

METODE SELF TALK UNTUK MENINGKATKAN KESADARAN DIRI SANTRI TAHFIDZUL QUR'AN PONDOK PESANTREN DARUSSALAM BLOKAGUNG BANYUWANGI

Agung Obi, Nur Lailatus Solihah
Institut Agama Islam Darussalam Blokagung Banyuwangi
Email: Agungobi@iaida.ac.id , Lailatus.sholihah44@gmail.com

ABSTRAK

Self-talk is part of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT). Self-talk is one of the techniques in REBT theory, which is a way of repeating positive words or expressions that are adjusted to individual circumstances for a certain time. The self-awareness is when a person can become aware of the emotions that are invading his mind, the cause of the ongoing problems, so that he can control himself. The problems we examine in this thesis are: 1) How is the self-awareness of the students of the tahfidzul quran Islamic boarding school Darussalam Blokagung Banyuwangi? 2) What forms of self-talk are used by students of the tahfidzul qur'an to foster self-awareness in the Darussalam Blokagung Islamic boarding school? Which aims to see self-awareness and the form of self-talk used in an effort to foster the enthusiasm of al-quran memorizers. In answering this problem, the researcher used a qualitative method which was useful for knowing the self-awareness of the santri at the Darussalam Blokagung Islamic boarding school in memorizing the Koran. The indicators carried out by the researcher were interviews with the caregivers, administrators and some of the students involved. Also use the documentation and data that has been made by the board of tahfidzul quran boarding school Darussalam Blokagung. From the results of the research, it can be seen that the Darussalam Blokagung Islamic boarding school in the Syafa'atul Quran hostel has less self-awareness of its responsibilities as a tahfidzul qur'an santri. And with the positive rational self-talk method to help informants not easily give up and try to continue to achieve an expected goal.

Key Words: Darussalam, Self Awareness, Self-Talk

PENDAHULUAN

Konseling merupakan proses interaksi antara dua orang individu atau lebih masing-masing disebut konselor dan klien. Dilakukan dalam suasana profesional (kesinambungan antara skil dengan teori). Berfungsi sebagai alat untuk memudahkan perubahan (prayitno dkk, 2015)

Dalam proses mengenali dan mengendalikan perasaan, dibutuhkan adanya kesadaran diri. Konseling sendiri mempunyai beberapa macam teori, salah satunya yaitu metode *self talk*. dengan metode ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran diri santri tahfidzul qur'an pondok pesantren darussalam blokagung banyuwangi. 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.

Self-talk adalah bagian dari *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)*. *Self-talk* merupakan salah satu teknik dalam teori REBT yaitu cara mengulang-ulang kata atau ungkapan positif yang disesuaikan dengan keadaan individu masing-masing selama waktu tertentu (Dita Iswari dan Nurul Hartini, 2005). Adapun *self talk* sendiri terbagi menjadi dua, yaitu: *Positive self talk* dan *negative self talk*.

1. *Positive Self Talk*

Ungkapan yang baik dapat mempengaruhi keadaan hati dan pikiran. Segala hal yang kita katakan kepada diri kita sendiri akan segera diterima oleh otak yang kemudian akan mempengaruhi keadaan psikis. *Positif self talk* yang akan menumbuhkan suatu keyakinan pada diri seseorang. Oleh karena itu, dalam memilih *self talk* haruslah bersifat positif dan mampu menumbuhkan semangat serta dorongan yang baik. Seperti "*saya yakin, saya pasti bisa*", "*saya harus terus semangat berusaha*".

Positive self talk dapat menumbuhkan rasa yang positif, dengan cara memerintahkan dirinya sendiri untuk semangat berusaha dalam mencapai suatu perubahan yang diinginkan.

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 yaitu mampu menghafalkan al-qur'an hingga selesai.

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. Seseorang yang berfikir irasional dan negatife akan mencari dan memikirkan hal-hal negatife yang dapat menimbulkan rasa cemas dan akan menumbuhkan rasa takut untuk menghadapi masa depan. Bila hal seperti ini sering terjadi maka hidup akan dikuasai oleh perasaan dan keyakinan negatife hingga menimbulkan berbagai macam masalah (Ibrahim Alfiky, 2009). Ketika seseorang berfikir negatife, secara tidak langsung akan merangsang akal untuk fokus hal-hal yang negatife. Dan secara bersamaan akan menggagalkan seluruh keinginan dan informasi positif lainnya.

Kedua jenis *self talk* tersebut dapat terjadi karena dipengaruhi oleh keadaan diri seseorang yang sedang menyikapi suatu hal. Hal tersebut dapat mempersepsi fikiran seseorang dalam keadaan positif ataupun negatife.

kesadaran diri adalah ketika seseorang dapat menyadari emosi yang sedang menghinggapi pikirannya akibat permasalahan-permasalahan yang sedang dihadapi untuk selanjutnya ia dapat menguasai dirinya. Beberapa ahli psikologi telah mendefinisikan kesadaran diri. Seperti yang dikemukakan oleh Antonius 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 (munirul Amin dan Eko Harianto: 2005). Seseorang bisa disebut dengan pribadi yang berjati diri apabila dalam pribadi diri seseorang tersebut tercermin penampilan, rasa, cipta dan karsa : sistem nilai (*value system*), perilaku (*behavior*), dan cara pandang (*attitude*) yang dimiliki oleh dirinya.

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 (Triantoro Safari, 2005).

Kesadaran diri adalah keadaan dimana seseorang bisa memahami dirinya sendiri dengan setepat tepatnya. seseorang disebut memiliki kesadaran diri ketika seseorang tersebut

memahami emosi dan *mood* yang sedang dirasakan, kritis terhadap informasi mengenai dirinya sendiri, dan sadar tentang dirinya yang nyata (Mendalu, 2010). Kesadaran diri juga terkait dengan kemampuan seseorang untuk menghadapi cobaan, kemampuan untuk tetap tenang dan berkonsentrasi, tahan menghadapi kejadian yang gawat dan tetap tegar untuk menghadapinya. Jika sifat sabar sudah menjadi melekat pada diri seseorang muslim, maka ia dapat dijadikan sarana untuk mencapai keridhaan Allah. Firman Allah dalam surat al-Baqarah ayat 153:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

Artinya: “Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.”

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

Tidak adanya kesadaran diri pada diri seseorang akan membuat hidupnya tidak tenang, dihampiri banyak kesulitan, namun tidak pernah mendapatkan pencerahan, jiwanya selalu gelisah memikirkan hal duniawi, jabatan, harta, karir dan lain sebagainya. Dengan adanya kesadaran diri akan menjadi pengendali nafsu agar tidak merajalela, 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. Kesadaran diri manusia tidak hanya membuat dirinya dapat membedakan antara yang baik dan buruk, namun lebih dari itu yaitu apakah yang baik itu sudah 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. Faktor Pendorong kesadaran diri antara lain:

- 1) Mengenal emosi diri dan pengaruhnya (*Emotional Awareness*)
- 2) Mengetahui kekuatan dan keterbatasan diri (*Accurate Self Assesment*)
- 3) Pengertian yang mendalam akan kekuatan diri (*Self Confidence*)

Santri Tahfidzul Qur'an adalah seseorang yang menghafalkan Al-Qur'an dan harus menjaga al-qur'an dalam hatinya, ia membaca al-qur'an dengan berulang-ulang yang sesuai dengan kaidah tajwid dan *makhorijul huruf* kemudian menghafalnya dan selalu mengulangi hafalannya serta menjaga dirinya dari berbagai hal yang bisa mengganggu hafalannya (Amin M. Ariza, 2016).

Hal yang Perlu Diperhatikan Sebelum Menghafal Al-Qur'an:

- 1) Niat karena Allah
- 2) Memiliki Kemampuan yang Keras Menyelesaikan Hafalan
- 3) Siap Menyatukan Tiga Hati
- 4) Meninggalkan Dosa
- 5) Menguasai Ilmu Tajwid yang Benar dan Mengulang Bacaan

Keutamaan Menghafal Al-Qur'an:

- 1) Penghafal al-qur'an memiliki derajat yang tinggi disurga
- 2) Para penghafal al-qur'an kelak akan bersama dengan malaikat yang mulia dan taat
- 3) Al-Qur'an dapat dapat menjadi penolong bagi penghafalnya
- 4) Mendapatkan mahkota kemuliaan
- 5) Orang yang menghafal al-qur'an kedua orang tannya akan mendapat kemuliaan.
- 6) Penghafal al-qur'an adalah termasuk keluarga Allah yang ada dibumi
- 7) Orang yang menghafalkan al-qur'an akan dipakaikan mahkota kehormatan dan jubah karamah serta akan mendapatkan ridho dari Allah
- 8) Mendapatkan ketenangan didalam jiwanya
- 9) Terdapat perintah untuk memuliakan ahli qur'an dan dilarang menyakitinya
- 10) Orang yang menghafal al-qur'an akan diprioritaskan hingga wafat
- 11) Orang yang menghafalkan al-qur'an dosanya diampuni oleh Allah
- 12) Mendapatkan nikmat (derajat) kenabiah
- 13) Seorang yang menghafalkan al-qur'an dikategorikan sebagai orang yang baik secara lahir dan batin
- 14) Mendapatkan ketentraman dan rahmat
- 15) Mendapatkan pemberian yang paling utama dari Allah SWT (Amin M. Ariza, 2016)

Manfaat Menghafal Al-Qur'an:

- 1) Apabila disertai dengan perbuatan amal shaleh dan keikhlasan, maka hal tersebut akan menjadi kemenangan dan kebahagiaan didunia dan akhirat.
- 2) Semakin memperbanyak membaca al-qur'an akan semakin banyak mengetahui kata-kata bijak yang dapat dijadikan pelajaran dan pengalaman dalam kehidupan sehari-hari.
- 3) Didalam al-qur'an terdapat ribuan kosa kata atau kalimat. Apabila seorang penghafal al-qur'an menghafalkannya disertai dengan memahaminya maka otomatis orang tersebut sudah menghafal semua kata-kata dalam al-qur'an.
- 4) Didalam 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, kisah-kisah, sejarah, dakwah, agama, akhlak dan lain sebagainya. Orang yang menghafalkan al-qur'an aka menjawab seputar permasalahan-permasalahan diatas dengan menggunakan ayat-ayat al-qur'an.
- 5) Menghafal al-qur'an dapat meningkatkan daya ingatan, membuat jiwa tenang, meningkatkan kreativitas, meningkatkan kemampuan dalam konsentrasi dan berbahasa.
- 6) Al-qur'an juga sebagai obat penawar bagi jiwa dan raga, baik lahiriyah maupun batiniyah. Al-qur'an dapat menjadi obat bagi segala macam penyakit hati, pelampang bagi kesempitan dada, penjernih bagi keruhnya pikiran dan sebagai penawar terbaik bagi jiwa.
- 7) Didalam menghafalkan al-qur'an dibutuhkan niat yang kuat dan niat yang kuat tersebut akan menjadi motivasi terbaik untuk penghafal al-qur'an, yang menimbulkan kesemangatan dalam menghafalkan al-qur'an.

METODE PENELITIAN

A. Lokasi Penelitian

Lokasi yang diteliti bertempat di Pondok Pesantren Darussalam Blokagung yang berada di kawasan paling ujung timur pulau Jawa, yaitu tepatnya di daerah Banyuwangi bagian selatan, ± 11 Km dari Kota Kecamatan Tegalsari, ± dari Kota Banyuwangi dan ± 285 Km dari Kota Provinsi Surabaya. Keadaan lokasi yang daerah tanahnya subur dan di sebelah barat di batasi oleh sungai Kalibaru dan beberapa desa, di sebelah selatan merupakan tanah

persawahan, di sebelah timur daerah pedesaan dan di sebelah utara persawahan. Pondok Pesantren Darussalam merupakan pondok terbesar Se-Kabupaten Banyuwangi dan mempunyai santri yang menetap paling banyak di kawasan Banyuwangi yang datang dari berbagai penjuru Nusantara. Dalam penelitian ini, peneliti memilih lokasi tersebut karena peneliti berada dalam lingkungannya sehingga menemukan fenomena yang diteliti yaitu kurangnya kesadaran diri santri tahfidzul qur'an dalam menghafal dan menjaganya.

B. Pendekatan Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif. Dimana penelitian kualitatif menurut Sugiyono adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat post positivisme, digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek yang alamiah (sebagai lawannya adalah eksperimen) dimana peneliti adalah sebagai instrument kunci, pengembalian sampel sumber data dilakukan secara purposive dan snowball, teknik pengumpulan dengan triangulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif atau kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna dari pada *generalisasi* (Sugiyono, 2015).

C. Sumber Data

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

1. Data Primer

Data primer adalah data yang langsung diperoleh oleh peneliti yaitu berupa kata-kata dan tindakan informan selama proses wawancara, dan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti kepada informan. Data priper tersebut berupa identitas lengkap informan, kegiatan keseharian, riwayat kesehatan, dan perilaku informan terhadap lingkungan sekitarnya, latar belakang dan masalah informan, proses dilakukannya terapi dengan teknik *self talk*.

2. Data Sekunder

Data sekunder adalah data kedua yang sangat penting, karena 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 primer adalah subyek 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 Ng. Hj. Amirotun Nahdliyah (pengasuh), Ustadzah Rosyita (pengurus), Ulfi (santri tahfidz), Finkan (santri tahfidz), dokumen pribadi informan dan lain-lain.

b. Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder merupakan sumber data pendukung. Sumber data dalam penelitian ini adalah teman disekitar lingkungan informan, pendamping informan dan buku atau referensi yang dibutuhkan dalam penelitian.

Teknik Pengumpulan Data

Sesuai dengan penelitian kualitatif dan jenis sumber data yang dimanfaatkan, maka teknik 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 secara langsung dengan objek sekaligus pendekatan. Dalam penelitian ini observasi yang dilakukan adalah dengan cara mengamati kebiasaan sehari-hari konseli ketika menghafalkan al-qur'an dipondok, perilaku konseli ketika bersama teman-temannya saat berada di pondok, maupun cara interaksi informan dengan lingkungan sekitarnya.

2. Wawancara

Wawancara adalah suatu proses untuk memperoleh keterangan dalam suatu penelitian dengan melakukan dialog Tanya jawab dengan bertatap muka secara langsung antara peneliti dan informan dengan menggunakan pedoman wawancara atau tidak. Biasanya pedoman dalam wawancara adalah berupa garis besar dari permasalahan yang akan ditanyakan. Pertanyaan dalam teknik

wawancara disesuaikan dengan keadaan dan ciri dari responden atau orang yang diwawancarai dan pertanyaan dalam wawancara mengalir seperti percakapan sehari-hari. wawancara yang digunakan dalam penelitian adalah jenis wawancara tidak terstruktur karena dapat memberikan banyak kesempatan untuk bertanya kepada informan. Dalam proses wawancara, peneliti akan menggali informasi terkait dengan perilaku keseharian konseli, baik konseli berada di pondok, rumah, maupun dilingkup sekitarnya dan sejauh mana ia mampu mengenali dan memahami dirinya.

Teknik Analisa Data

Analisis data kualitatif menurut Bogdan sebagaimana yang dikutip oleh Sugiyono adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang telah diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan bahan-bahan lain, sehingga dapat mudah diinformasikan kepada orang lain (Sugiyono, 2015). Dalam penelitian ini data berwujud kata atau kalimat yang dinyatakan dalam bentuk narasi deskriptif mengenai situasi, kegiatan, pernyataan dan perilaku yang telah dikumpulkan dalam catatan lapangan. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data Miles dan Huberman yang sebagai berikut:

1) *Data Reduction* (Reduksi data)

Reduksi data adalah merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya dan membuang yang tidak perlu. Dengan reduksi data, peneliti memusatkan perhatian pada penelitian yang sedang diteliti, sedangkan data yang tidak terkait dengan permasalahan peneliti data tidak digunakan. Dan peneliti memusatkan perhatian pada bentuk-bentuk kegiatan pembinaan keagamaan yang dimulai sejak peneliti melakukan penelitian, pengumpulan data, kemudian meringkas, menelusuri tema dan membuat gagasan-gagasan pokok.

2) *Data Display* (Penyajian Data)

Dalam penelitian kualitatif penyajian data dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori, *flowchart* dan sejenisnya. Dengan

adanya penyajian data, penelitian ini menghasilkan kata-kata dan kalimat yang berhubungan dengan fokus penelitian yang akan memudahkan peneliti untuk menyusun informasi menjadi lebih ringkas. Penyajian data ini yang dimaksud untuk menentukan pola-pola yang memberikan kemungkinan untuk penarikan kesimpulan.

3) *Conclusion Drawing/verification*

Langkah terakhir dalam analisis data kualitatif menurut Miles and Huberman yaitu penarikan kesimpulan dan verifikasi. Penarikan kesimpulan ini berdasarkan hasil dari penelitian yang sudah terangkum. Sedangkan untuk verifikasi itu sendiri adalah pemeriksaan tentang kebenaran mengenai penelitian yang di lakukan. Penelitian kualitatif kemungkinan juga tidak. Karena permasalahan dalam penelitian kualitatif ini hanya bersifat sementara dan permasalahan ini bisa berkembang saat peneliti sudah terjun lapang. Tetapi jika permasalahan awal mempunyai bukti-bukti yang cukup kuat maka kesimpulan yang dilakukan merupakan kesimpulan yang kredibel.

Teknik Keabsahan Data

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.

2. Triangulasi

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

a. Triangulasi Data

Triangulasi data menggunakan berbagai macam sumber data seperti hasil wawancara, observasi, atau dengan mewawacarai tidak hanya satu obyek yang memiliki sudut pandang yang berbeda.

b. Triangulasi Metode

Merupakan penggunaan berbagai macam metode untuk meneliti suatu hal seperti, metode observasi dan wawancara. Dalam penelitian ini peneliti melakukan metode wawancara yang ditunjang dengan metode observasi.

c. Triangulasi Teori

Penggunaan berbagai macam teori yang berlainan untuk memastikan bahwa data yang memasuki syarat. Adapun teori-teori dijelaskan pada bab II untuk menguji data yang sudah diperoleh oleh peneliti.

HASIL PENELITIAN

Sejak awal, informan menghafalkan al-qur'an adalah keinginan yang tumbuh dari mereka sendiri dan mendapat dorongan dari orang tua. Dengan segala bentuk hambatan yang ada, sebenarnya dari dalam diri informan sudah terpatri sebuah tanggung jawab yang besar untuk fokus menghafalkan al-qur'an. Meskipun banyak hambatan, seharusnya informan tidak tergoyahkan. Mengingat tujuan awal mereka saat memulai hafalan dan *self talk* sendiri berguna untuk menumbuhkan semangat dalam menghafal al-qur'an.

Untuk masa transisi sendiri, memang tidak bisa kita pungkiri. Mengingat mayoritas warga asrama syafa'atul qur'an adalah remaja yang masih duduk di bangku Madrasah Aliyah Al-Amiriyyah yang mengakibatkan mudahnya terpengaruh oleh lingkungan pondok pesantren (kegiatan pesantren dan lomba-lomba), sehingga menurunkan rasa tanggung jawab sebagai penghafal al-qur'an.

Menurut peneliti, saat melihat keadaan lapangan sebenarnya sudah banyak yang menerapkan teori *self talk*. Yang bersifat rasional, Seperti "*saya harus bisa mencapai target, saya yakin, saya bisa*" kata-kata tersebut seringkali terucap secara berulang-ulang, akan tetapi kebanyakan dari diri informan tidak mengetahuinya, bahwa yang sering informan lakukan itu

adalah bentuk dari *positive self talk* yang sudah terbukti dapat menumbuhkan semangat informan.

PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan para penghafal al-qur'an rutin dilakukan setiap hari oleh para santri asrama syafa'atul qur'an yang dilaksanakan oleh Ning. Hj. Amirotin Nahdliyah, dalam satu pekan, kegiatan menyetorkan hafalan menambah hanya lima hari, berbeda dengan kegiatan murojaah yang dilakukan setiap hari oleh para santri asrama syafa'atul qur'an mulai dari jam 05.00 sampai 07.00 WIB.

Selain menambah dan murojaah kepada pengasuh, asrama syafa'atul qur'an juga mempunyai program-program yang dapat menunjang kelancaran para penghafal al-qur'an, seperti menambah waktu murojaah setiap selesai melaksanakan sholat fardhu, dalam hal ini pengurus lah yang akan mendampingi dan mengkondisikannya.

Jadi, dalam menghafalkan al-qur'an selain memiliki kesadaran diri yang baik, juga harus memiliki kecerdasan emosional, untuk memantau emosi dari waktu ke waktu. selain itu dalam diri informan dibutuhkan juga kemampuan menghafal dengan baik untuk kelancaran hafalannya, dan dibantu oleh program-program khusus yang bisa menunjang kelancaran para penghafal, dan ditertibkan oleh para pengurus asrama syafa'atul qur'an.

Namun, kesadaran diri yang ada pada santri asrama syafa'atul qur'an itu masih sering tergoyahkan. Akan tetapi, Informan mempunyai konsep yang jelas dengan segala kekuatan dan kelemahan yang ada pada dirinya. Kedua informan tergolong orang yang memiliki kesadaran diri publik yaitu peraturan diarahkan mengenai aspek diri yang Nampak atau kelihatan pada orang lain seperti penampilan dan tindakan sosialnya. Jika seseorang memiliki kesadaran jenis ini maka cenderung menaruh perhatian pada identitas sosialnya serta reaksi orang lain terhadap dirinya.

Disetiap perjalanan belajar pastinya tidak selalu berjalan dengan baik dan lancar, ada saja hambatan yang terjadi, begitupun dalam proses menghafalkan al-qur'an di asrama syafa'atul

qur'an. Terdapat beberapa faktor penghambat selama proses menghafalkan al-qur'an tersebut. Menurut hasil wawancara dengan ke dua informan yang merupakan santri asrama syafa'atul qur'an, dan dua orang Pembina yang merupakan pengasuh dan ustadzah pendamping santri penghafal al-qur'an diasrama syafa'atul qur'an, menyebutkan bahwa ada beberapa faktor yang menghambat berjalannya proses menghafalkan al-qur'an adalah sebagai berikut :

1) Faktor Penghambat

Dari hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti, dapat ditarik kesimpulan bahwa hambatan yang sering terjadi dan dialami oleh para penghafal al-qur'an asrama syafa'atul qur'an yaitu ada faktor internal dan eksternal, adalah sebagai berikut :

1. Internal

- a. Kurangnya kesadaran diri akan tanggung jawab sebagai santri penghafal al-qur'an
- b. Rasa malas yang sering muncul pada dirinya ketika dalam keadaan lelah
- c. Seringnya keluar asrama dengan tujuan yang tidak pasti
- d. Kurangnya kemampuan

2. Eksternal

- a. Padatnya kegiatan disekolah dan dipesantren
- b. Seringnya keluar untuk mengikuti kegiatan yang ada diluar pesantren

Untuk menanggulangi faktor faktor penghambat dalam menghafalkan al-qur'an, informan sering kali melakukan teknik *self talk* yang bersifat rasional, Seperti "*saya harus bisa mencapai target, saya yakin, saya bisa*" kata-kata tersebut seringkali terucap secara berulang-ulang, akan tetapi kebanyakan dari diri informan tidak mengetahuinya, bahwa yang sering informan lakukan itu adalah bentuk dari *positive self talk* yang sudah terbukti dapat menumbuhkan semangat informan.

PENUTUP

Kesimpulan

Setelah peneliti menyelesaikan penelitian tentang Metode *Self Talk* untuk Meningkatkan Kesadaran Diri Santri Tahfidzul Qur'an Pondok Pesantren Darussalam

Blokagung Banyuwangi, kemudian disusun dalam bentuk laporan sehingga peneliti dapat menyimpulkan hasil penelitian dan pembahasan, sebagai berikut :

1. Kesadaran diri yang dimiliki oleh kedua informan memang belum begitu baik, hal ini ditandai dengan kebiasaannya tidak menyetorkan hafalan dengan beberapa alasan. Namun, semenjak informan mengenal dan terbiasa melakukan *self talk*, mereka mampu mengenali permasalahan yang sedang dialami oleh dirinya dalam menghafalkan al-qur'an.
2. *Self talk* yang dilakukan oleh kedua informan dengan cara mengulang-ngulang kata positif, berfikir positif dan fokus terhadap tujuan.

Saran

Setelah mengadakan pembahasan pada bab-bab sebelumnya, ada beberapa saran yang dapat peneliti tuliskan, yaitu :

1. Bagi Para Santri

Masuk kedalam asrama syafa'atul qur'an adalah keinginan dan pilihan mereka sendiri, hendaknya mereka mulai belajar bertanggung jawab dengan apa yang sudah mereka pilih dan menikmati proses yang ada, tidak banyak mengeluh, selalu istiqomah, dan tetap selalu senantiasa berusaha meskipun hasilnya belum begitu sempurna.

2. Bagi Pendamping

Senantiasa ikhlas dan lapang dada dalam mendampingi para santri untuk menghafal al-qur'an.

3. Peneliti Lain

Mengingat dengan adanya keterbatasan dari penelitian ini, penulis menyarankan agar penelitian ini dapat dilanjutkan. Peneliti selanjutnya dapat menggunakan metode maupun pendekatan yang lain. Dengan adanya penelitian selanjutnya, peneliti berharap dapat memperkuat penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Al-Jufi, M. I. A. A. *Shohih Bukhori*. Juz. 6, No. 5028, (t.k: Dar Thuq An-Najah).

- Al-Kahfi, A. D. 2010. *Hafal Al-Quran Tanpa Nyantri* (Solo: Pustaka Arafah).
- Amin, M. & Eko, H. 2005. *Psikologi Kesempurnaan* (Yogyakarta: Matahari).
- Amin, M. 2004. *Latihan Kesadaran dan Kaitannya dengan Pembentukan Karakter Manusia Menuju Insan Kamil*. (Skripsi Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga).
- Ariza, A. M. 2016. *Jatuh Cinta Pada Al-Quran*. (Jakarta: PT Elek Media Komputindo).
- Bungin, B. 2001. *Metodologi Penelitian Sosial* (Surabaya: Airlangga University Press).
- Corey, Geralt. 2013. *Teori dan praktik konseling & psikoterapi* (Bandung: PT Rafika Aditama).
- David, M. 2012. *Hubungan Disiplin Kerja dengan Kesadaran dalam Menjalankan Tugas PT Semen Gresik* (Skripsi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang).
- Elfiky, I. 2009. *Terapi berfikir positif*. (Jakarta: Zaman 2009)
- Gantina, K., Eka. W dan Karsi,. 2011. *Teori dan Teknik Konseling* (Jakarta : PT. Indeks).
- Gezel, B. 2016. *Yuk Pacaran Dengan Al-Quran* (Ciputat: PT Nazaret Bagindo Corpora).
- Hasil Wawancara dengan Finkan, tanggal 25 Juli 2020, pukul 10.00 WIB.
- Hasil Wawancara dengan Ng. Hj. Amirotnun Nahdliyah, tanggal 25 Juli 2020, pukul 08.30 WIB.
- Hasil Wawancara dengan Ulfi, tanggal 25 Juli 2020, pukul 09.30 WIB.
- Hasil Wawancara dengan Ustadzah Rosyita, tanggal 25 Juli 2020, pukul 09.00 WIB.
- <https://www.pelajaran.co.id/2017/04/tahap-tahap-proses-penelitian-dengan-penjelasan-terlengkap.html> (di akses pada 10 mei 2020).
- Iswari, Dita & Nurul, H. 2005. *Pengaruh Pelatihan Dan Evaluasi self-talk terhadap penurunan tingkat body-dissatification*. Jurnal Unair, (Online), Vol. 7, No. 3, ([http:// journal.unair.ac.id](http://journal.unair.ac.id), diakses 9 Mei 2020).
- Kementrian Agama RI. 2012. *Mushaf Ar-Rozzaq*. Bandung: CV Mikraj Khazanah Ilmu.
- Mahya, A., & Amina. 2016. *Musa Si Hafidz Cilik Penghafal Al-Quran* (Depok: Huta Publisher).
- Makmun, H. 2012. *Life Skill Personal Self Awareness (Kecakapan Mengenal Diri)*. (Yogyakarta: Deepublish).
- Margono, M. 1998. *Metode Penelitian Pendidikan (edisi revisi)* (Jakarta: Rineka Cipta).
- Mendalu. 2010. *Pemulihan Trauma*. (Yogyakarta: Panduan).
- Moleong, L. J. 2007. *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya).
- Muhsin, A. & Raghil, A. 2017. *Orang Sibukpun Bisa Hafal Al-Quran*. (Solo: PQS Publishing).
- Mulyana, D. 2002. *Metode Penelitian Kualitatif: Paradigma Baru Ilmu Komunikasi dan Ilmu Sosial* (Bandung: Remaja Rosdakarya).
- Nasrullah, I. 2014. *Mengungkap Rahasia Online dengan Allah* (Jakarta: PT Elek Media Komputindo).
- Permatasari. 2014. *Efektifitas Pelatihan Self Talk Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Dan Penampilan Atlet Kumite Karate UNS*. (Skripsi Universitas Sebelas Maret).
- Prastika, T. 2019. *Teknik Self Talk Untuk Meningkatkan Kesadaran Diri Penghafal Al-Quran Di Asrama Pondok Pesantren Putri As-Syarifah Bungah Gresik* . (Skripsi. Surabaya: Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya).

- Rohn, J. 2011. *Dahsyatnya Terapy Bicara Positif Self Talk Terapy* (Yogyakarta : Arta Pustaka).
- Salovey, P & Mayer J. 1990. *Emotional Intellidence, Imagination, Cognition, and personality* (Jakarta: PT Garamsedia Pustaka Utama).
- Soekanto, S. 1986. *Metodologi Penelitian Hukum* (Jakarta: UI Press).
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kualitatif R&D* (Bandung: Alfabeta).
- Supeno, I. 2008. *Filsafat Pendidikan Islam* (Semarang: TP).
- Syahmuhamis, & Harry, S. 2006. *Transcendal Quotient Kecerdasan Diri Terbaik* (Jakarta: Republika).
- Wahyudi, R., & Ridhoul, W. 2019. *Metode Cepat Hafal Al-Quran Saat Sibuk Kuiliah*. (Yogyakarta: Samesta Hikmah)
- Winkel, W. S. 2007. *Bimbingan dan Konseling di Instuisi Pendidikan* (Jakarta : PT. Gramedia).
- Wulandari. 2017. *Self Talk Untuk Mencapai Penerimaan Dini Pada Penyandang Dissabilitas Netra: Studi Di Rumah Pelayanan Sosial Disabilitas Netra*. (Skripsi IAIN Surakarta)
- Zusnani, I. 2018. *Masih Bocah tapi Hafal dan Paham Al-Qur'an*. Yogyakarta: Kamea Pustaka.