

## EFEKTIVITAS TEKNIK *SELF TALK* UNTUK MENINGKATKAN KESADARAN DIRI MAHASISWA PENGHAFAL AL-QUR'AN

Ade Amalia Khodijah<sup>1</sup>, Nur Azmi Wiantina<sup>2</sup>, Muhammad Fauzan Muttaqin<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Institut Daarul Qur'an, Banten, Indonesia

Korespondensi.author: [ade.amalia9a@gmail.com](mailto:ade.amalia9a@gmail.com)<sup>1</sup>, [wiantinaazmi@gmail.com](mailto:wiantinaazmi@gmail.com)<sup>2</sup>,  
[Muhammad.Fauzan.Muttaqin@gmail.com](mailto:Muhammad.Fauzan.Muttaqin@gmail.com)<sup>3</sup>

### ABSTRACT

*The study aims to produce group guidance on effective self talk techniques to increase self awareness of Qur'an memorization students, obtain student self awareness profiles, and find out the effectiveness of self talk techniques to increase self awareness of Qur'an memorization students at the Daarul Qur'an Institute. This research method uses experimental methods that are included in quantitative methods with a type of quasi exsperimental design in the form of pretest posttest nonequivalent control group design. The study population was 70 students. The sample technique used was purposive sampling and obtained 12 students who were divided into experimental groups and control groups. The data collection technique used was through questionnaires and interviews, then the data was analyzed using an independent sample t-test through the SPSS program version 25. The results of this study show that group guidance services with self talk techniques have an influence to help increase students self awareness. Based on the results of pretest and posttest hypothesis tests through independent sample t-test tests in the experimental group of 0.002, it states that  $0.002 < 0.05$  so that the self talk technique effective to increase self awareness of students memorizing the Qur'an.*

**Keywords:** Self Awareness; Self Talk; Qur'an Memorization.

### ABSTRAK

*Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan bimbingan kelompok teknik self talk yang efektif untuk meningkatkan kesadaran diri mahasiswa penghafal Al-Qur'an, memperoleh profil kesadaran diri mahasiswa, dan mengetahui keefektifan teknik self talk untuk meningkatkan kesadaran diri mahasiswa penghafal Al-Qur'an di Institut Daarul Qur'an. Metode penelitian ini menggunakan metode eksperimen yang termasuk kedalam metode kuantitatif dengan jenis desain quasi experimental design yang berbentuk pretest posttest nonequivalent control group design. Populasi penelitian berjumlah 70 mahasiswa. Teknik sampel yang digunakan adalah purposive sampling dan diperoleh 12 mahasiswa yang terbagi dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu melalui angket dan wawancara, kemudian data dianalisis dengan menggunakan uji independent sample t-test melalui program SPSS versi 25. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik self talk mempunyai pengaruh untuk membantu meningkatkan kesadaran diri mahasiswa. Berdasarkan hasil uji hipotesis pretest dan posttest melalui uji independent sample t-test pada kelompok eksperimen sebesar 0,002, hal tersebut menyatakan bahwa  $0,002 < 0,05$  sehingga teknik self talk efektif untuk meningkatkan kesadaran diri mahasiswa penghafal Al-Qur'an.*

**Kata Kunci:** Kesadaran Diri; Self Talk; Penghafal Al-Qur'an.

## PENDAHULUAN

Saat ini kegiatan menghafal Al-Qur'an banyak diminati oleh beberapa kalangan muslim di Indonesia. Banyak sekali organisasi, pesantren, sekolah, dan beberapa kampus yang membuat berbagai program menghafal Al-Qur'an (Romdhoni, 2015: 2). Salah satu diantaranya yaitu Institut Daarul Qur'an.

Hal penting yang sangat dibutuhkan bagi seorang penghafal Al-Qur'an yaitu memiliki kecerdasan emosional yang baik. Karena dengan kecerdasan emosional, seseorang akan lebih mudah mengenali perasaannya, memahami, menerima, dan dapat mengendalikan emosi yang ada pada dirinya. Oleh karena itu, dalam mengenali serta mengendalikan perasaan, diperlukan adanya kesadaran diri (Rokim & Ni'mah, 2016: 9). Orang yang sedang dalam proses menghafal Al-Qur'an alangkah baiknya mempunyai kesadaran diri yang baik. Karena, jika seorang penghafal Al-Qur'an mempunyai kesadaran diri yang kurang baik maka itu akan menjadi sebuah hambatan bagi seorang penghafal Al-Qur'an. Begitupun sebaliknya, jika seorang penghafal Al-Qur'an mempunyai kesadaran diri yang tinggi maka dalam proses menghafal Al-Qur'an akan terasa lebih mudah (Obi & Solihah, 2021: 39).

Berlandaskan pembahasan tersebut penulis mengutarakan bahwasannya kesadaran diri merupakan suatu hal terpenting yang harus dimiliki seorang penghafal Al-Qur'an. Karena jika seorang penghafal Al-Qur'an mempunyai kesadaran diri yang rendah dan dirinya tidak memiliki semangat yang tinggi, maka orang yang sedang dalam proses menghafal Al-Qur'an itu pun akan mengalami kesulitan dalam meraih impian yang telah ia tentukan. Melalui bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik self talk inilah seorang penghafal Al-Qur'an dapat meningkatkan kesadaran dirinya, karena salah satu tujuan dari bimbingan kelompok yaitu untuk pengembangan pribadi yang didalamnya mengandung aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik (Damairia et al., 2022: 6728). Self talk mampu mempengaruhi kinerja dan mengubah tingkah laku seseorang, dengan mengaplikasikan self talk secara efektif maka karakter seseorang dapat dikendalikan. Ragam tingkah laku yang kurang baik dapat diubah menjadi tingkah laku yang lebih baik lagi (Indraharsani & Budisetyani, 2017: 374).

Berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu pengampu tahfidz intensif di Institut Daarul Qur'an pada tanggal 13 Oktober 2022 ditemukan bahwa dalam satu kelas terdiri dari 15 mahasiswa dan terdapat 3 mahasiswa fakultas tarbiyah yang dinilai kurang memiliki kesadaran diri dalam menghafal Al-Qur'an. Hal tersebut dapat terlihat dari kebiasaan mahasiswa yang berinisial SF yang tidak konsisten dalam menyertorkan hafalannya karena merasa terganggu dengan kegiatan lain selain menghafal Al-Qur'an seperti acara keluarga, tugas kuliah yang menumpuk, mengikuti kegiatan organisasi kampus, dan jam kuliah yang bersamaan dengan kegiatan tahfidz. Sedangkan mahasiswa yang berinisial HM dan KS kurang berupaya untuk meningkatkan target hafalan baik itu menambah hafalan (ziadah) dan mengulang hafalan yang sudah pernah dihafalkan (murojaah). Hal tersebut dikarenakan HM merasa kurang motivasi dan semangat dalam menghafal Al-Qur'an dan menjadikannya malas untuk menambah serta mengulang hafalan.

Sementara itu KS seringkali kesulitan saat menambah dan mengulang hafalan, sehingga emosi yang timbul cenderung mudah kesal, tidak bersemangat, dan putus asa. Oleh sebab itu, kesadaran diri sangat diperlukan agar mahasiswa penghafal Al-Qur'an dapat disiplin dalam mempergunakan waktu yang tersedia, mampu mengenali serta memahami emosi yang ada pada dirinya dan mampu memahami kewajiban yang harus dipenuhi seorang penghafal Al-Qur'an.

Dalam hal ini teknik self talk mempunyai peranan penting dalam menumbuhkan kesadaran diri para penghafal Al-Qur'an yaitu agar mereka dapat introspeksi diri dan meningkatkan kesadaran dirinya atas segala kewajiban yang harus dipenuhi sebagai seorang penghafal Al-Qur'an. Dengan demikian untuk meningkatkan kesadaran diri mahasiswa penghafal Al-Qur'an, peneliti terdorong untuk melakukan sebuah penelitian dengan judul "Efektivitas Teknik Self Talk Untuk Meningkatkan Kesadaran Diri Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an" untuk mengetahui keefektifan teknik self talk guna meningkatkan kesadaran diri mahasiswa penghafal Al-Qur'an.

#### **a. Kesadaran Diri**

Kesadaran diri merupakan suatu kemampuan kognitif atau pandangan seseorang dalam memahami diri sendiri yang berkenaan dengan perilaku (*behavior*), pemikiran (*cognition*) dan perasaan (*affect*) sehingga seseorang mempunyai keahlian dalam hal menilai, mengawasi, dan mengendalikan diri serta dapat dikelompokkan sebagai pribadi yang sadar diri (Hafizha, 2021: 160). Kesadaran diri mendorong manusia untuk bertanggung jawab atas perbuatannya sendiri, jujur terhadap dirinya sendiri dalam setiap ucapan dan perbuatan, tabah dan kuat dalam menghadapi segala sesuatu yang datang padanya, tidak cepat putus asa dan selalu bisa mengambil pelajaran dalam setiap keadaan dan kejadian yang datang kepadanya. Karena segala sesuatu yang terjadi itu semua bergantung pada diri sendiri, baik dan buruknya dalam menjalankan dan memahami segala sesuatu tersebut bergantung bagaimana diri seseorang menyikapinya (Hening, 2011: 164). Robert L. Solso mengemukakan beberapa aspek dari kerangka kerja kesadaran diri yaitu Attention, Wakefulness, Architecture, recall of knowledge, dan emotive (Solso et al., 2007: 243).

##### **1) Attention (Atensi; Perhatian)**

Attention atau perhatian merupakan pemusatan sumber daya mental ke hal-hal eksternal maupun internal. Seseorang dapat mengarahkan atensinya ke peristiwa-peristiwa eksternal maupun internal serta dapat memusatkan perhatiannya kepada suatu objek di luar dirinya untuk mendapatkan kesadaran diri. Seseorang dapat mengalihkan atensinya ke dalam dan merenungkan pikiran-pikiran pribadi, memori-memori, dan citra-citra visual.

##### **2) Wakefulness (Kesiagaan; Keterjagaan)**

Kesadaran diri yang timbul karena tumbuhnya suatu kondisi kesiagaan terhadap kejadian yang dialami seseorang sepanjang hidupnya. Seseorang menyiapkan dirinya setiap saat untuk suatu hal yang akan dihadapi, kesiagaan juga sangat menyerupai arousal yang mempengaruhi atensi.

### 3) *Architecture* (Arsitektur)

Kesadaran diri memiliki sejumlah struktur fisiologis (suatu struktur arsitektural). Artinya kesadaran diri bukan hanya berpusat pada otak saja, akan tetapi kesadaran diri juga dibentuk melalui pengalaman secara langsung seperti pengalaman memaknai sesuatu, pikiran, dan emosional seseorang secara fisik maupun secara imajinatif.

### 4) *Recall of Knowledge* (Mengingat Pengetahuan)

Proses pengambilan informasi tentang pribadi yang bersangkutan dan lingkungan di sekelilingnya. Kesadaran diri membantu seseorang mendapatkan akses pengetahuan melalui proses recall terhadap informasi mengenai diri sendiri dan mengenai lingkungan sekelilingnya.

### 5) *Emotive* (Emotif)

Komponen-komponen afektif yang diasosiasikan dengan kesadaran. Emotif juga dikatakan sebagai suatu kondisi sadar, yang sering kali dianggap sebagai suatu bentuk perasaan atau emosi yang dirasakan. Emosi-emosi itu ditimbulkan oleh kondisi-kondisi internal saat seseorang merespon peristiwa-peristiwa eksternal. Saat seseorang berusaha mendeskripsikan emosi-emosi subjektif kepada orang lain, mustahil seseorang tersebut dapat menggambarkan perasaannya persis sebagaimana yang dirasakan.

## b. *Self Talk*

*Self talk* secara bahasa berasal dari bahasa inggris, *self* adalah diri, sendiri, diri sendiri. Sedangkan *talk* adalah bicara, berbicara, bercakap, percakapan. *Self talk* merupakan salah satu teknik yang terdapat dalam pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT). Pendekatan ini dikembangkan pada tengah tahun 1950-an oleh Albert Ellis yang menekankan peran pikiran pada tingkah laku (Komalasari et al., 2016: 201). Teknik *self talk* adalah komunikasi intrapersonal atau berbicara pada diri sendiri tepatnya pada pikiran-pikiran (Tuhovsky, 2018: 1). Pada hakikatnya *self talk* telah dilakukan oleh semua orang, akan tetapi banyak orang tidak menyadari bahwa mereka telah melakukan *self talk*. *Self talk* bisa juga terjadi ketika seseorang tengah berkomunikasi dengan orang lain. Seseorang yang biasa melakukan *self talk* dapat memiliki keterampilan regulasi diri (Orvell et al., 2020: 69).

*Self talk* mampu mempengaruhi kinerja dan mengubah tingkah laku seseorang, dengan mengaplikasikan *self talk* secara efektif maka karakter seseorang dapat dikendalikan. Ragam tingkah laku yang kurang baik dapat diubah menjadi tingkah laku yang lebih baik lagi (Indraharsani & Budisetyani, 2017: 374). *Self talk* terbagi menjadi dua macam yaitu *self talk* positif atau rasional dan *self talk* negatif atau irrasional, kedua macam *self talk* tersebut memiliki dampak yang kuat terhadap pikiran dan perilaku seseorang. *Self talk* positif mampu menumbuhkan kebahagiaan, motivasi, serta rasa percaya diri seseorang. Sementara itu *self talk* negatif dapat menjadikan seseorang cemas, sedih, ketakutan dan putus asa (Tambunan, 2018: 44).

### **c. Penghafal Al-Qur'an**

Al-Qur'an merupakan pedoman paling utama bagi setiap muslim (Nidhom, 2018: 21). Al-Qur'an menurut bahasa berasal dari kata qara'a-yaqra'u-qur'an yang mempunyai makna bacaan atau sesuatu yang dibaca secara berulang-ulang (Lubis, 2017: 67). Al-Qur'an merupakan wahyu Allah yang diturunkan dan diwahyukan kepada Nabi Muhammad Saw sebagai pedoman hidup bagi seluruh umat muslim dan dinyatakan sebagai kitab yang tidak ada keraguan di dalamnya, selalu terjaga dari kesalahan, dan merupakan tuntunan membentuk ketakwaan manusia (Ataya, 2020: 3).

Seorang penghafal Al-Qur'an dapat dikatakan sebagai Hafidz. Hafidz merupakan sebutan bagi orang yang hafal seluruh ayat dalam Al-Qur'an serta dapat mengulangnya secara fasih di luar kepala. Menurut Zuhairini dan Ghofir menghafal merupakan suatu cara yang dipakai oleh seseorang agar dapat mengingat kembali sesuatu yang pernah dibaca dengan benar seperti apa adanya (Masduki, 2018: 22) salah satu contohnya yaitu usaha untuk menghafal Al-Qur'an. Kegiatan menghafal Al-Qur'an ini dapat menumbuhkan kecintaan seseorang terhadap kitab suci Al-Qur'an dan mendorongnya agar dapat mempelajari makna-makna yang ada di dalam Al-Qur'an serta dapat mengamalkannya (As'ad, 2022: 132). Pada zaman Rasulullah Saw pembelajaran Al-Qur'an yaitu dengan cara membacakan, mendengarkan, menghafalkan dan menyampaikan (Nidhom, 2018: 7).

Sebelum memulai kegiatan menghafal Al-Qur'an, alangkah baiknya para penghafal Al-Qur'an memperhatikan hal-hal mendasar yang harus dipahami. Tujuannya agar apa yang dilakukannya nanti ketika menghafal dapat berjalan dengan baik dan tidak sia-sia. Salah satu faktor yang menjadi sebab para penghafal Al-Qur'an mengalami kesulitan dalam menghafal, karena mereka tidak mempersiapkan dirinya untuk hal-hal yang berkaitan dengan menghafal Al-Qur'an (Oktapiani, 2020: 96). Beberapa hal yang harus dipersiapkan oleh calon penghafal Al-Qur'an yaitu mengikhlaskan niat, meneguhkan tekad, menguasai ilmu tajwid, memilih waktu dan tempat yang tepat, gunakan satu jenis mushaf, dan berdoa. Kegiatan menghafal Al-Qur'an termasuk ibadah jika dilaksanakan dengan hati yang ikhlas tanpa ingin dilihat dan berharap pujian dari orang lain. Ketika seseorang mempelajari Al-Qur'an baik dengan membacanya, menghafalkannya dan mengamalkan isi kandungan Al-Qur'an, maka Allah Swt akan memberikan kemudahan, kelancaran, kesejahteraan serta kebahagiaan kepada orang tersebut (Nidhom, 2018: 8).

### **d. Pentingnya Kesadaran Diri Bagi Penghafal Al-Qur'an**

Dalam proses menghafal Al-Qur'an menjadi sebuah hal yang pasti adanya cobaan dan ujian, oleh sebab itu para penghafal Al-Qur'an akan mengalami kegagalan jika tidak dapat melewatinya (Nidhom, 2018: 20). Oleh sebab itu hal terpenting yang sangat dibutuhkan bagi seorang penghafal Al-Qur'an yaitu memiliki kecerdasan emosional yang baik. Karena dengan kecerdasan emosional, seseorang akan lebih mudah mengenali perasaannya, memahami, menerima, dan dapat mengendalikan emosi yang ada pada dirinya. Oleh karena itu, dalam

mengenali serta mengendalikan perasaan, diperlukan adanya kesadaran diri (Rokim & Ni'mah, 2016: 9).

Orang yang sedang dalam proses menghafal Al-Qur'an alangkah baiknya mempunyai kesadaran diri yang baik. Karena, jika seorang penghafal Al-Qur'an mempunyai kesadaran diri yang kurang baik maka itu akan menjadi sebuah hambatan bagi seorang penghafal Al-Qur'an. Begitupun sebaliknya, jika seorang penghafal Al-Qur'an mempunyai kesadaran diri yang tinggi maka dalam proses menghafal Al-Qur'an akan terasa lebih mudah (Obi & Solihah, 2021: 39).

#### **e. Peningkatan Kesadaran Diri Melalui Bimbingan Kelompok Teknik Self Talk**

Layanan bimbingan kelompok merupakan upaya pemberian bantuan oleh konselor kepada konseli secara kelompok dimana setiap anggota dapat belajar berpartisipasi aktif dan berbagi pengalaman untuk mengembangkan pemahaman, wawasan, sikap serta keterampilan yang diperlukan dalam upaya mengantisipasi munculnya suatu permasalahan atau dalam upaya pengembangan pribadi sesuai dengan aturan-aturan yang berlaku (Aldina, 2018: 6).

Sedangkan kesadaran diri merupakan suatu hal terpenting yang harus dimiliki seorang penghafal Al-Qur'an. Karena jika seorang penghafal Al-Qur'an mempunyai kesadaran diri yang rendah dan dirinya tidak memiliki semangat yang tinggi, maka orang yang sedang dalam proses menghafal Al-Qur'an itu pun akan mengalami kesulitan dalam meraih impian yang telah ia tentukan. Apabila seseorang telah mampu mengenali dirinya sendiri maka kesadaran dirinya pun akan lebih meningkat. Meningkatkan kesadaran diri dapat diaplikasikan salah satunya dengan menggunakan teknik self talk (Obi & Solihah, 2021: 39). Melalui bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik self talk inilah seorang penghafal Al-Qur'an dapat meningkatkan kesadaran dirinya, karena salah satu tujuan dari bimbingan kelompok yaitu untuk pengembangan pribadi yang didalamnya mengandung aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik (Damairia et al., 2022: 6728).

Tujuan *self talk* adalah membantu individu mencapai nilai hidup (*to survive*) dan untuk menikmati hidup (*to enjoy*) (Komalasari et al., 2016: 228). Sedangkan manfaat positif *self talk* adalah mengubah suasana hati menjadi lebih baik dengan mencurahkan kalimat positif kepada diri sendiri dan mendorong diri agar dapat mengevaluasi setiap tindakan yang dilakukan (Hidayatullah & Al Aluf, 2021: 41). Kemudian, pelaksanaan bimbingan kelompok yang dilakukan berisikan empat tahapan, yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan pokok, dan tahap pengakhiran (Prayitno et al., 2017: 237).

### **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian ini menggunakan metode eksperimen yang termasuk kedalam metode kuantitatif dengan jenis desain *quasi experimental design* yang berbentuk *pretest-posttest nonequivalent control group design* dengan variabel x yaitu teknik self talk dan variabel y yaitu kesadaran diri. Populasi penelitian berjumlah 70 mahasiswa. Penentuan subjek penelitian ini yaitu dengan cara

memilih 2 kelas yaitu prodi BKPI sebagai kelas eksperimen sedangkan prodi PGMI sebagai kelas kontrol. Jumlah populasi mahasiswa prodi BKPI semester dua sebanyak 36 mahasiswa. Sedangkan jumlah populasi mahasiswa prodi PGMI semester dua sebanyak 34 mahasiswa. Teknik sampel yang digunakan adalah purposive sampling dan diperoleh 12 mahasiswa yang terbagi dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu melalui angket dan wawancara, Angket yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala likert. Menurut Siregar (2020: 50) Skala likert mempunyai 2 bentuk pernyataan, yaitu pernyataan positif dan negatif. Pernyataan positif diberi skor 5, 4, 3, 2, dan 1, sedangkan pernyataan negatif diberi skor 1, 2, 3, 4, dan 5. Adapun pernyataan untuk jawaban dalam penelitian ini yakni selalu, sering, kadang-kadang, jarang, tidak pernah. Sementara itu, Wawancara yang dilakukan oleh peneliti bertujuan untuk memperoleh data yang lebih mendalam agar dapat dijadikan perbandingan dengan data yang diperoleh melalui angket. Analisis data yang digunakan yaitu uji normalitas, uji homogenitas, dan uji beda rata-rata dengan menggunakan uji *independent sample t-test* yang diolah melalui program SPSS 25 for windows.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menggunakan kuesioner berbentuk skala likert yang diberikan kepada 70 mahasiswa dengan jumlah pernyataan sebanyak 30 item pernyataan. Subjek penelitian ini dikategorikan menjadi tiga kategori, yaitu tinggi, sedang dan rendah. Berdasarkan hasil skor kesadaran diri mahasiswa dalam menghafal Al-Qur'an dapat dikelompokkan berdasarkan rumus sebagai berikut:

*Tabel 1.1 Kategorisasi Sampel Penelitian*

| Kategori | Rumus                      |
|----------|----------------------------|
| Tinggi   | $M + 1SD \leq X$           |
| Sedang   | $M - 1SD \leq X < M + 1SD$ |
| Rendah   | $X < M - 1SD$              |

Berdasarkan rumus tersebut, langkah selanjutnya yaitu mengelompokkan mahasiswa berdasarkan perolehan skor dari skala kesadaran diri. Adapun Pengelompokkan mahasiswa tersebut dapat dilihat pada tabel 1.2 sebagai berikut:

*Tabel 1.2 Kategorisasi Tingkat Kesadaran Diri Mahasiswa*

| No | Kriteria          | Frekuensi | Persentase | Kategori |
|----|-------------------|-----------|------------|----------|
| 1  | $X > 124$         | 9         | 17%        | Tinggi   |
| 2  | $98 \leq X < 124$ | 49        | 70%        | Sedang   |
| 3  | $X < 98$          | 12        | 13%        | Rendah   |
|    | Total             | 70        | 100%       |          |

Berdasarkan tabel 1.2 dapat diketahui bahwa setiap kategori mempunyai batas nilai yang berbeda. Batas nilai  $< 98$  terdapat 12 mahasiswa yang memiliki tingkat kesadaran diri rendah dengan persentase 13%, dan memiliki arti bahwa mahasiswa kurang mampu meningkatkan kesadaran dirinya. Batas nilai 98-124 terdapat 49 mahasiswa yang memiliki tingkat kesadaran diri sedang dengan

persentase 70%, mahasiswa yang termasuk dalam kategori ini belum sepenuhnya mampu meningkatkan kesadaran dirinya. Sedangkan, batas nilai  $> 124$  terdapat 9 mahasiswa yang memiliki tingkat kesadaran diri tinggi dengan persentase 17%, yaitu mahasiswa sepenuhnya mampu untuk meningkatkan kesadaran dirinya.

Sampel penelitian yang diambil sebanyak 12 mahasiswa yang diperoleh berdasarkan tingkat kesadaran diri dengan kategori rendah. Kemudian sampel penelitian tersebut dibagi menjadi dua kelompok secara random sehingga diperoleh 6 mahasiswa masuk kelompok eksperimen dan 6 mahasiswa masuk kelompok kontrol. Adapun deskripsi Tingkat kesadaran diri mahasiswa berdasarkan aspek-aspek kesadaran diri adalah sebagai berikut:

*Tabel 1.3 Kategorisasi Tingkat Kesadaran Diri Mahasiswa*

| No | Aspek               | Kategori |        |        |
|----|---------------------|----------|--------|--------|
|    |                     | Rendah   | Sedang | Tinggi |
| 1  | <i>Attention</i>    | 19%      | 68%    | 13%    |
| 2  | Wakefulness         | 14%      | 75%    | 11%    |
| 3  | Architecture        | 13%      | 71%    | 16%    |
| 4  | Recall Of Knowladge | 18%      | 71%    | 11%    |
| 5  | Emotive             | 14%      | 73%    | 13%    |

Berdasarkan uji validitas instrumen kesadaran diri, peneliti melibatkan 50 responden dengan jumlah item pernyataan sebanyak 35 item, taraf signifikan 5% dan r-tabel 0,279. Berdasarkan hasil instrumen kesadaran diri yang terdiri dari 35 item pernyataan, diperoleh 30 pernyataan valid dan 5 item pernyataan dinyatakan tidak valid. Sehingga instrumen yang digunakan peneliti sebanyak 30 item pernyataan.

Pada uji reliabilitas Peneliti melibatkan 50 responden dengan jumlah item pernyataan sebanyak 30 item. Berdasarkan hasil perhitungan uji reliabilitas dengan menggunakan SPSS versi 25, diperoleh koefisien alpha cronbach sebesar 0,866. Karena hasil koefisien alpha cronbach lebih besar dari 0,6 maka item dalam instrumen tersebut dinyatakan reliabel dan dapat digunakan.

Kemudian, untuk uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan bantuan program SPSS 25 *for windows* dengan uji statistik *kolmogorov-smirnov* menggunakan taraf signifikansi 5%. Uji normalitas data *pretest* dan *posttest* dilakukan untuk menguji sebaran data hasil *pretest* dan *posttest* berdistribusi normal atau tidak.

Berdasarkan hasil analisis uji normalitas diperoleh nilai signifikansi skor *pretest* melalui *kolmogorov-smirnov* sebesar 0,175. Sementara itu untuk nilai signifikansi skor *posttest* melalui *kolmogorov-smirnov* sebesar 0,068. Maka dapat disimpulkan data nilai *pretest* dan *posttest* berdistribusi normal karena nilai keduanya lebih besar dari 0,05.

Berdasarkan hasil analisis uji homogenitas diperoleh nilai signifikansi skor *pretest* melalui uji *levene's test* sebesar 0,102. Sementara itu untuk nilai signifikansi skor *posttest* melalui uji *levene's test* sebesar 0,333. Maka dapat disimpulkan



bahwa data nilai *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol adalah homogen (sama), karena nilai kedua data tersebut lebih besar dari 0,05.

Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan uji *independent sample t-test*. Uji ini digunakan agar dapat mengetahui perbedaan antara tingkat kesadaran diri mahasiswa penghafal Al-Qur'an sebelum diberikan *treatment (pretest)* dengan kesadaran diri mahasiswa penghafal Al-Qur'an setelah diberikan *treatment (posttest)* dengan menggunakan teknik *self talk*.

Hipotesis yang digunakan adalah sebagai berikut:

- Jika signifikan  $> 0,05$  maka  $H_0$  diterima, artinya “Teknik *self talk* tidak efektif untuk meningkatkan kesadaran diri mahasiswa penghafal Al-Qur'an”.
- Jika signifikan  $< 0,05$  maka  $H_0$  ditolak, artinya “Teknik *self talk* tidak efektif untuk meningkatkan kesadaran diri mahasiswa penghafal Al-Qur'an”.

Tabel 1.4 Uji Independent Sample T-Test Kelompok Eksperimen

|                      |                             | Levene's Test for Equality of Variances |      |        |       | t-test for Equality of Means |                 |                       |                                           |        |
|----------------------|-----------------------------|-----------------------------------------|------|--------|-------|------------------------------|-----------------|-----------------------|-------------------------------------------|--------|
|                      |                             | F                                       | Sig. | t      | df    | Sig. (2-tailed)              | Mean Difference | Std. Error Difference | 95% Confidence Interval of the Difference |        |
|                      |                             |                                         |      |        |       |                              |                 |                       | Lower                                     | Upper  |
| Nilai kesadaran diri | Equal variances assumed     | .004                                    | .953 | -4.146 | 10    | .002                         | -10.833         | 2.613                 | -16.655                                   | -5.011 |
|                      | Equal variances not assumed |                                         |      | -4.146 | 9.992 | .002                         | -10.833         | 2.613                 | -16.656                                   | -5.011 |

Berdasarkan tabel di atas diperoleh nilai signifikansi skor *pretest* dan *posttest* melalui uji independent *sample t-test* pada kelompok eksperimen sebesar 0,002. Hasil ini menunjukkan bahwa  $0,002 < 0,05$  sehingga berdasarkan kriteria keputusan  $H_0$  ditolak. Hal ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kesadaran diri mahasiswa penghafal Al-Qur'an sebelum diberikan *treatment* dengan kesadaran diri mahasiswa setelah diberikan *treatment* dengan menggunakan teknik *self talk* atau dengan kata lain “Teknik *self talk* efektif untuk meningkatkan kesadaran diri mahasiswa penghafal Al-Qur'an”.

Berbeda dengan kelompok eksperimen, Adapun uji *independent sample t-test* kelompok kontrol diperoleh nilai signifikansi skor *pretest* dan sebesar 0,598. Hasil ini menunjukkan bahwa  $0,598 > 0,05$  yang artinya tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dengan hasil *posttest* atau dengan kata lain rata-rata hasil *pretest* dan *posttest* pada kelompok kontrol adalah sama karena tidak diberikan *treatment (perlakuan)* dengan menggunakan teknik *self talk*.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan kepada salah satu mahasiswa dapat disimpulkan bahwa ketika konseli mulai masuk perkuliahan di Institut Daarul Qur'an dan mengikuti program tahfidz intensif yang diadakan oleh kampus, pada mulanya konseli merasa bersemangat dalam menghafal dan menyebarkan hafalan

namun seiring berjalannya waktu, semangat konseli menurun karena banyaknya kegiatan dan tugas perkuliahan. Konseli mengaku bahwa ia jarang murojaah hafalan karena merasa lelah dan cape setelah sibuk seharian untuk kuliah. Jadi ia tidak mempunyai banyak waktu untuk murojaah hafalan. Menurut konseli pada saat ia memiliki masalah dan suasana hatinya tidak baik hal tersebut juga sangat mengganggu konsentrasinya dalam belajar dan menghafal. Namun setelah konseli mengikuti *treatment* dengan teknik *self talk* konseli menyadari bahwa ia harus semangat dan tidak boleh mengecewakan kedua orangtuanya, konseli berusaha agar dapat mencapai target hafalan yang telah ditentukan oleh kampus, dan jika konseli merasa kesulitan dalam menghafal, ia yakin bahwa Allah akan mempermudah jalannya untuk menjadi seorang hafidzah. Setelah mengikuti *treatment* capaian hafalan konseli pun bertambah sebelumnya hafalan konseli yaitu juz 1 surah Al-baqarah ayat 77 kemudian hafalan konseli mengalami peningkatan sampai juz 2 surah Al-baqarah ayat 145.

Salah satu guru halaqah konseli mengatakan bahwa selama konseli mengikuti kegiatan halaqah di Institut Daarul Qur'an mereka tidak banyak bercerita kepada guru halaqah jika mereka mengalami berbagai kesulitan dalam proses menghafal Al-Qur'an. Menurut guru konseli ketika pertama kali konseli mengikuti kegiatan halaqah, mereka sangat antusias dan bersemangat mengikuti kegiatan tersebut. Mereka berlomba-lomba untuk menghafal Al-Qur'an agar sesuai dengan target yang telah ditentukan. Seiring berjalannya waktu semangat mereka pun menurun dengan alasan yang berbeda-beda. Konseli sering mengulang hafalan yang lalu tanpa menambah hafalan yang baru. Ketika ditanyakan kepada konseli alasan mereka tidak menambah hafalan baru yaitu karena mereka merasa terganggu dengan banyaknya kegiatan kuliah. Oleh sebab itu, mereka tidak mempunyai banyak waktu untuk menghafal dan murojaah hafalan Al-Qur'an. Namun setelah konseli diberikan *treatment* dengan teknik *self talk*, kemudian diberikan motivasi tentang kewajiban seorang penghafal Al-Qur'an, kesadaran diri konselipun perlahan meningkat, terlihat dari capaian hafalan dan murojaah yang konseli dapatkan lebih banyak daripada sebelumnya.

Sebelum adanya pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self talk* (*pretest*), mahasiswa kelompok eksperimen memiliki rata-rata skor persentase kesadaran diri sebesar 8,71%, dan setelah adanya pemberian *treatment* dengan menggunakan teknik *self talk* (*post test*) rata-rata skor persentase kesadaran diri sebesar 9,38%. Dengan demikian hal ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok tentang kesadaran diri mahasiswa dalam menghafal Al-Qur'an dengan teknik *self talk* yang dilaksanakan selama 4 kali pertemuan mempunyai pengaruh untuk membantu meningkatkan kesadaran diri mahasiswa.

*Tabel 1.8 Persentase Tingkat Kesadaran Diri Kelompok Eksperimen*

| Responden | Pretest | Post test |
|-----------|---------|-----------|
| KS        | 8,57%   | 8,71%     |
| SZ        | 8,73%   | 9,56%     |

|                  |       |       |
|------------------|-------|-------|
| HM               | 8,88% | 9,39% |
| NH               | 8,81% | 9,47% |
| SI               | 8,73% | 9,77% |
| SA               | 8,57% | 9,39% |
| <b>Rata-rata</b> | 8,71% | 9,38% |

Sedangkan, mahasiswa kelompok kontrol karena tidak diberikan *treatment* (perlakuan) dengan menggunakan teknik *self talk* maka rata-rata skor persentase *pretest* dan *posttest* tidak terdapat perbedaan yang signifikan, mahasiswa kelompok kontrol memiliki rata-rata skor persentase *pretest* sebesar 7,82%, dan *posttest* sebesar 7,32%. Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa skor kesadaran diri kelompok eksperimen yang diberikan *treatment* memiliki perbedaan yang signifikan dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan *treatment*.

Hasil nilai signifikansi skor *pretest* dan *posttest* melalui uji *independent sample t-test* pada kelompok eksperimen sebesar 0,002. Hasil ini menunjukkan bahwa  $0,002 < 0,05$  sehingga berdasarkan kriteria keputusan  $H_0$  ditolak. Hal ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kesadaran diri mahasiswa penghafal Al-Qur'an sebelum diberikan *treatment* dengan kesadaran diri mahasiswa setelah diberikan *treatment* dengan menggunakan teknik *self talk* perbedaan tersebut menunjukkan bahwa Teknik *self talk* efektif untuk meningkatkan kesadaran diri mahasiswa penghafal Al-Qur'an. Temuan tersebut sesuai dengan pendapat Agung Obi dan Nur Lailatus Solihah bahwa *self talk* efektif untuk meningkatkan kesadaran diri dengan cara mengulang-ulang kata positif, berpikir positif, dan fokus terhadap tujuan (Obi & Solihah, 2021: 51).

Selain itu, penelitian ini juga diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Tiara Prastika dari Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya dengan judul “Teknik *Self Talk* Untuk Meningkatkan Kesadaran Diri Penghafal Al-Qur'an di Asrama Pondok Pesantren Putri Asy-Syarifah Bungah Gresik”. Hasil dari penelitian tersebut konseli mampu mengubah dirinya menjadi lebih baik dengan menggunakan teknik *self talk* konseli mampu berusaha menghilangkan pikiran negatif, dengan memanfaatkan waktu untuk memperbaiki hafalannya, menambah hafalan dan mengulang hafalan lebih giat dari sebelumnya, dan berusaha untuk mencapai target yang telah ditentukan (Prastika, 2019: 114). Oleh sebab itu, agar kesadaran diri meningkat, maka diperlukan untuk mengubah negatif *self talk* menjadi positif *self talk*. Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa teknik *self talk* efektif untuk meningkatkan kesadaran diri mahasiswa penghafal Al-Qur'an.

## KESIMPULAN

Berlandaskan pada hasil penelitian menyatakan bahwa adanya peningkatan kesadaran diri pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an kelompok eksperimen setelah memperoleh layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self talk*. Dengan

demikian hal ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok tentang kesadaran diri mahasiswa dalam menghafal Al-Qur'an dengan teknik *self talk* yang dilaksanakan selama 4 kali pertemuan mempunyai pengaruh untuk membantu meningkatkan kesadaran diri mahasiswa. Sebelum adanya pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self talk (pretest)*, mahasiswa kelompok eksperimen memiliki rata-rata skor persentase kesadaran diri sebesar 8,71%, dan setelah adanya pemberian treatment dengan menggunakan teknik *self talk (post test)* rata-rata skor persentase kesadaran diri sebesar 9,38%. Keenam mahasiswa tersebut mampu meningkatkan kesadaran dirinya dengan mengubah dirinya menjadi lebih baik dari sebelumnya, berusaha untuk mencapai target hafalan yang telah ditentukan dengan fokus, sabar, semangat, dan memotivasi diri, serta berusaha menyeimbangkan waktu antara kuliah, menghafal dan murojaah.

Hasil uji hipotesis pretest dan posttest melalui uji independent sample t-test pada kelompok eksperimen sebesar 0,002. Hasil ini menunjukkan bahwa  $0,002 < 0,05$  sehingga berdasarkan kriteria keputusan  $H_0$  ditolak. Hal ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kesadaran diri mahasiswa penghafal Al-Qur'an sebelum diberikan *treatment (pretest)* dengan kesadaran diri mahasiswa setelah diberikan *treatment (posttest)* dengan menggunakan teknik *self talk*. Maka dapat disimpulkan bahwa teknik *self talk* efektif untuk meningkatkan kesadaran diri mahasiswa penghafal Al-Qur'an.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aldina, F. (2018). Efektifitas Bimbingan Kelompok Teknik Empty Chair Dan Self Talk Untuk Meningkatkan Keterampilan Komunikasi Interpersonal Siswa. *Jurnal Edukasi*, 4(1), 1–16.
- As'ad, M. (2022). Membangun Karakter Religius Siswa Melalui Pembelajaran Membaca Dan Menghafal Al-Quran: Ditinjau Dari Peran Sekolah Dan Orang Tua Siswa. *Studi Kependidikan Dan Keislaman*, 12(1), 129–143.
- Ataya, Abu. A. (2020). *Sikap Mencintai Al-Qur'an*. Bandung: Penerbit Angkasa.
- Damairia, D., Bhakti, C. P., & Iriastuti, M. E. (2022). Meningkatkan Kemampuan Berpikir Positif Pada Siswa Kelas X MIPA Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self-Talk Di SMA Negeri 1 Manyaran Dian. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(5), 6727–6731.
- Hafizha, R. (2021). Profil Self-Awareness Remaja. *Journal Of Education And Counseling*, 2(1), 159–166.
- Hening, C. (2011). *Di Dalam Diri Ada Allah Kesadaran Insani, Menuju Kesadaran Ilahi*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Hidayatullah, R. M., & Al Aluf, F. N. (2021). Efektivitas Self-Talk Terhadap Pengelolaan Kesehatan Mental Di Tengah Pandemi COVID-19. *Psycomedia: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1), 38–48.
- Indraharsani, I. A. S., & Budisetyani, I. W. (2017). Efektivitas Self-Talk Positif Untuk Meningkatkan Performa Atlet Basket. *Jurnal Psikologi Udayana*, 4(2), 367–378.
- Komalasari, G., Wahyuni, E., & Karsih. (2016). *Teori Dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT INDEKS Permata Puri Media.

- Lubis, M. H. (2017). Efektifitas Pembelajaran Tahfizhil Al-Quran Dalam Meningkatkan Hafalan Santri di Islamic Center Sumatera Utara. *Ansiru PAI*, 1(2), 67–73.
- Masduki, Y. (2018). *Implikasi Psikologis Bagi Penghafal Al-Qur'an*. Medina, 18(1), 18–35.
- Nidhom, K. (2018). Manajemen Pembelajaran Tahfizh Al-Qur'an Dalam Mencetak Generasi Qur'ani (Studi Kasus Program Intensif Tahfizhul Qur'an Di Institut Daarul Qur'an). *Jurnal Tahdzibi: Manajemen Pendidikan Islam*, 3(2), 1–22.
- Obi, A., & Solihah, L. (2021). Metode Self Talk Untuk Meningkatkan Kesadaran Diri Santri Tahfidzul Qur'an Pondok Pesantren Darussalam Blok Agung Banyuwangi. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 1(1), 38–53.
- Oktapiani, M. (2020). Tingkat Kecerdasan Spiritual Dan Kemampuan Menghafal Al-Qur'an. *Tahdzib Al-Akhlaq: Jurnal Pendidikan Islam*, 5(1), 95–108.
- Orvell, A., Vickers, B. D., Drake, B., Verduyn, P., Ayduk, O., Moser, J., Jonides, J., & Kross, E. (2020). Does Distanced Self-Talk Facilitate Emotion Regulation Across A Range Of Emotionally Intense Experiences?. *Clinical Psychological Science*, 9(1), 68–78.
- Prastika, T. (2019). *Teknik Self Talk Untuk Meningkatkan Kesadaran Diri Penghafal Al-Qur'an Di Asrama Pondok Pesantren Putri Asy-Syarifah Bungah Gresik*. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- Prayitno, Afdal, Ildal, & Ardi, Z. (2017). *Layanan Bimbingan Kelompok Dan Konseling Kelompok*. Bogor: Penerbit Ghalia Indonesia.
- Rokim, & Ni'mah, F. (2016). Pengaruh Menghafal Al-Qur'an Terhadap Kecerdasan Emosional Santri Komplek Daarul Amin Di Pp Roudlotul Qur'an Tlogoanyar Lamongan. *Akademika*, 16(1), 10.
- Romdhoni, A. (2015). Tradisi Hafalan Qur'an Di Masyarakat Muslim Indonesia. *Journal Of Qur'an and Hadith Studies*, 4(1), 1–18.
- Siregar, S. (2020). *Statistik Parametrik Untuk Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Solso, R. L., Maclin, O. H., & Maclin, M. K. (2007). *Psikologi Kognitif*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Tambunan, S. (2018). Pengaruh Konseling Self Talk Terhadap Tingkat Kecemasan. *Mardiyah*, 8(1), 41–52.
- Tuhovsky, I. (2018). *The Science of Self Talk*. USA: Ian Tuhovsky.