ketika pagi hari sebelum shubuh sambil menunggu dimulainya jama'ah, ketika di sekolah juga bisa menggunakan waktu koseong untuk hafalan seperti ketika istirahat maupun saat jam kosong, ketika malam hari setelah taqror konseli bisa memanfaatkan waktu untuk *bermuroja'ah* maupun menambah hafalan, konseli juga harus bisa melawan rasa malasnya ketika dirinya harus menghafal al-qur'an serta mengendalikan emosi agar hal tersebut tidak mengganggunya dalam menghafal al-qur'an.

c. Mengembangkan pikiran rasional konseli

Ketika di tahap sebelumnya konseli telah berkeinginan untuk

		<p>merubah pikiran serta kebiasaannya yang kurang baik, di tahap ini konselor mendorong konseli untuk mengembangkan pikiran rasionalnya secara terus-menerus agar konseli tidak terjebak dalam masalah yang disebabkan oleh pemikiran yang irasional. konseli menceritakan bahwa setelah pertemuan di tahap sebelumnya konseli benar-benar ingin merubah kebiasaannya yang kurangbaik dan menghambat hafalannya, namun konseli juga mengatakan bahwa terkadang ia masih merasa berat ketika rasa malas datang dan ragu apakah ia bisa mencapai target hafalan yang telah ditentukan. Kemudian konselor mengatakan bahwa ketika pikiran negatif konseli mulai datang kembali maka konseli dapat mengatakan suatu perkataan yang positif pada dirinya agar dapat memperkuat pikiran rasionalnya. Seperti, <i>“saya pasti bisa menghafal al-qur’an”</i>, <i>“saya bisa melawan rasa malas”</i>, <i>“saya pasti bisa sukses hafalan”</i>. konseli mengangguk paham pada yang dikatakan konselor dan konseli berjanji akan melaksanakan hal yang telah disampaikan oleh konselor.</p>
5.	Evaluasi dan <i>Follow Up</i>	<p>Dimaksudkan evaluasi disini adalah mengetahui sejauh mana langkah konseling yang telah dilakukan telah mencapai hasilnya. Dapat dilihat pada perkembangan selanjutnya dalam jangkah waktu satu minggu setelah proses terapi dengan evaluasi tiga kali yaitu pada tanggal 10 dan 17 serta 22 November 2019 baik dilaksanakan dengan konseli maupun informan seperti teman dekat konseli dan guru konseli.</p>

		<p>Hasil yang didapat dari proses evaluasi sebanyak tiga kali menyebutkan bahwa dalam menjalani proses perubahan tidak ada yang instan karena semua harus bertahap. Namun di akhir pertemuan, konseli mengaku bahwa dirinya merasa sangat lega bisa aktif kembali dalam menghafal al-qur'an dan mengejar target yang tertinggal. Kemudian konselor tetap melakukan pemantauan meskipun tidak secara rutin dan tetap memberikan motivasi agar konseli tetap memegang teguh komitmennya dalam menjalani perubahan.</p>
--	--	--

2. Analisis Hasil Teknik *Self Talk* dalam Meningkatkan Kesadaran Diri Penghafal Al-Qur'an di Asrama Pondok Pesantren Putri Asy-Syarifah Bungah Gresik.

Analisis hasil Teknik *Self Talk* dalam Meningkatkan Kesadaran Diri Penghafal Al-Qur'an adalah peneliti akan menganalisis perubahan perilaku yang telah dilakukan oleh konseli, yakni dengan membandingkan perilaku konseli sebelum dan sesudah dilaksanakannya proses konseling dengan menggunakan teknik *self talk* dalam meningkatkan kesadaran diri penghafal al-qur'an.

Sebelum melakukan proses konseling, konseli terlihat mudah berputus asa, sering merasa malas, dan konseli beranggapan bahwa dirinya tidak akan bisa mencapai target hafalan yang telah ditentukan. Setelah melakukan proses konseling, konseli sering melakukan teknik *self talk* pada dirinya dengan mengatakan kalimat positif kepada dirinya sendiri seperti, “*aku pasti bisa*”, “*aku bisa mencapai target*”, “*aku pasti sukses*”. Hal tersebut berdampak baik bagi konseli karena dengan melakukan *self talk* konseli merasa lebih bersemangat, setiap rasa malas itu datang koseli

mencoba melakukan *self talk* agar dirinya tetap bisa menghafal dan berusaha memperbaiki hafalannya.

Sebelum dilakukannya konseling, konseli beranggapan bahwa aktivitasnya sangat padat, ia harus menjalani sekolah di pagi hari sampai siang kemudian dilanjut dengan kegiatan lain di pondok seperti mengaji dan lain sebagainya. Padahal di sela-sela aktivitasnya ia bisa memanfaatkan waktu senggang untuk menghafal al-qur'an seperti ketika istirahat di sekolah. Setelah melakukan proses konseling, konseli membiasakan diri agar dapat memanfaatkan waktu luang untuk menghafal al-qur'an. Seperti di waktu pagi hari sebelum sholat shubuh dan ketika waktu istirahat di sekolah serta ketika ada jam kosong di sekolah konseli menggunakan waktu tersebut untuk menambah hafalan al-qur'an. Dan di waktu malam hari setelah *taqror* konseli membiasakan diri untuk menyempatkan waktunya untuk *muroja'ah* hafalannya.

Selain itu, jika sebelum proses konseling, konseli sering merasakan suasana hati yang buruk dan merasa cemburu ketika melihat teman laki-laki yang ia kagumi dekat dengan temannya yang lain. Sehingga membuatnya sulit untuk menghafal al-qur'an karena merasa tidak fokus. Saat ini setelah melakukan proses konseling, konseli telah bisa mengontrol emosinya karena ia tahu bahwa ketika temannya yang ia kagumi dekat dengan teman yang lain itu adalah hal yang wajar karena seseorang pasti butuh untuk melakukan interaksi dengan orang di sekitarnya serta konseli bisa menyadari bahwa ia harus menjaga hafalannya, jangan sampai hanya karena kagum dengan seseorang menjadikannya semakin jauh dari al-qur'an.

Sebelum melakukan proses konseling, konseli sering tidak mengikuti kegiatan setoran hafalan al-qur'an atau dengan sengaja konseli membolos tidak

mengikuti kegiatan tersebut. Walaupun temannya sudah mengingatkan dirinya agar tidak membolos namun konseli tidak menghiraukannya. Alasan konseli melakukan hal tersebut adalah karena selama ini konseli jarang sekali menambah hafalan al-qur'an dan merasa tidak siap untuk menghadap guru pembimbingnya dan menyetorkan hafalan. Setelah menjalani proses konseling, konseli dapat aktif kembali dalam menyetorkan hafalan karena telah berhasil mengatasi masalah yang selama ini dirasa menghambat dirinya dalam menghafal al-qur'an. Guru pembimbing konseli pun merasa bangga kepada dirinya karena dapat aktif kembali menghafal al-qur'an dan berusaha memenuhi target hafalan.

Untuk lebih jelasnya konselor menyajikan data mengenai kesadaran diri konseli dalam kaitannya dengan menghafal al-qur'an sebelum dan sesudah dilakukannya proses konseling dengan menggunakan teknik *self talk* adalah sebagai berikut :

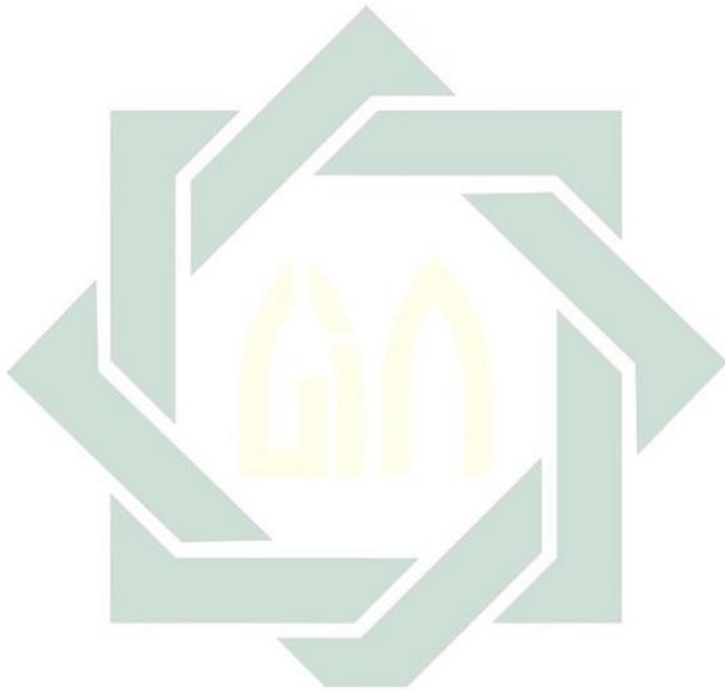
Tabel 4.7  
Perbedaan Kesadaran Diri Konseli Sebelum dan Sesudah  
dilakukannya Proses Konseling dengan Menggunakan  
Teknik *Self Talk*

No	Sebelum Konseling	Sesudah Konseling
1.	Mudah berputus asa, sering merasa malas dan beranggapan dirinya tidak mampu mencapai target hafalan. konseli mengatakan bahwa, <i>"kadang aku berpikir mungkin aku memang tidak mampu untuk menghafal al-qur'an bahkan terkadang kalau aku sudah mencoba"</i>	Konseli sering melakukan teknik <i>self talk</i> pada dirinya dengan mengatakan kalimat positif kepada dirinya sendiri seperti, <i>"aku pasti bisa"</i> , <i>"aku bisa mencapai target"</i> , <i>"aku pasti sukses"</i> . Dengan melakukan <i>self talk</i> tersebut konseli merasa lebih bersemangat, setiap rasa malas itu datang konseli mencoba melakukan <i>self talk</i> agar

	<i>menghafal namun masih susah aku merasa ingin menghafal sampai 10 juz saja, aku merasa berat kalau terus dilanjutkan hingga 30 juz”</i>	dirinya tetap bisa menghafal dan berusaha memperbaiki hafalannya mencapai target yang ditentukan.
2.	Konseli jarang menghafal al-qur'an karena merasa kegiatan yang harus ia jalankan terlalu padat.	Konseli membiasakan diri agar dapat memanfaatkan waktu luang untuk menghafal al-qur'an. Seperti di waktu pagi hari sebelum sholat shubuh dan ketika waktu istirahat di sekolah serta ketika ada jam kosong di sekolah konseli menggunakan waktu tersebut untuk menambah hafalan al-qur'an..
3.	Sering dengan sengaja tidak menyetorkan hafalan dan tidak berusaha menambah hafalan.	Konseli mulai berusaha aktif kembali dalam menyetorkan hafalan dan konseli berusaha agar dapat mencapai target hafalannya
4.	Di malam hari setelah taqror konseli sering langsung tidur dan jarang <i>muroja'ah</i> hafalannya	Konseli mulai membiasakan diri melakukan <i>muroja'ah</i> hafalannya setelah <i>taqror</i> bersama dengan temannya.
5.	Konseli sulit mengontrol emosi dan mudah cemburu ketika teman yang dia kagumi bersama teman yang lain	Konseli telah bisa mengontrol emosinya karena ia tahu bahwa ketika temannya yang ia kagumi dekat dengan teman yang lain itu adalah hal yang wajar karena seseorang pasti butuh untuk melakukan interaksi dengan orang di sekitarnya serta konseli bisa menyadari bahwa ia harus menjaga hafalannya.

Berdasarkan analisis proses dan hasil konseling yang telah dilaksanakan di lapangan, Teknik *Self Talk* mampu menjadikan kesadaran diri pengahafal al-qur'an menjadi meningkat dan lebih positif. Pada dasarnya

konseli telah bertekad ingin memperbaiki dirinya dan sehingga konseli dapat bersungguh-sungguh pada saat proses treatment hingga melakukan perencanaan yang telah disepakati bersama.





## BAB V PENUTUP

### A. Kesimpulan

Setelah peneliti menyelesaikan penelitian tentang Teknik *Self Talk* untuk Meningkatkan Kesadaran Diri Penghafal Al-Qur'an di Asrama Pondok Pesantren Putri Asy-Syarifah Bungah Gresik, kemudian disusun dalam bentuk laporan sehingga peneliti dapat menyimpulkan beberapa hal sebagai berikut :

1. Proses konseling dengan teknik self talk untuk meningkatkan kesadaran diri penghafal al-qur'an di Asrama Pondok Pesantren Putri Asy-Syarifah Bungah Gresik dilakukan dengan langkah-langkah dalam konseling pada umumnya yakni : identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, terapi atau *treatment* dan dilanjutkan dengan evaluasi atau *follow up* untuk melihat perkembangan konseli. Proses pemberian terapi dilakukan dengan menggunakan teknik *self talk*. Dalam pelaksanaan terapi terdapat tiga tahap yakni: 1) Konseli diperlihatkan dan disadarkan bahwa dirinya irasional. Proses ini menyadarkan konseli akan hal-hal yang menyebabkan kesadaran dirinya menurun dan menghambat proses menghafal al-qur'an. 2) Di tahap ini konseli akan dibantu untuk yakin bahwa pemikiran dan perasaan negatif dapat ditantang dan dirubah. Pada tahap ini konseli mengeksplotasi ide-ide untuk menentukan tujuan yang rasional. 3). Konseli didorong untuk mengembangkan pikiran rasionalnya secara terus-menerus. Konseli dapat mengatakan suatu perkataan yang positif pada dirinya agar dapat memperkuat pikiran rasionalnya. Seperti, "*saya pasti bisa menghafal al-qur'an*".

2. Hasil dari proses konseling dengan menggunakan teknik self talk untuk meningkatkan kesadaran diri penghafal al-qur'an di Asrama Pondok Pesantren Asy-Syarifah Bungah Gresik adalah konseli mampu mengubah dirinya menjadi lebih baik dengan menghilangkan pikiran negatif dengan menggunakan teknik self talk dan konseli berusaha memperbaiki hafalannya dengan lebih semangat memanfaatkan waktu untuk menghafal dan bermuroja'ah serta lebih rajin dan aktif dalam menyetorkan hafalan agar dapat mencapai target hafalannya. Pada dasarnya konseli sudah berkeinginan untuk memperbaiki diri sehingga konseli dapat bersungguh-sungguh pada saat menjalankan proses treatment hingga melaksanakan perancangan perubahan yang telah disepakati bersama.

## **B. Saran**

1. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat lebih mendalami permasalahan rendahnya kesadaran diri serta dapat mengembangkan cara lain untuk mengatasinya.
2. Bagi seorang konselor, proses konseling tidak dapat selesai hanya dengan melihat perubahan yang dilakukan konseli, akan tetapi konselor harus tetap memantau perkembangan perilaku konseli dengan menjalin silaturahmi dengan konseli baik melalui media sosial ataupun secara langsung.
3. Bagi konseli sendiri diharapkan tetap semangat dalam menjalani komitmen perubahan yang membuat konseli menjadi pribadi yang lebih baik lagi.

### **C. Keterbatasan Peneliti**

Penelitian dilakukan dengan metode kualitatif dan menggunakan data primer yang diperoleh melalui wawancara yang mendalam. Keterbatasan pada penelitian ini meliputi subjektivitas yang ada pada peneliti. Dalam penelitian ini sangat tergantung kepada interpretasi peneliti tentang makna yang tersirat dalam wawancara, sehingga kecenderungan untuk bias masih tetap ada. Untuk mengurangi bias maka dilakukan proses triangulasi, yakni triangulasi sumber dan metode. Triangulasi sumber dilakukan dengan cara cross check data dengan fakta dari informan yang berbeda dan dari hasil penelitian lainnya. Kemudian untuk triangulasi metode dapat dilakukan dengan cara menggunakan beberapa metode dalam pengumpulan data, yaitu metode wawancara mendalam dan observasi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Al-Jufi, Muhammad ibn Ismail Abu Abdillah Al-Bukhori, *Shohih Bukhori*, juz 1, t.k: Dar Thuq Al-Najah, 1422.
- Adlina, Atika Ulfia, “*Hubungan Kesadaran Diri dan Penghayatan Al-Asma’ Al-Husna dengan Kecerdasan Psiritual Siswa Madrasah Aliyah NU Banat Kudus*”, Skripsi, Fakultas Ushuluddin IAIN Wali Songo, 2009.
- Al-Hafizh, Ahsin W., *Bimbingan Praktis Menghafal Al-Qur’an*, Jakarta: Bumi Aksara, 1994.
- Al-Kahfi, Abdud Daim, *Hafal Al-Qur’an Tanpa Nyantri*, Solo: Pustaka Arafah, 2010.
- Amin, Munirul & Eko Harianto, *Psikologi Kesempurnaan*, Yogyakarta : Matahari, 2005.
- Amin, Munirul, “*Kesadaran Diri Sebagai Dasar Pembentukan Karakter Manusia Menuju Insan Kamil*”, Skripsi, Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga, 2004.
- An-Naisaburi, Muslim bin Al-Hajaj Abu Hasan Al-Khusairi, *Shohih Muslim*, juz 1, no. 561, Bairut: Dar Ihya’ut Thuros Al-Arobi, t.t.
- Ariza, Amin M., *Jatuh Cinta pada Al-Qur’an*, Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2016.
- Bungin, Burhan, *Metodelogi Penelitian Sosial*, Surabaya: Airlangga University Press, 2001.
- Corey, Gerald, *Teori dan Praktik Konseling & Psikoterapi*, Bandung : PT Rafika Aditama, 2013.
- David, Moch., “*Hubungan Disiplin Kerja dengan Kesadaran dalam Menjalankan Tugas PT Semen Gresik*”, Skripsi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2012.
- Elfiky, Ibrahim, *Terapi Berpikir Positif*, Jakarta: Zaman, 2009.
- Flurentin, Elia, “*Latihan Kesadaran Diri dan Kaitannya Dengan Penumbuhan Karakter*”, Jurnal Inspirasi

- Pendidikan, jilid 15, no 13, <http://scholar.google.co.id>, diakses 6 september 2019.
- Gantina, K., Eka, w. & Karsih, *Teori dan Teknik Konseling*, Jakarta: PT Indeks, 2011.
- Gezel, Baba, *Yuk Pacaran dengan Al-Qur'an*, Ciputat: PT Nazaret Bagindo Corpora, 2016.
- Iswari, Dita & Nurul Hartini, “*Pengaruh Pelatihan dan Evaluasi Self Talk terhadap Penurunan Tingkat Body-dissatisfaction*”, *Jurnal Unair*, 3, 2005.
- Kementrian Agama RI, *Mushaf Ar-Rozzaq*, Bandung : CV Mikraj Khazanah Ilmu, 2012.
- Lestari, Maya, *Ya Allah Izinkan Aku Mengenalmu*, Jakarta: Mizan Publik, 2009.
- Mahya, Ainun & Amina, *Musa Si Hafidz. Cilik Penghafal Al-Qur'an*, Depok: Huta Publisher, 2016.
- Makmun, Hana, *Life Skill Personal Self Awereness (Kecakapan Mengenal Diri)*, Yogyakarta : Deepublish, 2012.
- Margono, S., *Metode Penelitian Pendidikan*, Jakarta: Rineka Cipta, 1998.
- Mendatu, Achmanto, *Pemulihan Trauma*, Yogyakarta : Panduan, 2010.
- Moleong, Lexy J., *Metodelogi Penelitian Kualitatif*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2007.
- Muhsin, Abdul & Raghil As-Sirjani, *Orang Sibuk Pun Bisa Hafal Al-Qur'an*, Solo: PQS Publishing, 2017.
- Mulyana, Dedy, *Metode Penelitian Kualitatif: Paradigma Baru Ilmu Komunikasi dan Ilmu Sosial*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2002.
- Nasrullah, Irja, *Mengungkap Rahasia Online dengan Allah*, Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2014.
- Nawawi, Hadari, dkk., *Penelitian Terapan*, Yogyakarta: Gadjah Mada Universitas Press, 1996.

- Nawawi, Ismail, *Metode Penelitian Kualitatif: Teori dan Aplikasi Interdisiplines untuk Ilmu Sosial, Ekonomi, Ekonomi Islam, Agama, Manajemen, dan Ilmu Sosial Lainnya*, Jakarta: CV Dwiputra Pustaka Jaya, 2012.
- Notoprasetyo, Christina Gunaeka, “*Pengaruh Kecerdasan Emosional dan Kecerdasan Spiritual Auditor terhadap Kinerja Auditor pada Kantor Akuntan Publik di Surabaya*”, *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Akuntan*, 1, 2012.
- Nur Aini Dewi, “*Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dengan Kemampuan Menghafal Al-Qur’an pada Siswa Kelas VIII: MTsN 2 Surakarta*”, Skripsi, Fakultas Psikologi IAIN Surakarta, 2016.
- Permatasari, “*Efektivitas Pelatihan Self Talk Untuk Meningkatkan Efikasi Diri dan Penampilan Atlet Kumite Karate UNS: studi di Surakarta*”, Skripsi, Universitas Sebelas Maret, 2014.
- Pratama, Aditya Bagus, *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia*, Surabaya: Pustaka Media Press, 2012.
- Rainy, Trinanda, dkk., *15 Prinsip Dasar Kecerdasan Emosional Meraih Sukses*, Bandung : Kaifa, 2003.
- Safari, Triantoro, *Terapi dan Konseling Gestalt*, Yogyakarta : Graha Ilmu, 2005.
- Soekanto, Soerjono, *Metodologi Penelitian Hukum*, Jakarta: UI Press, 1986.
- Steven, J. Stein, *15 Prinsip Dasar Kecerdasan Emosional Meraih Sukses. Terjemahkan oleh Trinanda Rainy*, Bandung : Kaifah, 2003.
- Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif*, Bandung: Alfabeta, 2009.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif R&D*, Bandung: Alfabeta, 2012.
- Supeno, Ilyas, *Filsafat Pendidikan Islam*, Semarang: t.p, 2008.
- Syahmuharnis & Harry Sidharta, *Transcendental Quotient Kecerdasan Diri Terbaik*, Jakarta: Republika, 2006.

- Syaifuddin, Ahmad, *Mendidik Anak Membaca, Menulis dan Mencintai Al-Qur'an*, Jakarta: Gema Insani Press, 2004.
- Wahid, Wiwi Alaiyah, *Panduan Menghafal Al-Qur'an Super Kilat*, Yogyakarta: Diva Press, 2015.
- Wahyudi, Rofiul & Ridhoul Wahidi, *Metode Cepat Hafal Al-Qur'an Saat Sibuk Kuliah*, Yogyakarta: Semesta Hikmah, 2019.
- Wulandari, “*Self Talk Untuk Mencapai Penerimaan Diri pada Penyandang Disabilitas Netra: studi di Rumah Pelayanan Sosial Disabilitas Netra* ”, Skripsi, IAIN Surakarta, 2017.
- Zusnani, Ida, *Masih Bocah tapi Hafal dan Paham Al-Qur'an.*, Yogyakarta : Kamea Pustaka, 2018.

