EFEKTIVITAS PELATIHAN BERPIKIR POSITIF TERHADAP EFIKASI DIRI PENCAPAIAN TARGET HAFALAN PADA SANTRI PPTQ NURUL FURQON MALANG

SKRIPSI

Oleh

Ainun Jariyah

NIM. 13410006

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2017

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

HALAMAN JUDUL

EFEKTIVITAS PELATIHAN BERPIKIR POSITIF TERHADAP EFIKASI DIRI PENCAPAIAN TARGET HAFALAN AL-QURAN PADA SANTRI PPTQ NURUL FURQON MALANG

SKRIPSI

Diajukan kepada
Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
Untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh
gelar Sarjana Psikologi (S. Psi)

Oleh

Ainun Jariyah
NIM. 13410006

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2017

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

HALAMAN PERSETUJUAN

EFEKTIVITAS PELATIHAN BERPIKIR POSITIF TERHADAP EFIKASI DIRI PENCAPAIAN TARGET HAFALAN AL-QURAN PADA SANTRI PPTQ NURUL FURQON MALANG

SKRIPSI

Oleh

Ainun Jariyah
NIM. 13410006

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing

Dr. H. M. Lutfi Mustofa, M. Ag

NIP. 19730710 200003 1 002

Mengetahui,

Plt. Dekan Fakultas Psikologi

UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Dr. H. M. Lutfi Mustofa, M. Ag

NIP. 19730710 200003 1 002

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

HALAMAN PENGESAHAN
SKRIPSI

EFEKTIVITAS PELATIHAN BERPIKIR POSITIF TERHADAP EFIKASI DIRI PENCAPAIAN TARGET HAFALAN AL-QURAN PADA SANTRI PPTQ NURUL FURQON MALANG

telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

pada tanggal, 23 Mei 2017

Susunan Dewan Penguji

Dosen Pembimbing

Dr. H. M. Lutfi Mustofa, M. Ag
NIP. 19730710 200003 1 002

Anggota Penguji lain
Penguji Utama

Dr. Elok Halimatus Sadiyah, M. Si
NIP. 19740518 200501 2 002

Anggota

Yusuf Ratu Agung, M. A
NIP. 19801020 201503 1 002

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
Untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi
Tanggal,...11.Juli.....2017

Mengesahkan
Plt. Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Dr. H. M. Lutfi Mustofa, M. Ag
NIP. 19730710 200003 1 002

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ainun Jariyah
NIM : 13410006
Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **"EFEKTIVITAS PELATIHAN BERPIKIR POSITIF TERHADAP EFIKASI DIRI PENCAPAIAN TARGET HAFALAN PADA SANTRI PPTQ NURUL FURQON MALANG"**, adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari ada *claim* dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapat sangsi,

Malang, 11 Juli ....., 2017
Penulis,

Ainun Jariyah
NIM. 13410006

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

MOTTO

وَلَا تَيْأَسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ

Janganlah berputus asa dari rahmat Allah (QS. Yusuf: 87)

HALAMAN PERSEMBAHAN

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Skripsi ini penulis persembahkan untuk:

Allah SWT yang telah memudahkan dalam proses dan tetap menganugerahkan iman dan taqwa kepada penulis sehingga senantiassa sabar dalam menghadapi segala rintangan yang dihadapi selama proses pengerjaan skripsi ini. Cinta yang tiada terkira untuk Baginda Nabi Muhammad SAW yang senatiasa selalu mendoakan ummatnya hingga di detik terakhir hayatnya. Abah dan umi tercinta H. Badrus Salam S. Pdi dan Hj. Romlah Hamid yang selalu yakin dengan kemampuan anaknya dan memberikan asupan energi berupa motivasi,cinta kasih, perhatian, maupun dana yang menjadi faktor utama dapat terealisasikannya tugas akhir ini. Kepada kakak dan juga adik tercinta Lutfiyah Ramadhani S. Hum dan Khoiron Fikri yang selalu setia mendengarkan keluh kesah serta curahan hati selama proses pengerjaan tugas akhir. Ummah Hj. Khusnul Inayah selaku Pengasuh PPTQ Assa'adah guru tercinta yang selalu mengingatkan santrinya untuk semangat mengerjakan skripsi tanpa melupakan al- Quran. Dosen pembimbing Dr. H. M Lutfi Mustofa M. Ag yang senantiasa sabar dan *telaten* membimbing setiap kata dari untaian kalimat yang dibuat demi terciptanya sebuah karya tulis ilmiah yang pantas untuk dibaca generasi selanjutnya. Dosen-dosen psikologi yang dengan ikhlas dan amanah membantu mahasiswanya untuk mencapai hasil terbaik tanpa kenal waktu. Dan juga teman-teman santri PPTQ As-Sa'adah dan Pon-Pes Putri Azkiya' yang selalu memberikan dorongan motivasi positif untuk menyelesaikan tugas akhir ini.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

KATA PENGANTAR

Puji syukur *Alhamdulillah* senantiasa penulis ucapkan kehadirat Allah SWT yang selalu memberikan Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam senantiasa penulis haturkan kehadirat Nabi Muhammad SAW, yang senantiasa kita nantikan syafa'atnya kelak di hari akhir.

Karya ini tidak akan pernah ada tanpa bantuan dari berbagai pihak yang telah terlibat. Untuk itu dengan segala kerendahan hati, peneliti mengucapkan rasa terima kasih yang setinggi-tingginya kepada:

1. Prof. Dr. H. Mudjia Rahardjo, M. Si, selaku rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Dr. H. M. Lutfi Mustofa, M. Ag, selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Dr. H. M. Lutfi Mustofa, M. Ag selaku dosen pembimbing yang telah banyak memberikan arahan, nasihat, motivasi, dan berbagi pengalaman yang berharga kepada penulis.
4. Segenap sivitas akademika Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik ibrahim Malang terutama seluruh dosen, terima ksih atas segala ilmu dan bimbingannya.
5. Ayah dan Ibu yang selalu memberikan doa, semangat, serta motivasi kepada penulis sampai saat ini.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

6. Seluruh teman-teman di angkatan 2013, yang berjuang bersama-sama untuk meraih mimpi, terima kasih atas kenang-kenangan indah yang dirajut bersama dalam menggapai impian.
7. Semua pihak yang ikut membantu dalam menyelesaikan skripsi ini baik moril maupun materiil.

Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis dan bagi pembaca.

Malang, 11 Juli 2017

Penulis

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL i
HALAMAN PERSETUJUAN ii
HALAMAN PENGESAHAN ii
SURAT PERNYATAAN iii
MOTTO iv
HALAMAN PERSEMBAHAN v
KATA PENGANTAR vii
DAFTAR ISI ix
DAFTAR TABEL xii
DAFTAR GRAFIK xiii
DAFTAR RINGKASAN xiv
DAFTAR LAMPIRAN xv
ABSTRAK xvi
ABSTRACT xvii
المستخلص xviii
BAB I 1
PENDAHULUAN 1
A. **Latar BelakangMasalah** 1
B. **Rumusan Masalah** 10
C. **Tujuan Penelitian** 10
D. **Manfaat Penelitian** 10
BAB II 12
LANDASAN TEORI 12
A. **Efikasi Diri** 12
1. **Pengertian** 12
2. **Dimensi-Dimensi*Self-Efficacy*** 14
3. **Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Efikasi Diri** 17
4. **Fungsi Efikasi Diri** 20

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

B. Berpikir Positif **24**
1. Pengertian **24**
2. Aspek Berpikir Positif **25**
3. Ciri-Ciri Berpikir Positif **27**
4. Macam-Macam Berpikir Positif **28**
5. Sumber Kekuatan dalam Berpikir Positf **30**
6. Prinsip Berpikir Positif **31**
7. Pelatihan Berpikir Positif **31**
C. Hubungan Pelatihan Berpikir Positif Dan Efikasi Diri **32**
D. Hipotesa **32**
BAB III **34**
METODE PENELITIAN **34**
A. Pendekatan, Jenis dan Rancangan Penelitian **34**
B. Identifikasi Variabel **35**
C. Definisi Operasional **35**
D. Populasi dan Sampel **36**
E. Metode Pengumpulan Data **37**
F. Kontrol Validitas Penelitian **48**
G. Uji Instrument Eksperimen **49**
a. Validitas **49**
b. Reliabilitas **52**
H. Metode Analisis Data **53**
a. Uji *Ranking* Bertanda *Wilcoxon* **53**
BAB IV **54**
ANALISIS DAN PEMBAHASAN **54**
A. Deskripsi Pelaksanaan Eksperimen **54**
a. Penetapan Subjek Penelitian **54**
b. Pelaksanaan Penelitian **55**
B. Paparan Data **58**
a. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas **58**
C. Hasil Analisa Deskriptif **60**

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

1. Deskriptif tingkat efikasi diri pencapaian target hafalan 60
2. Uji Hipotesis 63
D. Pembahasan 65
1. Deskripsi. tingkat efikasi diri pencapaian hafalan al-quran santri PPTQ Nurul Furqon sebelum diberikannya perlakuan (pelatihan berpikir positif). 66
2. Deskripsi tingkat efikasi diri pencapaian hafalan al-quran santri PPTQ Nurul Furqon setelah diberikannya perlakuan (pelatihan berpikir positif). 70
3. Pengaruh Pelatihan berpikir positif untuk meningkatkan efikasi diri pencapaian target hafalan al-Quran pada santri PPTQ Nurul Furqon. 73
BAB V 77
PENUTUP 77
A. Kesimpulan 77
B. Saran 78
DAFTAR PUSTAKA 80

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1Gambaran Efikasi Diri Awal Populasi Subyek 3
Tabel 1.2Tingkat Durasi Menghafal Ayat 7
Tabel 3. 1Kategori Respon 37
Tabel 3. 2Blue Print Skala Efikasi Diri 38
Tabel 3. 3Modifikasi Aitem 38
Tabel 3. 4*Blue Print* Skala *Pretest* Efikasi Diri 40
Tabel 3. 5*Blue Print* Skala *posttes* Efikasi Diri 41
Tabel 3. 6Daftar Pertanyaan Angket Terbuka 42
Tabel 3. 7Keterkaitan Aktivitas Modul dengan Aspek Berpikir Positif 43
Tabel 3. 8*Blue Print* Modul Kegiatan Pelatihan Berpikir Positif 46
Tabel 3. 9Daftar Para Penilai Ahli (*Expert Judgment)* 51
Tabel 3. 10Revisi Skala Efikasi Diri 51
Tabel 4. 1Biodata Subjek 54
Tabel 4. 2Blue Print Skala Efikasi Diri Setelah Uji Validitas 58
Tabel 4. 3Hasil Nilai Minimum dan Maksimum 60
Tabel 4. 4Kategorisasi Tingkat Efikasi Diri Pencapaian Target Hafalan 61
Tabel 4. 5Deskripsi Tingkat Kategorisasi Efikasi Diri 62
Tabel 4. 6Hasil Analisis Wilcoxon *Signed Rank Test* 64

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4. 1 Kategorisasi Tingkat Efikasi Diri Subjek 62

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

DAFTAR RINGKASAN

UIN : Universitas Islam Negeri
PPTQ : Pondok Pesantren Tahfidz al-Quran

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Skala
Lampiran 2	*Blue Print*
Lampiran 3	Data Responden Penelitian
Lampiran 4	Uji Validitas Aitem
Lampiran 5	Uji Hipotesis
Lampiran 6	Modul Pelatihan Berpikir POsitif Elfiky
Lampiran 7	*Hand Paper*
Lampiran 8	*Worksheet*
Lampiran 9	*Informant Consent*
Lampiran 10	Jawaban Angket Terbuka
Lampiran 11	Naskah Publikasi

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

ABSTRAK

Jariyah, Ainun. 2017.Skripsi. Judul : "Efektivitas Pelatihan Berpikir Positif Terhadap Efikasi Diri Pencapaian Target Hafalan al-Quran Pada Santri PPTQ Nurul Furqon Malang"

Pembimbing : Dr. M. H. Lutfi Mustofa, M. Ag

Kata Kunci : Pelatihan Berpikir Positif, Efikasi Diri

Penelitian ini bertujuan untuk menguji adakah efek signifikan pelatihan berpikir positif terhadap peningkatan efikasi diri pencapaian target hafalan al-Quran pada Santri PPTQ Nurul Furqon Malang. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen *pretest-posttest control group design.* Alat pengumpulan data yang digunakan berupa skala efikasi diri yaitu *General Self-Efficacy Scale (GSE)* oleh Matthias Jerusalem dan Ralf Schwarzer (1981) yang merajuk pada aspek efikasi diri oleh Bandura. Penelitian ini dilakukan pada santri penghafal al-Quran yang berstatus mahasiswa di PPTQ. Nurul Furqon Malang. Jumlah subyek penelitian sebanyak 10 orang yang dipilih dengan menggunakan teknik sampling purposif. Analisis data dilakukan dengan teknik statistik non-parametrik, yaitu *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan menggunakan bantuan SPSS 20.0 *for windows.* Berdasarkan hasil analisis data penelitian, diperoleh nilai Z = -0,476 dengan nilai *p* = 0,05. sedangkan pada asumsi signifikansi sebesar 0, 634 (p> 0.05) atau 0.634>0.05. Hal ini menunjukkan bahwa H_0 diterima yang artinya pelaithan berpikir positif tidak memiliki pengaruh yang signifikan dalam peningkatan efikasi diri pada santri PPTQ Nurul Furqon Malang.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

ABSTRACT

Jariyah, Ainun. 2017.Thesis. Title: "Effectiveness of Positive Thinking Training on Self-efficacy Achieving the Target of Memory of al-Quran at Santri PPTQ Nurul Furqon Malang"

Supervisor: Dr. H. M. Lutfi Mustofa, M. Ag

***Keywords**: Positive Thinking Training, Self-efficacy*

This study aims at examining the effect of positive thinking training on improving self-efficacy in achieving the target of memorizing Koran planned by Santri at PPTQ. Nurul Furqon, Malang. This study employs pretest-posttest control group design. The instrument used in data collection is in the form of self-efficacy scale, namely General Self-Efficacy Scale (GSE) developed by Matthias Jerusalem and Ralf Schwarzer (1981) which is based on the aspect of self-efficacy proposed by Bandura. This study was conducted toward numerous Santri memorizing Koran at PPTQ Nurul Furqon, Malang, who are also university students. The numbers of research subjects are 10 people which are selected by using purposive sampling technique. The data are analyzed by using non-parametric statistical technique, namely Wilcoxon Signed Rank Test by using SPSS 20.0 for windows. Based on the result of the study, the value of Z which is obtained is -0.476 with *p* value of 0.05, while the assumption of significance is 0.634 (p> 0.05) or 0.634> 0.05. It indicates that H_0 is accepted and it means that positive thinking training does not have significant influence on the improvement of the self-efficacy of Santri at PPTQ Nurul Furqon, Malang.

***Keywords**: Positive Thinking Training, Self-efficacy*

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

المستخلص

جارية عين ٢٠١٧ . العنوان:"فعالية التفكير الإيجابي بتدريب الذاتي لهدف الإنجاز في تحفظ القرأن بالتلاميذ المعهد تحفظ القران نورالفرقان مالانج" .
المشرف: الدكتور الحج محمد لطف مصطفى المجستير

كامات: الإيجا بية الدتر يب التفكير, فعالية الذات.

هدف هذا البحث إلى دراسة وجود تأثير كبير في تدريب التفكير الإيجابي لزيادة الكفاءة الذاتية لتحفيظ القرآن الكريم في طلبة معهد تحفيظ القرآن نور الفرقان مالانج. استخدم هذا البحث المنهج التجريبي *الاختبار القبلي والبعدي* ضابط مجموعة التصميم (*pretest-posttest control group design*). أدوات جمع البيانات المستخدمة في شكل مقياس الكفاءة الذاتية يعني مقياس إجمال الكفاءة الذاتية (*General Self-Efficacy Scale*) من ماتياس يروساليم (Matthias Jerusalem) ورالف شوارزر (Ralf Schwarzer) (١٩٨١) المشير إلى جانب الكفاءة الذاتية لباندورا. وقد أجري البحث على طلبة حفاظ القرآن في معهد تحفيظ القرآن نور الفرقان مالانج الذين هم يدرسون في الجامعة. وكان عدد موضوع البحث ١٠ أشخاص الذين تم اختيارهم باستخدام طريقة أخذ العينات الهادفة. يستخدم تحليل البيانات الأساليب الإحصائية غير الحدودية يعني توقيع ويلكوكسون الاختبار المعدل (*Wilcoxon Signed Rank Test*) باستخدام SPSS 20.0 لويندوز (*windows*). واستنادا إلى تحليل البيانات، نيل قيمة Z = -0,476 مع $p = 0,05$. حيث أن إفتراض أهمية (p> 0.05) 0, 634 أو 0.634>0.05. هذا يدل على أن H_0 مقبول وهو تدريب التفكير الإيجابي ليس له تأثير كبير في زيادة الكفاءة الذاتية لطلبة معهد تحفيظ القرآن نور الفرقان مالانج.

الكلمات الرئيسية: تدريب التفكير الإيجابي، الكفاءة الذاتية

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bandura (1997) mengatakan bahwa efikasi diri pada dasarnya adalah hasil dari proses kognitif berupa keputusan, keyakinan, atau pengharapan tentang sejauh mana individu memperkirakan kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas atau tindakan tertentu yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan (dalam Nur Ghufron dan Rini Risnawati, 2011). Sukses tidaknya pencapaian individu dalam suatu hal yang diinginkan tergantung seberapa kuat persepsi individu tersebut menilai kemampuannya dalam melaksanakan tugas tersebut.

Persepsi seseorang mengenai dirinya dibentuk selama hidupnya melalui *reward* dan *punishment* dari orang-orang di sekitarnya. Unsur penguat (*reward* dan *punishment*) lama-kelamaan dihayati sehingga terbentuk pengertian dan keyakinan mengenai kemampuan diri (Nur Ghufron dan Rini Risnawati, 2011). Pengalaman-pengalaman terdahulu yang pernah ia alami akan dijadikan sebagai tolak ukur kemampuannya dalam melaksanakan suatu tugas. Efikasi diri pada seorang penghafal al-Quran juga dipengaruhi oleh pengalaman-pengalaman terdahulu yang dialaminya dalam menghafal. Pengalaman-pengalaman tersebut dapat berupa sukses atau gagal dalam pencapaian target menambah hafalan, *istiqomah* dalam *murojaah*, atau berhasil dalam membagi waktu terhadap tugas-tugas lain.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Berkaitan dengan tugas-tugas lain yang dimiliki seorang penghafal al-Quran, maka subjek yang akan diteliti berasal dari kalangan mahasiswa aktif penghafal al-Quran yang memilih tinggal di pondok pesantren selama masa studi. Fokus penelitian ini adalah mahasiswa yang menjalankan dua kewajiban dalam waktu yang bersamaan merupakan suatu hal yang cukup sulit untuk dilakukan. Tidak jarang beberapa dari mereka mengaku harus mengorbankan salah satu diantaranya untuk tidak terlalu *survive* dalam menghafalkan ataupun kuliah. Hal ini diakui oleh subjek 27,pada angket terbuka Ia menjawab, "Sedikit tidak yakin dengan target yang telah saya buat, mengingat kuliah yang penuh dengan praktek di lapangan dan pastinya mengurangi waktu" (Subjek 27, *angket*, 10 November 2016 pukul 21.00 WIB).

Seorang mahasiswa tentunya memiliki kegiatan-kegiatan tersendiri yang berkaitan dengan peran atau identitasnya sebagai seorang mahasiwa. Peran atau tugas seorang mahasiswa diantaranya adalah mengerjakan beberapa tugas kuliah setiap minggu, ikut aktif dalam beberapa diskusi baik di organisasi atau dalam forum belajar lain, jadwal kuliah yang berbeda dengan aktivitas rutin sekolah SMA dan kegiatan organisasi lain yang terkadang menyita waktu. Sedangkan untuk mahasiswa yang menghafalkan al-Quran dan tinggal di pesantren akan memiliki kegiatan yang lebih banyak dari mahasiswa biasa pada umumnya. Kesulitan santri dalam menjalankan dua peran sekaligus juga diakui oleh pengasuh PPTQ Nurul Furqon akan tugas santri yang cukup berat. Beliau mengatakan, " Awalnya saya membuka pondok tidak untuk mahasiswa. Akan tetapi peminat yang muncul justru lebih banyak dari mahasiswa. Untuk itu saya

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

selalu menghimbau kepada santri saya untuk segera menyelesaikan hafalannya bersamaan dengan studinya. Tidak mudah memang menjalankan keduanya tetapi saya selalu memotivasi mereka untuk tetap semangat" (KH. Chusaini. Wawancara. 11, November 2016 pukul 06.00 WIB di Aula PPTQ Nurul Furqon).

PPTQ Nurul Furqon menjadi lokasi penelitian yang dipilih karena peneliti telah melakukan survey awal dengan menggunakan angket terbuka.Ini bertujuan untuk memetakan santri berdasarkan kemampuan efikasi dirinya dan pola berpikir positif. Jumlah santri secara keseluruhan sebanyak 203 orang. Santri yang berstatus mahasiswa baik mahasiswa S1 maupun S2 sebanyak 79 orang. Tersisa 124 santri yang berstatus sebagai siswa dan santri yang telah menyelesaikan studinya. Penyebaran angket dilakukan pada 34 santri yang berstatus mahasiswa dan masih dalam proses menyelesaikan hafalan (*khatam*). Adapun untuk melihat gambaran awal efikasi diri pada santri PPTQ Nurul Furqon yang berstatus mahasiswa dan belum menyelesaikan hafalannya, peneliti menyebarkan skala efikasi diri yang berajuk pada aspek-aspek atau dimensi efikasi diri milik Bandura. Gambaran awal efikasi diri pada keseluruhan populasi yaitu:

Tabel 1.1Gambaran Efikasi Diri Awal Populasi Subyek

Kategori Respon	Jumlah (orang)	Porsentase (%)
Sangat Tinggi	1 orang	3 %
Tinggi	18 orang	53 %
Sedang	14 orang	41 %
Rendah	1 orang	3 %
Sangat Rendah	0 orang	0 %

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Dari tabel tersebut terlihat indikasi adanya permasalahan efikasi diri pada santri PPTQ Nurul Furqon. Menurut Bandura (1997) efikasi diri tidak berkaitan dengan kecakapan yang dimiliki individu, tetapi berkaitan dengan keyakinan individu mengenai hal yang dapat dilakukan dengan kecakapan yang ia miliki seberapa pun besarnya (dalam Nur Ghufron dan Rini Risnawati, 2011).

Seseorang dengan efikasi diri tinggi percaya bahwa mereka mampu melakukan sesuatu untuk mengubah kejadian-kejadian disekitarnya (berpikir positif) , sedangkan seseorang dengan efikasi rendah menganggap dirinya pada dasarnya tidak mampu mengerjakan segala sesuatu yang ada di sekitarnya(dalam Nur Ghufron dan Rini Risnawati, 2011).

Berbeda dengan santri yang berstatus siswa, mereka tidak terlalu dibebankan dalam akademiknya. Seorang mahasiswa yang merupakan subjek 24 dalam penelitian ini,ketika ditanyakan bagaimana sikapnya ketika dihadapkan dengan tugas kuliah yang sudah mendekati *deadline* pengumpulan, disisi lain harus menambah hafalan di waktu yang sama untuk disetorkan. Subjek menjawab" Biasanya saya melihat kemungkinan yg paling mudah dikerjakan jika tugas kuliahnya *urgent*, dan dalam waktu 15 menit setoran saya belum jadi, saya putuskan untuk tidak setoran dan menyelesaikan tugas." (Subjek 24, Angket, 10, November 2016).Dalam konteks ini subyek tidak masuk dalam kategori ciri-ciri berpikir positif yaitu tidak menunda-menunda (Bachtiar, 2014). Perilaku menunda-nunda hafalan ini dapat berpengaruh dengan pencapaian target hafalan subyek. Dari fakta ini dapat dilihat bahwa individu tidak termasuk dalam kategori individu yang berpikir positif.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Fakta lain yang ditemukan kaitannya denganberpikir positif dan efikasi diri seorang penghafal al-Quran yaitu opini orang lain terhadap surat tertentu yang menurut orang tersebut sulit untuk ditaklukkan. Subjek 50 dalam penelitian menjawab bahwa" Ada semacam keraguan saya bisa gak ya megang juz itu? Atau nanti saya hafal semua gak ya juz-juz itu?" (Subjek 50, angket, 10, November 2016). Ini terkait dengan efikasi dirinya dalam mencapai target hafalan al-Quran. Pikiran-pikiran negatif sering mengganggu seorang *hafizd/ah* dalam meyakinkan dirinya akan kemampuannya menaklukkan surat-surat yang menjadi targetnya dalam pencapaian hafalan. Berdasarkan hasil angket itu juga subyek merasa surat yang ia hadapi tersebut tidak lagi menjadi tantangan melainkan sesuatu hal yang takut untuk ia hadapi. Ini sesuai dengan salah satu ciri berpikir positif yaitu menganggap bahwa masalah adalah tantangan yang harus dilewati dan tidak berpikir negatif terhadapnya (Bachtiar, 2014). Dari fenomena ini sesuai dengan faktor yang mempengaruhi efikasi diri yaitu salah satunya persuasi sosial dari orang lain yang menjadikan meningkat atau menurunnya efikasi diri seseorang. Persuasi sosial dari orang lain ikut mempengaruhi subyek dalam efikasi dirinya. Dari fakta ini juga berkaitan dengan salah satu faktor yang mempengaruhi yaitu *social modelling* (Bandura, 1997). Pencapaian orang lain yang memiliki kompetensi yang setara apalagi jauh di atas kita merasa tidak mampu untuk mengerjakan pencapaian target hafalannya.

Efikasi diri seringkali dipengaruhi oleh lingkungan sekitar yang mana ini juga mempengaruhi cara pandang atau cara berpikir individu terhadap suatu pencapaian tertentu. Berpikir positif bukanlah merupakan suatu kemampuan yang

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

dimiliki individu berdasarkan dari tingkat intelegensinya. Berpikir positif bisa diterapkan kepada siapa saja yang memiliki rasa optimis dalam dirinya akan suatu pencapaian tertentu. Berdasarkan hasil penelitian sejumlah penulis (Wadsworth, Gudmundsen, Raviv, Ahlkvist, Mc Intosh, Kline, Rea, & Burwell, 2004) diketahui bahwa berpikir positf merupakan strategi merefleksikan usaha yang dilakukan oleh seseorang untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan yang dinilai penuh tekanan. Tekanan yang dimiliki subjek tidak hanya dari lingkungan kampus dan tugas-tugas kuliahnya saja. Tetapi tekanan dari lingkungan pesantren dan beberapa peraturan pesantren yang harus dipatuhi.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Dwitantyonov, dkk (2010) pada mahasiswa psikologi UNDIP Semarang bahwa ketika diberikannya perlakuan berpikir positif terbukti dapat meningkatkan efikasi diri akademik mahasiswa. Hal ini disebabkan karena perbedaan menginternalisasi materi pelatihan secara aplikatif dan beragam faktor individual berupa kematangan, kondisi fisik dan psikologis subjek. Tingkat kesulitan ayat yang akan dihafalkan juga mempengaruhi efikasi diri subyek dalam menambah hafalan. Tidak jarang dari mereka menanyakan terlebih dahulu tingkat kesulitan ayat yang akan dihafalkan kepada teman yang lebih dahulu telah melewati ayat tersebut. Opini orang lain tentang tingkat kesulitan ayat berbeda-beda tapi mampu mempengaruhi persepsi orang yang mendengarnya. Adapun terdapat data yang diambil dari populasi lain yang memiliki karakteriktik sama dengan populasi penelitian. Diketahui sebanyak 30mahasiswa penghafal al-Quran memilih 18 ayat sulit yang kemudian ditinjau dari durasi ketika menghafalkan ayat tersebut:

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Tabel 1.2Durasi Menghafal Ayat

Juz/ Surat	Durasi Menghafal					
	± 30 menit	± 45 menit	±50 menit	±55 menit	±60 menit	≥ 60 menit
Juz 2 ¼ ketiga dan keempat (*al-Baqarah*)	10 orang	5 orang	-	-	5 orang	2orang
Juz 4 ¼ ketiga dan keempat (*an-Nisa*)	10 orang	5 orang	-	1orang	5orang	1 orang
Juz 5 ¼ ketiga *(an-Nisa*)	9 orang	5 orang	2 orang	-	5 orang	1 orang
Juz 8 ¼ ketiga (*al-A'raf*)	9 orang	4 orang	2 orang	-	5 orang	1 orang
Juz 9 ¼ ketiga dan keempat (*al-Anfal)*	9 orang	5 orang	-	-	4 orang	1 orang
Juz 11 ¼ ketiga dan keempat (*Yunus*)	7 orang	5orang	1orang	-	4 orang	1 orang
Juz 12 ¼ pertama dan kedua(*Hud*)	8 orang	2 orang	2orang	-	4 orang	1 orang
Juz 14 ¼ pertama (*al-Hijr*)	10orang	1orang	1orang	-	2 orang	1 orang
Juz 15 ¼ pertama dan kedua (*al-Kahfi dan Maryam)*	7 orang	3 orang	2 orang	-	1 orang	-
Juz 16 ¼ ketiga dan keempat (*Thoha*)	4 orang	4 orang	-	3 orang	1 orang	-
Juz 19 ¼ ketiga dan keempat (*As-Syu'ara dan an- Naml)*	2 orang	5 orang	1 orang	-	-	2 orang
Juz 21¼ keempat (*al-Ahzab*)	3 orang	3 orang	-	-	1 orang	-
Juz 22¼ pertama (*al-Ahzab*)	4 orang	2 orang	1orang	-	1 orang	-
Juz 23 ¼ ketiga dan keempat (*As-Shoffat dan az-Zumar)*	1 orang	5orang	1 orang	-	-	1 orang
Juz 25 ¼ ketiga (*az-Zukhruf)*	4orang	-	2 orang	-	-	-
Juz 26 ¼ keempat *(Qaf dan az-Zariyat)*	4 orang	2 orang	-	-	-	-
Juz 27 ¼ ketiga dan keempat (*ar-Rahman, al-Wqiah dan al-Hadid)*	5 orang	2 orang	-	-	-	-
Juz 29 ¼ ketiga dan keempat (*al Jinn, al-Muzzammil, al Muddasir, al-Qiyamah, al Insan, al-Mursalat)*	3 orang	1 orang	3orang	-	-	-

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Mengobservasi dari perilaku seorang subyek, teman sebayanya memiliki jumlah hafalan di atasnya mengatakan kalau surat tertentu sangat sulit tanpa ia meminta untuk diberitahukan. Subyek tersebut menutup telinga dan menggelengkan kepala sambil berkata bahwa tidak ada yang sulit semua mudah. Perilaku yang timbul ini menguatkan bahwa subyek tersebut percaya jika ia mendengarkan perkataan orang maka kemungkinan besar ia akan terpengaruh oleh perkataan orang tersebut. Maka dari itu timbullah perilaku menolak atau menghindari untuk mendengarkan pernyataan tersebut. Ini merupakan suatu upaya dari individu dalam mengendalikan bahasa-bahasa verbal yang ia terima dari orang lain.Ini termasuk dalam ciri orang-orang yang berpikir positif yaitu menyingkirkan isu-isu gosip dan memangkas pikiran negatif.

Kemampuan berpikir positif tergantung dari seberapa jauh individu dapat mengontrol dirinya dalam hal emosi, perilaku dan juga perkataan yang keluar atau yang sedang dipikirkan. Menurut Ellis (1973), menandaskan bahwa karena manusia memiliki kesanggupan untuk berpikir, maka manusia mampu melatih dirinya sendiri untuk mengubah atau menghapus keyakinan-keyakinan yang menyabotase dirinya. Berdasarkan sudut pandang ini, subjek yang menjadi sasaran dalam penelitian ini terlalu cepat mengeneralisasikan sesuatu yang terjadi pada orang lain juga terjadi pada dirinya. Padahal pengalaman seseorang dalam menghafalkan al-Quran berbeda-beda. Pendapat seseorang tentang tingkat kesulitan suatu surat pun juga berbeda. Di sini pentingnya untuk diadakan pelatihan berpikir positif untuk melatih subjek dalam merubah pikiran-pikiran irasional tentang efikasi dirinya dalam menghafalkan al-Quran. Menurut Bandura

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

(1977a) dalam teori belajar sosial mengatakan perubahan perilaku yang dapat bertahan diperoleh dari metode yang berasal dari mekanisme kognitif. Pelatihan berpikir positif merupakan salah satu metode yang menggunakan mekanisme kognitif.

Pelatihan berpikir positif memfokuskan pada aspek-aspek positif dari keadaan diri individu, orang lain maupun lingkungan serta masalah yang dihadapi. Pelatihan berpikir positif juga berkaitan dengan perhatian positif dan perkataan atau ungkapan-ungkapan positif (Albrecht, 1980). Subjek yang merupakan mahasiswa penghafal al-Quran akan diberikan materi pelatihan berpikir positif berupa pengenalan terlebih dahulu terhadap potensi-potensi yang ia miliki. Kemudian subjek akan diberi materi tentang keputusan yang kuat dan belajar berkomitmen terhadap sesuatu yang telah ia pilih untuk dirinya. Subjek akan diminta untuk menuliskan harapan-harapan kedepan dan membuat target yang harus ia capai dalam kurun waktu yang telah ditentukan. Hal ini mengajarkan subjek untuk belajar mempercayai dirinya dalam hal kemampuannya mencapai harapan dan target yang ia buat sendiri. Menurut Bandura (1971) harapan dapat meningkatkan efikasi diri seseorang. Pelatihan ini akan membantu subjek untuk membuang pikiran-pikiran negatif yang menambah keraguan akan kemampuan dirinya dan diganti dengan pernyataan rasional yang membantah pikiran negatif tersebut. Selain itu *self talk* juga menjadi salah satu teknik yang digunakan peneliti untuk meningkatkan efikasi diri subjek. Penelitian yang dilakukan oleh Zetou, Vernadakis, Bebetsos dan Makraki (2012) meneliti 57 atlet voli wanita yang diminta untuk melakukan *self talk* dengan suara lantang sebelum mereka

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

memulai latihan. Dalam penelitian terbukti *self talk* dapat meningkatkan efikasi diri subjek.

Maka dari itu peneliti ingin mengkaji lebih dalam pengaruh diberikannya pelatihan berpikir positif pada santri PPTQ Nurul Furqon yang berstatus mahasiswa dalam meningkatkan efikasi diri subjek terhadap pencapaian target hafalan al-Quran. Sehingga dari penelitian ini akan terlihat perbedaan kelompok subjek yang diberikan pelatihan berpikir positif dan kelompok subjek yang tidak diberikan pelatihan berpikir positif dengan melihat tingkat efikasi dirinya sebelum dan setelah diberikannya perlakuan tersebut.

B. Rumusan Masalah

1. Apakah efektif pemberian pelatihan berpikir positif terhadap efikasi diri dalam pencapaian target hafalan pada santri PPTQ Nurul Furqon?
2. Adakah perubahan efikasi diri dalam pencapaian target hafalan subjek pada saat sebelum diberikan perlakuan dan susudah diberikan perlakuan pelatihan berpikir positif?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui efektivitas pemberian pelatihan berpikir positif terhadap efikasi diri dalam pencapaian target hafalan al- Quran pada santri PPTQ Nurul Furqon.
2. Untuk mengetahui perubahan efikasi diri dalam pencapaian target hafalan al-Quran sebelum diberikan perlakuan dan susudah diberikan perlakuan pelatihan berpikir positif.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

   Manfaat dari penelitian ini secara teoritis adalah untuk memperkuat teori psikologi khususnya dalam psikologi positif.

2. Manfaat Praktis

   Manfaat secara praktis, diharapkan akan memberikan informasi kepada masyarakat akan pentingnya mengimplementasikan cara berpikir positif khususnya dalam meningkatkan efikasi diri bagi yang menghafalkan al-Quran untuk lebih yakin dalam menyelesaikan hafalannya sesuai dengan target yang telah dibuat.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

BAB II
LANDASAN TEORI

A. Efikasi Diri

1. Pengertian

Efikasi diri adalah suatu keyakinan dalam diri individu akan kemampuannya melakukan suatu perilaku atau pekerjaan dalam situasi tertentu. Efikasi diri (Baron dan Byrne, 2003) pencapaian target hafalan al-Quran dapat didefinisikan sebagai evaluasi diri seorang penghafal al-Quran berkenaan dengan kemampuan atau kompetensinya untuk menyelesaikan hafalannya dan mampu mengatasi hambatan-hambatan seperti ayat-ayat yang sulit, malas dan godaan lingkungan yang menghalanginya untuk segera *khatam* (Ghufron, 2010). Tidak hanya itu, efikasi diri (Bandura dan Woods) juga menyangkut hal-hal yang berhubungan dengan keyakinan individu akan kemampuannya dalam menggerakkan motivasi, kemampuan kognitif, dan tindakan yang diperlukan untuk memenuhi tuntutan situasi (Ghufron, 2010).

Efikasi diri berbeda dengan cita-cita yang menggambarkn sesuatu yang ideal yang harus dicapai. Sedangkan efikasi diri sebatas penilaian individu atas kemampuannya (Alwisol. 2009). Seorang penghafal al-Quran hanya memerlukan efikasi diri yang dapat dijadikan sebagai pendorong dan penguat bahwa ia bisa melakukan hal yang dicita-citakan.Jika keyakinan diri telah terbentuk dan bisa bertahan lama dalam diri individu, cita-cita untuk bisa menyelesaikan hafalan pun akan tercapai.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Efikasi diri (Kennia, 2008) merupakan suatu konsep yang secara spesifik dapat mengontrol keyakinan pada kemampuan yang dimiliki individu untuk melakukan tujuan tertentu.Efikasi diri (Schultz, 2001) menyangkut perasaan individu terhadap kecukupan, efisiensi, dan kemampuannya dalam mengatasi kehidupan. Efikasi diri (Pajares, F dan Schustack, 2008) berkenaan pula dengan harapan individu tentang seberapa jauh ia mampu melakukan satu perilaku dalam suatu situasi tertentu. Ini memiliki arti bahwa seorang penghafal al-Quran dikatakan memiliki efikasi diri tinggi jika ia memiliki ekspektasi yang tinggi atau harapan yang tinggi terhadap keyakinannya dalam mencapai target hafalan, meskipun ia tengah dihadapi oleh banyak tugas kuliah.

Efikasi diri membahas tentang penilaian diri terhadap kemampuan seseorang dalam melakukan tindakan yang baik atau buruk, tepat atau salah, bisa atau tidak bisa mengerjakan sesuai dengan yang dipersyaratkan. Mahasiswa penghafal al-Quran yang tinggal di pesantren dikatakan memiliki efikasi diri jika ia yakin dan mampu untuk menjalankan tugasnya sebagai mahasiswa, santri dan penghafal al-Quran sekaligus. Memainkan tiga peran sekaligus menuntut ia untuk memiliki efikasi diri (Bandura, 2001) yang diwujudkan dengan adanya keyakinan dalam dirinya akan kemampuan untuk melakukan suatu bentuk kontrol terhadap keberfungsiannya sebagai mahasiswa, santri dan penghafal al-Quran dan tuntutan dari lingkungan. (Jess dan Gregory, 2010).

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Efikasi diri (Schwarzer & Jerusalem) pada umumnya dipahami sebagai tugas yang spesifik, tetapi efikasi diri juga mengacu pada keyakinan kemampuan individu mengatasi berbagai tuntutan dan situasi. Efikasi diri (Pervin dan John, 1997) merupakan suatu kemampuan yang dimiliki individu untuk membentuk perilaku yang relevan pada tugas atau situasi khusus. Efikasi diri (Woolfolk, 2004) juga merupakan kepercayaan mengenai kompetensi personal yang dimiliki individu dalam situasi khusus. Secara keseluruhan efikasi diri berkenaan dengan keyakinan yang dimiliki individu akan kemampuannya dalam melakukan suatu pekerjaan atau tugas yang dapat digunakan sebagai pengontrol atau penggerak individu dalam memotivasi diri, kemampuan kognitif dan tindakan yang diperlukan untuk memenuhi tuntutan situasi tertentu.

2. Dimensi-Dimensi*Self-Efficacy*

Efikasi diri memiliki dimensi-dimensi yang saling berkaitan. Terdapat tiga dimensi efikasi diri (Bandura, 1997) yaitu: 1) Besaran (*magnitude*), 2) kekuatan (*strength*) dan 3) generalisabilitas (*generalizability*). Ketiga dimensi ini akan dijelaskan sebagai berikut.

a. Besaran (*magnitude*)

Dimensi Besaran (*magnitude*) dari keyakinan diri (*self-efficacy*) berhubungan dengan keyakinan individu dalam melakukan suatu tugas berdasarkan tingkat kesulitannya. Sesulit apapun tugas yang diberikan individu dengan efikasi diri tinggi mampu dan yakin untuk mengerjakannya. Seorang penghafal al-Quran dengan tingkat efikasi diri dengan suatu besaran (*magnitude*) yang tinggi

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

maka ia yakin dapat menaklukkan ayat-ayat dengan tingkat kesulitan yang rumit. Sedangkan penghafal al-Quran jika memiliki efikasi diri dengan besaran yang rendah maka ia tidak akan mampu untuk menyelesaikan hafalan ayat yang dirasa cukup sulit baginya.

b. Kekuatan (*strength*)

Dimesi kekuatan (*strength*) dari efikasi diri berhubungan dengan tingkat keyakinan individu dalam mempertahankan apa yang telah diyakini. Kekuatan (*strength*) dari efikasi diri juga merefleksikan penolakan terhadap informasi yang belum diyakini (*disconforming information*).Seorang penghafal al-Quran yang memiliki dimensi kekuatan tinggi, ia tidak akan mudah terpengaruh dengan informasi-informasi yang belum jelas. Jika ia mendengar tentang isu yang mengatakan tentang kesulitan suatu surat untuk dihafalkan ia tidak akan dengan mudah mempercayai hal itu. Ia akan tetap kuat dengan pendiriannya bahwa ia bisa menghafalkan surat tersebut. Permasalahan atau hambatan apapun yang datang tidak akan mempengaruhi persepsinya terhadap kemampuannya untuk menyelesaikan hafalan. Sedangkan penghafal al-Quran dengan dengan kekuatan lemah dari efikasi akan lebih mudah frustasi karena adanya halangan-halangan yang menghambat proses menghafal. Dan ia pun akan dengan mudah merespon informasi negatif tersebut sehingga mempengaruhi persepsinya terhadap kemampuannya untuk menaklukkan surat tersebut.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

c. Generalisabilitas (*generalizability*)

Dimensi generalisabilitas (*generalizability*) dari efikasi diri berhubungan dengan seberapa jauh persepsi dirinya tentang kemampuannya dalam melakukan tugas hanya terbatas pada situasi-situasi tertentu. Beberapa individu percaya mereka dapat melakukan beberapa perilaku, tetapi hanya pada situasi-situasi tertentu saja. Suatu contoh seorang penghafal al-Quran bisa menghafalkan ayat-ayat yang sulit. Namun jika dihadapkan pada situasi tertentu seperti *deadline* tugas yang harus dikumpulkan pada pagi hari bersamaan dengan waktu setoran, maka ia tmerasa tidak mampu untuk menghafalkan ayat tersebut dan memilih untuk mengerjakan tugas. Hal seperti ini menandakan ia memiliki generalibilitas dari efikasi diri yang rendah. Sedangkan individu dapat dikatakan mempunyai generalisabilitas (*generalizability*) dari keyakinan sendiri (*self-efficacy*) yang tinggi, jika ia mampu melakukan di bawah kondisi-kondisi dan situasi-situasi apapun dan dapat melakukan perilaku-perilaku yang berbeda-beda. Individu ini dikatakan mempunyai generalisabilitas (*generalizability*) dari keyakinan sendiri (*self-efficacy*) yang tinggi. Maksudnya di sini, penghafal al-Quran dengan generalibilitas yang tinggi mampu menghafal baik dalam kondisi biasa ataupun dalam tekanan dari lingkungan dan peran sosial lain. Karena dalam kasus ini ia memerankan 3 fungsi peran dalam dirinya, yaitu sebagai mahasiswa yang memiliki kewajiban perkuliahan, santri yang harus mematuhi aturan dan seorang penghafal al-Quran yang harus tetap menjaga hafalannya.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Efikasi Diri

Efikasi diri seseorang dipengaruhi oleh 4 jenis informasi yang didapatkan dari luar atau dari lingkungannya. Keempat informasi tersebut yaitu:

a. Pengalaman Menguasai Sesuatu

Faktor efikasi diri yang berpengaruh menurut Bandura (1997) yaitu pengalaman menguasai sesuatu atau performa masa lalu. Secara umum, pengalaman masa lalu berhasil akan meningkatkan ekspektasi individu mengenai kemampuan untuk melakukan tugas yang sama di masa depan. Sedangkan kegagalan cenderung akan menurunkan keyakinan individu terhadap kemampuannya melakukan suatu tugas. Pengalaman masa lalu memiliki empat dampak terhadap diri individu. 1) Performa yang berhasil akan meningkatkan efikasi diri secara proporsional dengan kesulitan dari tugas tersebut. 2) Tugas yang dapat dilakukan dengan baik oleh diri sendiri akan lebih efektif daripada yang diselesaikan orang lain. 3) Kegagalan dapat menurunkan efikasi diri saat mereka tahu bahwa mereka telah memberikan usaha terbaik dalam menyelesaikan tugas tresebut. 4) Kegagalan dalam tekanan emosi yang tinggi tidak terlalu merugikan diri dibandingkan kegagalan dalam kondisi maksimal. 5) Kegagalan sebelum mengukuhkan rasa menguasai sesuatu akan lebih berpengaruh buruk pada rasa efikasi diri daripada kegagalan setelahnya. 6) Kegagalan yang terjadi kadang-kadang mempunyai dampak yang sedikit terhadap kesuksesan (Dalam Jess, Gregory: 2011).

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

b. Modeling Sosial

Sumber kedua dari efikasi diri adalah modeling sosial, yaitu *vicarious experiences*. Efikasi diri meningkat saat kita mengobservasi pencapaian orang lain yang mempunyai kompetensi yang setara, namun akan berkurang saat kita melihat rekan sebaya kita gagal. Seorang penghafal al-Quran yang membandingkan dirinya dengan teman sesama *hufadz* yang memiliki kompetensi yang sama dengannya akan lebih yakin melakukan suatu tugas jika model yang setara dengannya mampu untuk melakukannya. Justru jika model yang dijadikan acuan tidak berhasil melakukannya akan menurunkan efikasi dirinya untuk menaklukkan tugas tersebut. Akan berbeda jika yang dijadikan model adalah orang yang berada di bawah kita dalam segi kompetensinya. Hal itu tidak akan mempunyai efek yang banyak terhadap efikasi diri kita.Secara umum, dampak dari *modelling* sosial tidak sekuat dampak yang diberikan oleh performa pribadi dalam meningkatkan level efikasi diri, tetapi dapat mempunyai dampak yang kuat saat memperhatikan penurunan efikasi diri. Maksudnya di sini, jika model yang setara tidak bisa melakukan tugasnya untuk menaklukkan ayat yang sulit, justru akan lebih memberikan efek menurunkan efikasi dirinya. Karena ia akan membandingkan dengan dirinya yang memiliki kemampuan yang sama. Baginya, jika model yang dijadikan acuan tidak bisa melakukan tugas tersebut, maka ada kemungkinana ia juga tida bisa melakukannya.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

c. Persuasi sosial

Efikasi diri Bandura (1997) dapat juga diperoleh atau dilemahkan melalui persuasi sosial (dalam Dalam Jess, Gregory. 2011). Persuasi sosial di sini dapat berupa informasi dari orang berkenaan dengan tingkat kesulitan tugas yang akan ia hadapi. Dampak dari sumber ini cukup terbatas, tetapi di bawah kondisi yang tepat, persuasi dari orang lain dapat meningkatkan atau menurunkan efikasi diri. Maksudnya, persuasi sosial dapat mempengaruhi efikasi diri seseorang jika ia mempercayai pihak yang melakukan persuasi. Kata-kata atau kritik dari sumber yang terpercaya mempunyai daya yang lebih efektif dibandingkan dengan informasi yang sama diucapkan oleh seseorang yang tidak dipercaya. Sebanyak apapun persuasi verbal dari orang lain tidak dipercaya tidak akan mengubah penilaian seseorang mengenai kemampuan dirinya untuk berhasil menghafalkan al-Quran 30 juz.

d. Kondisi Fisik dan Emosional

Bandura (1997), sumber terakhir dari efikasi diri adalah kondisi fisiologis dan emosional dari seseorang (Dalam Jess, Gregory: 2011). Emosi yang kuat biasanya akan mengurangi performa; saat seseorang mengalami ketakutan yang kuat, kecemasan akut, atau tingkat stres yang tinggi, kemungkinan akan mempunyai ekspektasi efikasi rendah. Karena kondisi emosional yang terguncang tidak akan memperhatikan hal lain selain ingin selamat dari hal-hal yang ia takuti. Sehingga menjadikannya tidak ingin melakukan tugas-tugas tersebut.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Dari empat faktor-faktor tersebut, pengalaman individu adalah faktor terpenting. Selanjutnya, secara berurutan ialah *vicarious experience*, persuasi verbal, kondisi fisik dan emosional. Kita menggunakan empat faktor tersebut untuk menentukan apakah kita kompeten melakukan perilaku tertentu.

Seseorang yang memiliki efikasi diri tinggi (Bandura, 1997) akan membangun lebih banyak kemampuan –kemampuan melalui usaha-usaha mereka secara terus-menerus, sedangkan efikasi yanng rendah akan menghambat dan memperlambat perkembangan dari kemampuan-kemampuan yang dibutuhkan seseorang. Bandura juga mengatakan bahwa individu dengan efikasi yang rendah cenderung percaya bahwa segala sesuatu sangat sulit dibandingkan keadaan yang sesungguhnya sedangkan orang yang memiliki perasaan efikasi diri yang kuat akan mengembangkan perhatian dan usahanya terhadap tuntutan situasi dan dipacu oleh rintangan sehingga seseorang berusaha lebih keras (dalam Ridhoni, 2013. H. 230).

4. Fungsi Efikasi Diri

Terdapat beberapa penelitian yang dilakukan Bandura (1994: 4-7) menyebutkan 4 fungsi yang mempengaruhi efikasi diri pada diri manusia yaitu:

a. Fungsi Kognitif

Bandura (1994) menyebutkan bahwa pengaruh dari efikasi diri pada proses kognitif seseorang sangat bervariatif. Pertama, efikasi diri yang kuat akan mempengaruhi tujuan pribadinya. Semakin kuat efikasi diri, semakin tinggi tujuan yang ditetapkan oleh individu bagi dirinya sendiri dan yang

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

memperkuat adalah komitmen individu terhadap tujuan tersebut. Individu dengan efikasi diri yang kuat akan mempunyai cita-cita yang tinggi, mengatur rencana dan komitmen pada dirinya untuk mencapai tujuan tersebut. Kedua individu dengan efikasi diri yang kuat akan mempengaruhi bagaimana individu tersebut menyiapkan langkah-langkah antisipasi bila usahanya yang pertama gagal dilakukan.

b. Fungsi Motivasi

Efikasi diri memainkan peranan penting dalam pengaturan motivasi diri. Sebagian besar motivasi manusia dibangkitkan secara kognitif. Individu memotivasi dirinya sendiri dan menuntun tindakan-tindakannya dengan menggunakan pemikiran-pemikaran tentang masa depan sehingga individu tersebut akan membentuk kepercayaan mengenai apa yang dapat dirinya lakukan. Individu juga akan mengantisipasi hasil-hasil dari tindakan-tindakan yang prospektif, menciptakan tujuan bagi dirinya sendiri dan merencanakan bagian dari tindakan-tindakan untuk merealisasikan masa depan yang berharga. Efikasi diri mendukung motivasi dalam berbagai cara dan menentukan tujuan-tujuan yang diciptakan individu bagi dirinya sendiri dengan seberapa besar ketahanan indivdu terhadap kegagalan. Ketika menghadapi kesulitan dan kegagalan, indvidu yang mempunyai keraguan diri terhadap kemampuan dirinya akan lebih cepat dalam mengurangi usaha-usaha yang dilakukan atau menyerah. Individu yang memiliki keyakinan yang kuat terhadap kemampuan dirinya akan melakukan usaha yang lebih besar ketika individu tersebut gagal dalam menghadapi tantangan. Kegigihan atau

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

ketekunan yang kuat mendukung bagi pencapaian suatu performansi yang optimal. Efikasi diri akan berpengaruh terhadap aktifitas yang terpilih, keras atau tidaknya dan tekun atau tidaknya individu dalam usaha mengatasi masalah yang sedang dihadapi.

c. Fungsi Afektif

Efikasi diri akan mempunyai kemampuan *coping* indvidu dalam mengatasi besarnya stres dan depresi yang individu alami pada situasi yang sulit dan menekan, dan juga akan mempengaruhi tingkat motivasi indvidu tersebut. Efikasi diri memegang peranan penting dalam kecemasan, yaitu untuk mengontrol stres yang terjadi. Penjelasan tersebut sesuai dengan penjelasan Bandura (1997) bahwa efikasi diri mengatur perilaku untuk menghindari suatu kecemasan. Semakin kuat efikasi diri, indvidu semakin berani menghadapi tindakan yang menekan dan mengancam. Individu yang yakin pada dirinya sendiri dapat menggunakan kontrol pada situasi yang mengancam, tidak akan membangkitkan pola-pola pikiran yang mengganggu. Sedangkan bagi individu yang tidak dapat mengatur situasi yang mengancam akan mengalami kecemasan yang tinggi. Indivdu yang memandang ketidakmampuan *coping* dalam dirinya dan memandang banyak aspek dari lingkungan sekeliling sebagai situasi ancaman yang penuh bahaya, akhirnya akan membuat individu membesarkan-besarkan ancaman yang mungkin terjadi dan khawatir terhadap hal-hal yang sangat jarang terjadi. Melalui pkiran-pikiran tersebut individu menekan dirinya sendiri dan meremehkan kemampuan dirinya sendiri.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

d. Fungsi Selektif

Fungsi selektif akan mempengaruhi pemilihan aktivitas atau tujuan yang akan diambil oleh individu. Individu menghindari aktivitas dan situasi yang individu percayai telah melampui batas kemampuan *coping* dalam dirinya, namun individu tersebut telah siap melakukan aktivitas-aktivitas yang menantang dan memilih situasi yang dinilai mampu untuk diatasi. Individu menilai dirinya siap untuk melakukan suatu tertentu juga melalui beberapa pemilihan. Ia memilih aktivitas-aktivas yang dirasa mampu untuk ia lakukan. Perilaku yang individu buat ini akan memperkuat kemampuan, minat-minat dan jaringan sosial yang mempengaruhi kehidupan, dan akhirnya akan mempengaruhi arah perkembangan personal. Hal ini karena pengaruh sosial berperan dalam pemilihan lingkungan, berlanjut untuk meningkatkan kompetensi, nilai-nilai dan minat-minat tersebut dalam waktu yang lama setelah faktor-faktor yang mempengaruhi keputusan keyakinan telah memberikan pengaruh awal. Pengaruh sosial yang membentuk keyakinan individu terhadap penilaiannya dalam melakukan suatu tugas. Pengaruh lingkungan sosial juga membantu individu untuk bisa menerima tantangan yang dirasa mampu untuk ia lakukan. Karena ia membandingkan dirinya dengan model sosial yang ada disekitarnya yang sekaligus bisa menjadi pendorong atau motivasi diri dalam melakukan suatu tugas.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

B. Berpikir Positif

1. Pengertian

Berpikir positif merupakan suatu pemusatan perhatian terhadap segala hal yang bersifat positif yang dapat mengatasi pikiran-pikiran negatif sehingga menghasilkan kepercayaan dan energi positif yang diekspresikan dalam bentuk pikiran yang positif. Berpikir positif Peale (2009) juga merupakan suatu cara berpikir yang lebih menekankan pada hal-hal yang positif, baik terhadap diri sendiri, orang lain, maupun situasi yang dihadapi. Individu yang berpikir positif selalu didasarkan fakta bahwa setiap masalah pasti ada pemecahan dan suatu pemecahan yang tepat selalu melalui proses intelektual yang sehat. Seorang penghafal al-Quran dikatakan berpikir positif jika mampu memandang segala permasalahan yang ia alami dengan lebih positif. Maksudnya, ia percaya bahwa segala *problem* yang ada pasti memiliki solusi.

Perjuangan untuk mencapai kedamaian mental menurut (Peale, 1996) terdapat pada usaha untuk mengubah sikap pikiran. Jika individu masih terjebak dengan pola pikir yang negatif, niscaya ia akan selalu dihantui oleh perasaan gelisah dan tidak menyenangkan. Berpikir postif (Peale, 1996) adalah aplikasi langsung yang praktis dari teknik spiritual untuk mengatasi kekalahan dan memenangkan kepercayaan serta menciptakan suasana yang menguntungkan bagi perkembangan hasil yang positif. Berpikir positif merupakan sutau penerapan langsung yang dapat digunakan untuk menciptakan suasana yang menguntungkan untuk hasil yang positif.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Berpikir positif (Albrecht, 1980) adalah pemusatan perhatian pada hal-hal positif dan menggunakan bahasa yang positif untuk mengekspresikan pikiran. Berpikir positif tidak hanya berada pada ranah kognitif saja, tetapi juga direalisasikan dalam bentuk verbal yang positif, emosi positif dan suasana yang positif. Hal ini yang nantinya dapat dijadikan tolak ukur apakah seseorang dikatakan memiliki pola berpikir positif.

2. Aspek Berpikir Positif

Berpikir positif (Albrecht, 1980) memiliki 2 aspek yang dapat dijadikan sebagai unsur-unsur pelengkap terbentuknya berpikir positif, yaitu:

a. Perhatian Positif.

berhubungan dengan kemampuan individu untuk mengubah hal-hal negatif yang ada dalam dirinya menjadi hal-hal yang sifatnya positif. Segala hal yang dianggapnya buruk dan mengancam dirinya dapat diubah pola pikirnya dengan mengarahkan ke hal-hal yang lebih positif.. Misal ketakutan untuk gagal diubah menjadi keyakinan bahwa ia bisa berhasil melakukan tugas diwajibkan, perasaan cemas dalam menghadapi masalah diubah dengan memikirkan pemecahan masalah yang cocok untuk menyelesaikan masalahnya, frustasi dengan masa depan yang suram diubah dengan membuat harapan-harapan akan keberhasilannya di masa depan yang bisa dijadikan sebagai motivasi dirinya untuk mencapai keberhasilan.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

b. Ungkapan Positif.

Ungkapan positif berhubungan dengan harapan-harapan positif tentang diri individu di masa depan. Ungkapan positif terdiri dari beberapa sub aspek diantaranya:

1. Afirmasi Diri.

Afirmasi diri berhubungan dengan menonjolkan kelebihan yang dimiliki. Seorang. individu beranggapan bahwa dirinya mempunyai banyak kelebihan yang tidak dimiliki orang lain, sehingga ia patut bersyukur atas apa yang telah dianugerahkan kepadanya. Walaupun disisi lain individu juga menyadari bahwa dirinya mempunyai kelemahan, akan tetapi kelemahan tersebut tidak menghambat dirinya untuk berpikiran bahwa setiap individu sama berartinya dengan individu lain. Setiap individu memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing. Sehingga tidak perlu merasa berkecil hati karena kelemahan, karena kita masih memiliki potensi kelebihan yang bisa terus dikembangkan.

2. Pernyataan Yang Tidak Menilai.

Pernyataan yang tidak menilai menggambarkan keadaan diri apa adanya tanpa menutupi kelemahan dan tidak menilai keadaan individu. Ini maksudnya, individu mengakui akan kelemahan yang ia miliki hanya saja ia tidak stagnan berada pada pola pikir yang membuatnya terjebak pada kelemahannya. Individu yang berpikir positif tidak akan menilai keadaan atas kekurangannya melainkan menjadikan kekurangan sebagai dasar pendorong dirinya untuk menjadi lebih baik.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

3. Penyesuaian Diri Terhadap Keadaan.

Penyesuaian diri terhadap keadaan berhubungan dengan kesadaran seseorang tentang sesuatu yang sedang terjadi pada suatu kondisi dan kemampuan untuk menyesuaikan diri.

4. Harapan yang positif.

Harapan yang positif berhubungan dengan anggapan individu bahwa dirinya mampu mencapai kesuksesan tersebut dengan memotivasi diri secara verbal. Individu merasa mampu untuk menghafalkan al-Quran diwujudkan dengan seringnya ia memotivasi dirinya secara verbal/ diungkapkan sehingga akan tercipta energi positif yang mendorong individu untuk meraih tujuannya.

3. Ciri-Ciri Berpikir Positif

Ada beberapa ciri individu yang bepikir positif t(Nald, 2005), yaitu: 1) Pikirannya terbuka untuk menerima saran dan ide sehingga melihat masalah sebagai suatu tantanan dengan menghilangkan pikiran negatif mengenai berita yang belum pasti kebenarannya. Isu-isu negatif yang menghalanginya untuk mencapai tujuan tidak akan dipikirkan olehnya sehingga pikiran positif akan tetap terbentuk. 2) Tidak membuat alasan tetapi langsung menbuat tindakan. 3) Memperhatikan citra dirinya. 4) Menggunakan bahasa verbal dan non verbal yang positif. 5) Menikmati hidup dengan mensyukuri hal yang dimilikinya. Bersyukur salah satu ciri seseorang dikatakan berpikir positif. Karena selalu menerima atas apa yang ia miliki tanpa mengeluh dan mengeluarkan perkataan negatif yang menjadi pencetus terciptanya suasana negatif.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Sedangkan ciri berpikir positif yang lain (Bachtiar, 2014) yaitu: 1) Masalah adalah tantangan. Sehingga ia tidak akan menjadikan masalah sebagai beban yang sulit untuk dilewati. 2) Menikmati hidup. Ia tidak akan pernah mengeluh dengan hidupnya sehingga menjadikan individu yang senantiasa positif dalam segi pikiran dan emosi. 3) Siap menerima Kritikan. Kritikan dari orang tidak membuatnya goyah atau terpuruk justru akan dijadikan sebagai motivasi untuk menjadi lebih baik lagi. 4) Memangkas pikiran negatif yang menjadi penyebab utama tidak tercapainya cita-cita. 5) Rasa syukur tinggi yang selalu melahirkan pikiran, perasaan dan emosi positif. 6) Menyingkirkan isu negatif dan gosip yang menjadi pencetus tidak beraninya seseorang mengambil tindakan untuk sukses. 7) Tidak menunda-nunda pekerjaan.

4. Macam-Macam Berpikir Positif

Terdapat macam-macam berpikir positif menurut Ibrahim El-fiky, yaitu (Ibrahim. 2013H. 210-216)

a. Berpikir Positif Untuk Menguatkan Cara Pandang.

Berpikir positif jenis ini digunakan seseorang untuk mengukuhkan cara pandangnya tentang sesuatu. Dengan demikian, ia akan merasa pandangannya benar walau hasilnya salah. Jenis berpikir seperti ini dapat berguna jika dipakai untuk mengukuhkan satu gagasan yang membantu diri sendiri dan orang lain.

b. Berpikir Positif Karena Pengaruh Orang Lain.

Pengaruh berpikir positif seperti ini bisa jadi negatif bagi sebagian orang yang terpengaruh oleh orang lain, tapi kemudian kehilangan semangat dan merasa frustasi. Bisa juga berpengaruh positif dan mendorong seseorang untuk ikut

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

memulai dan tidak membuang-buang waktu untuk sesuatu yang negatif atau berkeluh kesah. Justru ia terus membuat, menganalisis, dan memperbaiki perbuatannya sampai ia berhasil meraih yang diinginkan.

c. Berpikir Postif Karena Momen Tertentu.

Pikiran dan perilaku postif sangat bergantung pada momen tertentu, bukan pada nilai-nilai yang berlaku sepanjang masa. Selain bisa dimanfaatkan untuk memperbaiki perilaku, berpikir positif yang berkaitan dengan waktu ini, bisa pula dimanfaatkan untuk membangun kebiasaan-kebiasaan postif yang baru.

d. Berpikir positif saat menghadapi kesulitan.

Dalam menghadapi kesulitan seseorang dapat berhenti pada sikap menerima, berusaha untuk tetap maju, berpikir positif, dan fokus pada upaya menyelesaikan masalah. Sebagian orang menghadapi masalah dalam hidupnya dengan sikap negatif dan menjadi dendam pada segala sesuatu. Pikirannya negatif, konsentrasinya pada kemungkinan terburuk, dan perasaannya negatif. Tentu saja hal ini memengaruhi perilaku dan semua sisi hidupnya. Hal ini justru menjadikannya semakin buruk dan tidak dapat bangkit dari kegagalan. Maka dari itu berpikir positif, bersyukur dan meyakini akan kemampuan dirinya dapat dijadikan sebagai jalan untuknya meraih kesuksesan

e. Selalu Berpikir Positif.

Inilah jenis berpikir positif yang paling baik dan paling kuat karena tidak terpengaruh oleh ruang, waktu, dan pengaruh lainnya. Ia telah menjadi kebiasaan. Berpikir positif dijadikan sebagai kebiasaan dengan tidak mengeluhkan permasalahan yang ada tetapi dijadikan sebagai motivasi diri.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

5. Sumber Kekuatan dalam Berpikir Positf

Menurut El-fiky terdapat tiga kekuatan dalam berpikir positif, yaitu:

1. Keputusan, keputusan merupakan langkah awal dalam kesuksesan. Keputusan kita dalam menyikapi masalah dengan hal-hal negatif seperti: marah-marah, mengeluh dan menyalahkan orang lain adalah keputusan yang hanya akan membawa kita pada kemunduran. Sedangkan keputusan yang yang diambil untuk menyikapi masalah dengan hal-hal positif seperti mencari akar permasalah dan berani bangkit untuk berubah merupakan keputusan yang akan menggiring ke rah kesuksesan.
2. Memilih, semua hal yang dikerjakan oleh individu merupakan hasil dari pikirannya. Individu memikirkan, memilih, melakukan dan mengulanginya hingga menjadi kebiasaan. Individu itu sendiri yang memilih dirinya manjdi sukses atau tidak. Jadi, memilih adalah hasil pikiran kita yang dapat menentukan langkah masa depan.
3. Bertanggung Jawab, mengambil keputusan dan memilih adalah hasil pikiran individu itu sendiri sehingga bertanggungjawab atas resiko dari pilihannya pun juga merupakan tanggung jawab individu. Seringkali individu tidak bertanggung jawab atas keputusan yang ia ambil dengan menyalahkan pihak lain, mengkritik pihak lain dan membanding-bandingkan. Padahal itu semua merupakan dampak dari keputusan dan pilihan yang diambil oleh individu itu sendiri.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

6. **Prinsip Berpikir Positif**

Elfiky menyebutkan terdapat 7 prinsip berpikir positif yang harus dimiliki individu:

1. Masalah dan kesengsaraan hanya ada dalam persepsi
2. Masalah tidak akan membiarkan anda dalam kondisi yang ada: Ia akan membawa Anda pada kondisi yang lebih buruk atau yang lebih baik.
3. Jangan jadi masalah. Pisahkan dirimu dari masalah.
4. Belajarlah dari masa lalu, hiduplah pada masa kini, dan rencanakanlah masa depan.
5. Setiap masalah ada solusi spiritualnya.
6. Mengubah pikiran berarti mengubah kenyataan, pikiran baru menciptakan kenyataan baru.
7. Ketika Allah menutup satu pintu, pasti Dia membuka pintu yang lain yang lebih baik.

7. **Pelatihan Berpikir Positif**

Elfiky (2008), menyebutkan bahwa proses berpikir berkaitan erat dengan konsentrasi, perasaan, sikap dan perilaku. Berpikir positif dapat dideskripsikan sebagai suatu cara berpikir yang lebih menekankan pada sudut pandang dan emosi yang positif, baik terhadap diri sendiri, orang lain maupun situasi yang dhadapi (Elfiky, 2008. H: 269). Pelatihan berpikir positif dapat diidentifikasi sebagai pelatihan yang menekankan pada sudut pandang dan emosi yang positif, baik terhadap diri sendiri, orang lain maupun situasi yang dihadapi. Pelatihan berpikir positif dijadikan sebagai sarana bagi peserta untuk

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

mengubah pola pikir yang berlandaskan hal negatif ke arah yang lebih positif. Pelatihan berpikir positif menerapkan teknik-teknik yang membantu peserta untuk memahami gambaran diri dan menerima sisi kelemahan dirinya agar dapat berpikiran lebih positif terhadap kekurangannya.

C. Hubungan Pelatihan Berpikir Positif Dan Efikasi Diri

Dalam salah satu sub aspek berpikir positif yaitu ungkapan positif terdapat harapan yang positif. Harapan yang positif berhubungan dengan anggapan individu bahwa dirinya mampu mencapai kesuksesan tersebut dengan memotivasi diri secara verbal. Sehingga individu yang mampu berpikir positif terhadap situasi yang dialami terhadap keyakinan dalam dirinya akan kemampuannya menyelesaikan situasi yang dihadapi (efikasi diri). Hal ini didukung oleh penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Riska Ria dalam skripsinya pada tahun 2015 ini dilakukan pada siswa Madrasah Aliyah Aisyiyah Palembang, penelitian ini menunjukkan bahwa adanya hubungan yang sangat signifikan antara pelatihan berpikir positif dengan efikasi diri akademik pada siswa Madrasah Aliyah Aisyiyah Palembang..

D. Hipotesa

H_0 : Tidak ada perbedaan skor *post test* dengan skor *pre test* yang menandakan bahwa tidak ada perubahan tingkatan kecemasan setelah mengikuti terapi al-Quran.

H_a : Ada perbedaan skor *post test* dengan skor *pre test* yang menandakan bahwa ada perubahan tingkatan kecemasan setelah mengikuti terapi al-Quran.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

BAB III
METODE PENELITIAN

A. Pendekatan, Jenis dan Rancangan Penelitian

Jenis pendekatan yanng dipakai dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen karena menggunakan perlakuan yang berupa pelatihan berpikir positf yang diberikan kepada subjek penelitian. Alasan lain digunakannya pendekatan kuantitatif eksperimen yaitu karena data penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik non-parametrik bagi subjek penelitian yang kurang dari 100 subjek (Sugiyono, 2012: 7). Desain penelitian yang digunakan yaitu *one-group pretest-posttest design* yang mempunyai tujuan untuk mengetahui efektivitas pengaruh diberikannya perlakuan berpikir positif sebelum dan sesudahnya diberikan perlakuan(Seniati, dkk: 118). Tolak ukur yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan pengukuran model *pretest* dan *posttest*. Dengan desain eksperimen sebagai berikut:

Desain Eksperimen:

Non R: $O_1 \rightarrow (X) \rightarrow O_2$

Keterangan :

Non R : Tanpa randomisasi

O_1 : Pengukuran sebelum perlakuan (*pretest)* menggunakan skala efikasi diri.

O_2 :Pengukuran sesudah perlakuan (*posttest)* menggunakan skala efikasi diri.

(X) : Perlakuan pelatihan berpikir positif.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Desain penelitian eksperimen *one group pre test and post test* tidak terlalu dianjurkan dalam penelitian dan terdapat kelemahan karena tidak adanya kelompok kontrol yang dijadikan sebagai pembanding. Adapun kelemahan dan kelebihan dari desain *one group pre test and post test*, (Suryabrata, 2017) yaitu:

1. Kelemahannya yaitu tidak adanya jaminan bahwa varibel X adalah satu-satu faktor utama pembentuk atau penyebab berubah variabel Y
2. Sedangkan untuk kelebihannya yaitu *pre test* yang diberikan dapat dijadikan sebagai landasan atau tolak ukur untuk membuat komparasi atau perbandingan efikasi diri subjek sebelum dan sesudah diberikannya perlakuan.

B. Identifikasi Variabel

Identifikasi variabel dalam penelitian ini diuraikan berdasarkan hipotesis, yaitu:

1. Variabel terikat (*dependent*) efikasi diri (*y)*.

   Variabel terikat dalam penelitian ini yaitu efikasi diri yang akan diukur untuk mengetahui besarnya efek atau pengaruh variabel lain (Latipun, 2011: 62).

2. Variabel bebas (*independent)* pelatihan berpikir positif (*x*).

   Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu pelatihan berpikir positif yang menjadi sebab berubahnya atau timbulnya variabel terikat (Idrus, 2009: 79).

C. Definisi Operasional

1. Pelatihan berpikir positif adalah suatu rangkaian kegiatan yang dijadikan sarana bagi peserta untuk mengubah pola pikir dari arah yang negatif ke arah berpikir yang lebih positif (El-Fiky)

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

2. Efikasi diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menaklukkan kesulitan-kesulitan yang berkaitan dengan proses menghafal. Keyakinan yang tertanam dalam diri individu dalam setiap situasi apapun dan mempertahankan persepsi dirinya berkenaan dengan kemampuannya dalam menghafal dengan tidak terpengaruh oleh persepsi orang lain melalui persuasi negatif (Bandura).

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

   Dalam penelitian terdapat 203 orang santri PPTQ Nurul Furqon secara keseluruhan. Akan tetapi dalam penelitian ini peneliti hanya akan memfokuskan pada subjek yang berstatus mahasiswa yang masih dalam proses menghafalkan al-Quran. Jumlah populasi subjek yang berstatus mahasiswa sebanyak 34 orang.

2. Sampel

   Penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 10 orang. Subjek yang diambil harus memenuhi syarat sebagai berikut:

   a. Santri PPTQ Nurul Furqon yang berstatus sebagai mahasiswa segala jurusan dan tingkatan semester apapun.
   b. Masih dalam proses menghafalkan al-Quran atau memperbaiki hafalan al-Quran.
   c. Bersedia dan berkomitmen mengikuti seluruh proses penelitian eksperimen hingga akhir.
   d. Belum pernah mengikuti penelitian skripsi berjudul pengaruh pelatihan

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

berpikir positif terhadap efikasi diri dalam pencapaian target hafalan al-Quran.

3. Teknik Sampling

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan pendekatan non-randomisasi. Teknik sampling purposif yang mana karakteristik subjek sudah ditentukan terlebih dahulu berdasarkan ciri dan sifat populasinya (Winarsunu, 2012). Pengambilan sampel diambil dengan menetapkan satu orang pada setiap perwakilan kamar.

E. Metode Pengumpulan Data

a. Skala Psikologi

Alat pengumpulan data yang dilakukan pada penelitian ini adalah menggunkan skala efikasi diri yaitu *General Self-Efficacy Scale (GSE)* oleh Matthias Jerusalem dan Ralf Schwarzer (1981) yang merajuk pada aspek efikasi diri oleh Bandura yaitu besaran (*magnitude*), kekuatan (*strength*) dan generalisabilitas (*generalizability*).Instrument ini akan digunakan pada saat *pretest* dan *posttest*. Adapun instrument menggunakan 4 kategori respon dalam menjawab, yaitu:

Tabel 3. 1Kategori Respon

Kategori Respon	
Sangat Setuju	SS
Setuju	S
Tidak Setuju	TS
Sangat Tidak Setuju	STS

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Skala memiliki 3 aspek besaran (*magnitude)*, aspek kekuatan (*stength*) dan generalisabilitas (*generalibilitas*). Indikator dalam aspek dibuat sendiri oleh peneliti. Berikut adalah *blue print* efikasi diri:

Tabel 3. 2Blue Print Skala Efikasi Diri

No	Aspek	Indikator
1	Besaran *(Magnitude)*	Merencanakan dan mengatur diri dalam menyelesaikan permasalahan tahfidz yang sulit
		Yakin dapat menyelesaikan hafalan yang sulit dan tugas kuliah yang sulit
2	Kekuatan *(Strength)*	Berusaha keras untuk menyelesaikan hafalan al-Quran
		Teguh pendirian
		Menghafalkan lebih serius ketika mengalami kesulitan menghafal
3	Generalisabilitas (*generalizability*)	Mampu menghadapi berbagai situasi di lingkungan sekitar
		Mampu memecahkan masalah dan menemukan solusi

Adapun pernyataan dalam skala GSE (*General Self- Efficacy Scale)* telah dilakukan modifikasi penambahan aitem oleh peneliti:

Tabel 3. 3Modifikasi Aitem

Skala GSE	Hasil Modifikasi	Nomor Skala	
		Pre Test	***Post Test***
I can always manage to solve difficult problems if I try hard enough.	Saya selalu bisa menyelesaikan permasalahan menghafal dan kuliah yang sulit jika saya berusaha mencoba cukup keras.	**1**	**5**
If someone opposes me, I can find the means and ways to get what I want.	Jika seseorang menentang saya, saya dapat menemukan cara dan jalan untuk mendapatkan apa yang saya inginkan.	**2**	**6**
I am certain that I can accomplish my goals.	Saya yakin bahwa saya bisa mencapai target tujuan saya.	**3**	**7**
I am confident that I could deal efficiently with unexpected events.	Saya yakin bahwa saya bisa menangani secara efisien dengan kejadian tak terduga.	**4**	**21**

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Skala GSE	Hasil Modifikasi	Nomor Skala	
		Pre test	*Post test*
Thanks to my resourcefulness, I can handle unforeseen situations.	Berkat kemampuan berpikir yang saya miliki, saya dapat menangani situasi tak terduga.	**5**	**22**
I can solve most problems if I invest the necessary effort.	Saya bisa memecahkan banyak masalah dalam menghafal ataupun tugas kuliah jika saya mencari tahu upaya yang diperlukan untuk menyelesaikan masalah tersebut.	**6**	**23**
I can remain calm when facing difficulties because I can rely on my coping abilities.	Saya bisa tetap tenang saat menghadapi kesulitan menghafal meskipun karena saya dapat mengandalkan kemampuan menyelesaikan masalah yang saya miliki.	**7**	**1**
When I am confronted with a problem, I can find several solutions.	Ketika saya dihadapkan dengan masalah, saya dapat menemukan beberapa solusi.	**8**	**2**
If I am in trouble, I can think of a good solution.	Jika saya mengalami kesulitan menghafal dan tugas kuliah secara bersamaan, saya bisa memikirkan solusi yang baik.	**9**	**3**
I can handle whatever comes my way.	Saya dapat menangani permasalahan apapun yang datang dengan cara saya.	**10**	**4**
Penambahan aitem	Saya membuat jadwal dalam mengatur kegiatan menghafal saya setiap harinya.	**11**	**24**
	Saya memiliki target menghafalkan al-Quran dan lulus kuliah tepat waktu.	**12**	**25**
	Ketika dikampus saya meluangkan waktu satu jam untuk nderes sekalipun tugas kuliah banyak.	**13**	**8**
	Saya optimis bisa menghafalkan al-Quran sekalipun itu sulit.	**14**	**9**
	Ketika dihadapkan dengan ayat/surat yang sulit, dan tugas kuliah yang menumpuk saya tetap berusaha keras menyelesaikan keduanya.	**15**	**10**
	Ketika orang lain mengatakan sulit saya tetap yakin bisa menyelesaikan permasalahan menghafal.	**16**	**18**

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

	Bagi saya tingkat kesulitan menghafal tidak menjadi masalah selagi saya sering membacanya.	**17**	**19**
	Saya menghafal semalaman demi kelancaran setoran.	**18**	**20**
Penambahan Aitem	Baik ayat yang sulit ataupun tidak Saya selalu membuat hafalan beberapa jam sebelum setoran.	**19**	**11**
	Meskipun dikejar deadline tugas, Saya selalu setoran setiap hari	**20**	**12**
	Mudah bagi Saya menemukan solusi dari setiap permasalahan.	**21**	**13**
	Ketika dihadapi permasalahan saya cenderung mengabaikannya	**22**	**16**
	Kegiatan kuliah sangat mengganggu jadwal menghafal saya.	**23**	**17**
	Saya tidak sanggup menyelesaikan permasalahan di kampus dan di pesantren dalam waktu bersamaan.	**24**	**14**
	Sesulit apapun permasalahan di kampus, saya tetap bisa lancar menghafalkan al-Quran.	**25**	**15**

Adapun proses sebaran skala *pretest* dan *posttest* dilakukan pengacakan dalam penyebaran aitemnya, yang bertujuan untuk menghindari proses pembelajaran serta proses mengingat tentang skala atau alat ukur yang diberikan pada sebelumnya (*pretest*) (latipun, 2011: 48).

Tabel 3. 4*Blue Print* Skala *Pretest* Efikasi Diri

Aspek	**Indikator**	**Aitem**		**Jumlah**
		Favourable	**Unfavourable**	
Besaran (*Magnitude*)	Merencanakan dan mengatur diri dalam menyelesaikan permasalahan tahfidz yang sulit.	1,11,12,13	-	**8**
	Yakin dapat menyelesaikan hafalan yang sulit.	3,6, 9,14	-	

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
		Favorabe	Unfavorabel	
Kekuatan (*Strength*)	Berusaha keras untuk menyelesaikan hafalan al-Quran.	2,15	-	**8**
	Teguh pendirian	7, 10,16	-	
	Menghafalkan lebih serius ketika mengalami kesulitan menghafal	17, 18	19	
Generalisasi	Mampu menghadapi berbagai situasi di lingkungan sekitar	4,5,20, 25	23	**9**
	Mampu memecahkan masalah dan menemukan solusi	8, 21	22, 24.	
Jumlah				**25**

Tabel 3. 5*Blue Print* Skala *posttes* Efikasi Diri

Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
		Favourable	Unfavourable	
Besaran (*Magnitude*)	Merencanakan dan mengatur diri dalam menyelesaikan permasalahan *tahfidz* yang sulit	5,8, 24,25	-	**8**
	Yakin dapat menyelesaikan hafalan al-Quran yang sulit.	3,7,9, 23.	-	
Kekuatan (*Strength*)	Berusaha keras untuk menyelesaikan hafalan al-Quran.	6, 10.	-	**8**
	Teguh pendirian	1, 14, 18.	-	
	Menghafalkan lebih serius ketika mengalami kesulitan menghafal	19, 20.	11	
Generalisabilitas (*generalizability*)	Mampu menghadapi berbagai situasi di lingkungan sekitar	12, 15, 21,22.	16	**9**
	Mampu memecahkan masalah dan menemukan solusi	2, 13	14, 17	
Jumlah				**25**

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

b. Angket Terbuka

angket terbuka digunakan untuk pengumpulan data berupa informasi yang bermanfaat untuk menentukan *treatment* yang diberikan dalam pelatihan berpikir positif. Angket terbuka ini diberikan kepada subjek pada saat *pra*-penelitian guna mengetahui kondisi awal subjek. Berdasarkan angket terbuka ini akan menghasilkan data pemetaan pola efikasi diri dan berpikir positif subjek.

Tabel 3. 6Daftar Pertanyaan Angket Terbuka

No	Pertanyaan
1	Apakah anda memiliki target dalam menghafalkan al-Quran?
2	Apakah anda yakin bisa mencapai target yg anda buat? Jika iya, apa yang membuat anda yakin? Jika tidak, apa yang membuat anda tidak yakin?
3	Apa saja kendala terberat yang anda alami selama menghafalkan al-Quran?
4	Bagaimana sikap anda dalam mengatasi kendala tersebut?
5	Apa yang anda rasakan menjadi seorang penghafal al-Quran yang juga memliki tugas akademik selaku mahasiswa?
6	Bagaimana anda menyikapi ketika anda dihadapi dengan beberapa juz yang sebagian orang mengatakan sulit untuk dilewati?
7	Pikiran apa yang seringkali muncul ketika kamu merasa lambat dalam menambah hafalanmu?

c. Perlakuan Eksperimen

Perlakuan pada penelitian eksperimen ini berupa pelatihan berpikir positif yang mengacu pada buku milik Ibrahim Elfiky yang berjudul, " Terapi berpikir positif'. Akan tetapi tetap mengacu pada aspek-aspek yang telah dijelaskan oleh Albercht. Adapun gambaran keterkaitan materi modul dengan aspek berpikir positif milik Albercht serta aspek efikasi diri milik Bandura yang ingin ditingkatkan adalah sebagai berikut:

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Tabel 3. 7Keterkaitan Aktivitas Modul dengan Aspek Berpikir Positif

Aspek Berpikir Positif	Indikator	Kegiatan Pelatihan	Tujuan Kegiatan
Harapan Positif	Menulis perubahan positif diinginkan untuk terjadi.	Harapan positif	Peserta dapat menuliskan harapan kedepannya dalam menghafal al-Quran.
	Memotivasi diri untuk mampu mencapai kesuksesan	3 sumber kekuatan	-Memahamkan peserta akan pentingnya keinginan dan bentuk dari perilaku keinginan yang menggebu. - Memahamkan peserta akan pentingnya keputusan yang kuat dan bentuk dari perilaku keputusan yang kuat - Memahamkan peserta akan pentingnya tanggung jawab dan bentuk dari perilaku tanggung jawab.
Penyesuaian diri yang realistik	Mengakui kesalahan dan segera memperbaiki diri	Kesadaran diri, *potrait diri* dan Penerimaan diri	Mengajak peserta mengindentifikasi tentang gambaran dirinya secara keseluruhan. Ini bermaksud agar peserta paham kelebihan dan kekurangan dirinya yang tidak dimiliki orang lain dan dapat menerima serta menghargai dirinya.
		Movie motivation	Mengajak peserta untuk belajar dari kisah inspiratif seseorang yang memiliki kekurangan fisik tetap bisa mencapai cita-citanya.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Aspek Berpikir Positif	Indikator	Kegiatan Pelatihan	Tujuan Kegiatan
Afirmasi diri	Mengungkapkan kelebihan diri	*Positive self talk*	Mengajak peserta untuk mengungkapkan kalimat positif yang telah dibuat.
Pernyataan tidak menilai	Menggambarkan keadaan masalah lebih detail	Strategi pembagian	Mengajak peserta berpikir sederhana dalam menghadapi masalah.
Perhatian positif	Mengubah hal negatif pada dirinya menjadi hal positif	Strategi Konsentrasi	Mengajak peserta untuk konsentrasi pada perasaan-perasaan positif dengan menjawab masalah yang di alami dengan menggunakan 2 model konsentrasi yaitu negatif kemudian positif

d. Prosedur Eksperimen

a. Tahap Persiapan

Di tahap persiapan sebelum dilaksanakannya pelatihan, peneliti melakukan *survey* awal di lokasi pelatihan pada tanggal 11, November 2016. Pada *survey* awal ini peneliti mengamati kegiatan subjek dari sore hingga pagi hari. Subjek pelatihan dalam penelitian ini merupakan santri PPTQ Nurul Furqon yang aktif menjadi mahasiswa sehingga kegiatan di pesantren hanya berkisar dari jam 15.00-07.00 WIB. Setelah itu subjek diberi kebebasan untuk berada di kampus diluar dari jam tersebut. Sebelumnya peneliti sudah cukup akrab dengan lokasi penelitian sehingga tidak sedikit informasi yang telah diketahui peneliti sebelumnya mengenai kondisi lokasi penelitian. Peneliti berkesempatan

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

menyebarkan angket terbuka guna dijadikan sebagai gambaran awal efikasi diri dan pola berpikir positif subjek.

Peneliti mendapat kesempatan untuk mewawancarai pengasuh PPTQ Nurul Furqon berkenaan dengan kondisi subjek selama proses menghafalkan al-Quran. KH. Chusain mengatakan bahwa menghafalkan al-Quran bersamaan dengan kuliah memang merupakan suatu hal yang sulit untuk dilakukan. Tetapi beliau senantiasa menyemangati santrinya untuk bisa menyelesaikan al-Qurannya bersamaan dengan selesainya studi mereka.

b. Tahap Pelaksanaan

Pelatihan berpikir positif dilakukan di PPTQ Nurul Furqon yang akan diberikan pada kelompok eksperimen sebanyak 10 subyek. Pemberian pelatihan berpikir positif bertujuan untuk meningkatkan efikasi diri subjek yang kemudian akan dibandingkan dengan kondisi subjek sebelum dan susah diberikan perlakuan berpikir positif. Pelatihan akan dilakukan 3 haridengan total durasi selama 6 jam. Seminggu sebelum diberikannya pelatihan seluruh subjek akan diberikan skala *pretest* guna mengetahui efikasi diri subjek sebelum diberikannya perlakuan. Pada sesi terakhir pelatihan subjek akan diberikan skala *posttest* untuk mengetahui perbedaan efikasi diri sebelum dan sesudahnya diberikan perlakuan.

a. Materi Pelatihan

Materi yang akan disampaikan kepada subjek selama pelatihan yaitu kiat-kiat merubah pikiran negatif subjek menjadi pikiran positif yang keseluruhan materinya merajuk pada pola berpikir positif milik Dr.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Ibrahim Elfiky. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode ceramah dan juga praktek. Sehingga subjek akan dibimbing untuk melatih pikiran-pikiran positifnya. Adapun rincian kegiatan dalam pelatihan sebagai berikut:

Tabel 3. 8*Blue Print* Modul Kegiatan Pelatihan Berpikir Positif

Sesi	Waktu	Kegiatan	Durasi Kegiatan	Durasi Sesi	Tujuan
Pertemuan-1					
1	08.00-08.10	Perkenalan dan kontrak pelatihan	10 menit	140 menit	Memberikan informasi kepada peserta berkenaan dengan tujuan dan manfaat pelatihan dan memberitahukan peraturan selama mengikuti pelatihan hingga tahap akhir evaluasi
2	08.10-0820	*Pre test*	10 menit		Mengukur efikasi awal
3	08.20-09.20	Kesadaran diri dan pengetahuan diri (*Self Potrait)*	60 menit		Mengajak peserta mengindentifikasi tentang gambaran dirinya secara keseluruhan. Ini bermaksud agar peserta paham kelebihan dan kekurangan dirinya yang tidak dimiliki orang lain dan dapat menerima serta menghargai dirinya.
4	08.20-10.00	Strategi Pembagian	40 menit		Mengajak peserta berpikir sederhana dalam menghadapi masalah.
5	10.00-10.20	*Movie Motivation*	20 menit		Mengajak peserta untuk belajar dari kisah inspiratif seseorang yang memiliki kekurangan fisik tetap bisa mencapai cita-cita yang diinginkan.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Sesi	Waktu	Kegiatan	Durasi Kegiatan	Durasi Sesi	Tujuan
PERTEMUAN KE-2					
1	08.00-08.10	*Ice ice* Babe	10 menit	100 menit	Menyegarkan kembali peserta setelah aktivitas. Dan menjelaskan keperluan pelatihan minggu selanjutnya.
2	08.10-09.10	3 Sumber Kekuatan (Keinginan yang menggebu, Keputusan yang kuat dan tanggung jawab)	60menit		- Memahamkan peserta akan pentingnya keinginan dan bentuk dari perilaku keinginan yang menggebu. - Memahamkan peserta akan pentingnya keputusan yang kuat dan bentuk dari perilaku keputusan yang kuat - Memahamkan peserta akan pentingnya tanggung jawab dan bentuk dari perilaku tanggung jawab.
3	08.10-0940	*Positive Self Talk* dan Relaksasi	30 menit		Mengajak peserta untuk mengungkapkan kalimat positif yang telah dibuat. Menyegarkan pikiran dan penutup. Menginformasikan pelatihan minggu selanjutnya.
PERTEMUAN-3					
1	08.00-08.10	*Ice breaking*	10 menit	90 menit	Menyegarkan peserta agar siap menerima materi
2	08.10-08.50	Strategi Konsentrasi	40 menit		Mengajak peserta untuk konsentrasi pada perasaan-perasaan positif dengan menjawab masalah yang di alami dengan menggunakan 2 model konsentrasi yaitu positif dan negatif.
3	08.50-09.15	Harapan Positf	25 menit		Peserta dapat menuliskan harapan kedepannya dalam menghafal al-Quran.
Penutup	09.15-09.30	*Post-test*	15 menit		Mengetahui perubahan efikasi diri peserta seletah diberikan perlakuan.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

b. Pemateri

Materi Pelatihan akan disampaikan oleh instruktur yang telah menguasi isi modul dan memahami aspek berpikir positif. Adapun kriteria sebagai Instruktur:

1. Memiliki kriteria yang sama dengan subjek penelitian (seorang penghafalkan al-Quran yang memiliki pengalaman kuliah sambil menghafal dan tinggal di pesantren.
2. Memahami isi materi modul pelatihan.
3. Memiliki kemampuan memotivasi seseorang.

c. Waktu dan Tempat

Pelatihan ini dilakukan selama 3 hari dengantotal waktu i ±6 jam. Waktu pelatihan didurasikan selama 2 jam/ hari. Pelatihan dilaksanakan selama 1minggu pada hari sabtu dan minggu saja. Hal ini dimaksudkan agar tidak mengganggu kegiatan di pesantren. Tempat dilaksanakannya pelatihan di aula PPTQ Nurul furqon.

F. Kontrol Validitas Penelitian

Validitas penelitian bertujuan untuk mengukur mengontrol variabel pencemar yang bisa saja mempengaruhi variabel terikat (efikasi diri). Untuk itu adanya pengontrolan sangat diperlukan guna memastikan efikasi diri benar-benar hanya dipengarahi oleh pelatihan berpikir positif (Seniati, dkk. 2009. H. 67). Adapun variabel pencemar yang dikontrol dalam penelitian ini yaitu:

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

1. *Proactive history*: Peneliti bermaksud hanya mengambil subjek penelitian yang berjenis kelamin perempuan. Karena dalam proses menghafalkan al-Quran, perempuan dan laki-laki memiliki rintangan-rintangan yang berbeda.
2. *Testing*: Tes yang digunakan pada *pretest* dan *posttest* menggunakan skala yang sama, hanya saja pada *posttest* aitem yang ada diubah posisi peletakan nomor dan dari aitem favourable diubah menjadi unfavourable dengan maksud agar subjek penelitian tidak dapat mengingat jawaban pada saat *pretest*.
3. *Instrument Effect*: Instrumen yang digunakan pada penelitian telah melalui uji validitas dan reliabilitas sehingga hasil pengukurannya bisa akurat.

G. Uji Instrument Eksperimen

a. Validitas

Validitas merupakan suatu ukuran yang menunjukkan tingkat keshahihan suatu instrumen. Sebuah instrumen dikatakan valid apabila mampu mengukur apa yang diinginkan, sehingga dapat mengungkapkan data dari variabel yang diteliti secara tepat (Anshori, 2009. H. 83). Validitas dalam penelitian eksperimen adalah mengetahui bahwa efikasi diri benar-benar dipengaruhi oleh pelatihan berpikir positif (Latipun, 2008: 76).

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

1. Validitas Isi

Validitas isi digunakan untuk mengukur relevansi antara aitem dengan indikator guna untuk menilai apakah isi skala sudah mendukung konstrak teoritik yang diukur. Dalam penelitian menggunakan koefisien validitas isi Aiken's V untuk menghitung *content validiy coefficient*. Penelitian dilakukan oleh panel ahli sebanyak n orang terhadap suatu aitem, dengan memberikan penilaian angka dari 1 (tidak relevan), 2 (kurang relevan) dan 3 (relevan). Rumus untuk aiken's V adalah:

Rumus:

V = $\sum s/[n(c-1)]$

Keterangan:

l_0 = angka penilaian validitas yang terendah (dalam hal ini 1)

c = angka penilaian validitas yang tertinggi (dalam hal ini 3)

r = angka yang diberikan oleh seorang penilai

s = r - l_0

Peneliti memilih tiga orang ahli untuk menjadi panelis dalam menilai validitas isi sklaa efikasi diri pencapaian target hafalan al-Quran. Berikut daftar para ahli:

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Tabel 3. 9Daftar Para Penilai Ahli (*Ekspert Judgment)*

No	Nama	Bidang Keahlian
1	Zamroni, S. Psi, M. pdi	Psikologi Konseling
2	Rika Fuaturosida, M. Si	Psikologi Perkembangan
3	Dr. Hj. Rifa Hidayah, M. Si	Psikologi Pendidikan

Pada penilaian ainken's V, aitem yang mendapat skor minus dianggap memiliki validitas isi yang buruk sehingga lebih baik dibuang atau direvisi. Setelah diberikan penilaian oleh panelis dan dihitung menggunakan validitas isi aikens' V, masing-maisng skor aitem dari skala efikasi diri tidak ada skor yang minus, sehingga tidak ada aitem yang perlu dibuang. Namun, salah satu panelis menyarankan peneliti untuk penterjemahkan hasil aitem adaptasi dari skala berbahasa inggris untuk di terjemahkan ke ahli yang kompeten dibidang bahasa. Terdapat juga beberapa aitem yang perlu direvisi menurut para panelis.

Tabel 3. 10Revisi Skala Efikasi Diri

Indikator	Aitem	Revisi
Merencanakan dan mengatur diri dalam menyelesaikan permasalahan tahfiz yang sulit	Saya selalu bisa menyelesaikan permasalahan menghafal dan kuliah yang sulit jika saya berusaha mencoba cukup keras .	Saya selalu bisa menyelesaikan permasalahan yang sulit jika saya berusaha mencoba cukup keras.
	Saya memiliki target menghafalkan al-Quran dan lulus kuliah tepat waktu.	Saya memiliki target menghafal al-Quran tepat waktu.
Yakin dapat menyelesaikan hafalan yang sulit dan tugas yang sulit	Saya yakin bahwa saya bisa mencapai target tujuan saya	Saya yakin bahwa saya bisa meraih cita-cita saya.
	Saya bisa memecahkan banyak masalah dalam meghafal dan kuliah jika saya mencari tahu upaya yang diperlukan untuk menyelesaiakn masalah tersebut.	Saya yakin bisa menyelesaikan sebagian besar masalah jika saya melakukan upaya yang diperlukan.
	Jika saya mengalami kesulitan menghafal dan tugas kuliah secara bersamaan, saya bisa memikirkan solusi yang baik.	Jika saya dalam kesulitan, saya bisa memikirkan solusi yang tepat.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Indikator	Aitem	Revisi
Berusaha keras untuk menyelesaikan hafalan dan tugas kuliah	Ketika dihadapkan dengan ayat/surat yang sulit, dan tugas kuliah yang menumpuk saya tetap berusaha keras menyelesaikan keduanya	Ketika dihadapkan dengan ayat yang sulit dan tugas kuliah yang menumpuk saya tetap berusaha keras menyelesaikan keduanya.
Berusaha keras untuk menyelesaikan hafalan dan tugas kuliah	saya dapat menangangi permasalahan apapun yang datang dengan cara saya.	Saya dapat menangani permasalahan apapun yang terjadi pada diri saya.
Mampu menghadapi berbagai situasi di lingkungan sekitar	Saya yakin bahwa saya bisa menangani secara efisien dengan kejadian tak terduga.	Saya yakin bahwa saya bisa menangani kejadian-kejadian yang tidak diharapkan secara efisien.

b.Reliabilitas

Reliabilitas berkaitan dengan pengertian bahwa suatu instrument cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data karena instrumen tersebut sudah baik (Anshori, 2009. H. 89). Instrumen yang reliabel adalah instrumen yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur objek yang sama, akan menghasilkan data yang sama. Instrumen yang reliabel atau dapat dipercaya atau handal, akan menghasilkan data yang dapat dipercaya juga. Pendekatan pengujian reliabilitas Alfa Cronbach yang merupakan pengujian reliabilitas yang skornya bukan 1 dan 0, melainkan skornya antara 1-5 (Arikunto, 2010. H. 239). Dalam melakukan uji reliabilitas, peneliti menggunakan program SPSS 20.0 *for windows* dengan model alpha. Variabel efikasi diri akan melalui uji reliabilitas, dengan kriteria yang digunakan adalah sebagai berikut:

1. Data dianggap reliabel jika a> 0.3
2. Data dianggap tidak reliabel jika a<0.3.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

H. Metode Analisis Data

Uji hipotesis menggunakan metode analisa deskriptif dan uji tanda *Wilcoxon*. Analisis data merupakan langkah setelah seluruh data responden terkumpul. Hal ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan kondisi subyek sebelum dan sesudah diberikannya perlakuan.

a. Uji *Ranking* Bertanda *Wilcoxon*

Uji *ranking* bertanda *wilcoxon* bertujuan untuk menguji hipotesiskomparatif dua sampel berpasangan bila datanya berbentuk ordinal atau berjenjang. Kemudian hasil dari uji tanda berupa angka positif dan negatif akan diperhitungkan besaran selisihnya (Sugiyono, 2004). Adapun untuk mengetahui perbedaan pengamatan maka dinyatakan dalam bentuk tanda-tanda, yaitu positif dan negatif dari perbedaan pengamatansebelumnya maupun setelah perlakuan (Sugiyono, 2004). Untuk menganalisis uji hipotesis data penelitian, digunakan alat bantu hitung yaitu SPSS 20.0 *for windows.*

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

BAB IV
ANALISIS DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Pelaksanaan Eksperimen

a. Penetapan Subjek Penelitian

Subjek penelitian menggunakan teknik sampel purposif yang mana telah ditentukan kriteria atau ciri –ciri subjek yang akan digunakan sebagai subjek penelitian. Subjek penelitian diambil sebanyak 2 orang dari perwakilan tiap kamar. Sehingga jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 10 orang dari populasi sebanyak 34 orang. Alasan peneliti tidak mengambil sampel populasi dari penelitian ini dimaksudkan agar peneliti lebih mudah dalam mengontrol validitas internal penelitian.Berikut adalah biodata singkat subjek penelitian.

Tabel 4. 1Biodata Subjek

No	Nama	Jurusan/ Semester	Umur	Jumlah Hafalan	Lama Menghafal	Pondok Sebelumnya	Motivasi Menghafal
1	N.I	PGMI / 6	21 tahun	6 juz	Mulai 2015	Tidak Pernah	Meraih kebahagiaan dunia akhirat dengan menghafal dan mengamalkan al-Quran
2	A.D	Matematika/ 8	22 tahun		3 tahun	MSAA	Untuk orang tua
3	M. S	Bahasa Indonesia/ 2	20 tahun	5 juz	Mulai Agustus 2016	PP. Darut Taqwa salafiyah	Dorongan guru dan orang tua
4	A.S.A	PGRA/ 2	20 tahun	22 juz	5 tahun	Tidak Pernah	Tidak ada
5	M. R	Matematika/ 4	19 tahun	4 juz	Mulai 2016	Tidak pernah	Diri sendiri dan lillahita'ala
6	H.K	Pendidikan Matematika/ 4	20 tahun	5 juz	Mulai Agustus 2015	PP. Al-Hidayah Sukorejo	-

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

No	Nama	Jurusan/ Semester	Umur	Jumlah Hafalan	Lama Menghafal	Pondok Sebelumnya	Motivasi Menghafal
7	L.R	Psikologi/ 4	20 tahun	27 juz	Mulai 2010	PP. Al-Islam ponorogo (Program Tahfidz)	Mewujudkan impia orang tua dan keinginan sendiri
8	I.U	PAI/ 6	21 tahun	13 juz	Mulai 2016	HTQ UIN Malang	Ingin lebih dekat dengan Allah SWT
9	N. I	Sastra Arab/ 2	21 tahun	7 juz	Mulai tahun 2014	Pondok Modern GP3, PPTQ. Ummul Quro, Pondok Rohmatillah Putri	Mencari ridho Ilahi dan ridho kedua orang tua, dan membahagiakan kedua orang tua dunia dan akhirat.
10	A.Q	Sastra Indonesia/ 2	18 tahun	14 juz	Mulai tahun 2013	PPTQ. Sidorejo	Termotivasi dari ibu saya yang penghafal al-Quran dan ia menginginkan saya menghafalkan.

b. Pelaksanaan Penelitian

1. Pra Penelitian

Sebelum diadakannya penelitian, terlebih dahulu peneliti melakukan asesmen awal pada lokasi penelitian dengan melakukan wawancara terbuka terhadap 3 orang subjek dan 1 orang selaku pengasuh PPTQ. Nurul Furqon. Wawancara dimaksudkan untuk mengetahui gambaran awal dari kondisi efikasi diri subjek penelitian dan juga gambaran kondisi psikologis lokasi penelitian. Selain itu, peneliti juga menyebarkan skala efikasi diri yang mengacu pada *General Self- efficacy Scale* (GSE) milik Matthias Jerusalem dan Ralf Schwarzer

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

(1981). Aitem yang dipakai sebanyak 10 aitem yang mewakili setiap aspeknya. Skala efikasi diri pada penelitian pendahuluan dan penelitian sesungguhnya mengacu pada aspek yang sama. Hanya saja dalam penggunaan bahasa yang digunakan sedikit berbeda. Sehingga subjek penelitian tidak akan mengingat aitem yang telah diberikan sebelumnya. Adanya penelitian pendahuluan ini untuk mengetahui kondisi awal efikasi diri subjek penelitian. Hal ini juga menjadi bukti bahwa adanya masalah efikasi diri dalam populasi subjek yag telah ditetapkan.

2. Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada tanggal 11-18 Maret 2017 hingga tanggal berlokasi di PPTQ. Nurul Furqon Wetan Pasar Besar. Pelatihan dilakukan sebanyak 3 kali pertemuan. Yaitu pada tanggal 11, 12 dan 18 Maret 2017. Setiap kali pertemuan berdurasi ±3 jam. Pada pertemuan pertama, subjek menjawab skala efikasi diri yang digunakan untuk mengetahui efikasi diri subjek sebelum diberikannya perlakuan. Kemudian subjek diberikan perlakuan berpa materi dan juga mempraktekkan tentang teknik-teknik dalam berpikir positif milik Ibrahim El-Fiky. Selama rentang waktu sejak tangal 12-18 Maret peneliti memberikan tugas kepada subjek untuk melakukan afirmasi diri positif dan *positive self talk* pada malam hari menjelang tidur dan ketika bangun tidur di pagi hari. Peneliti memeriksa tugas yang diberikan dengan membuat grup pada aplikasi sosial media *whatsapp* dan berinteraksi dengan subjek penelitian serta mengingatkan subjek akan tugasnya. Ini bemaksud agar peneliti tetap bisa mengontrol efikasi diri subjek selama jarak waktu seminggu pertemuan kedua dan ketiga. Di akhir

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

pertemuan subjek mengisi skala efikasi diri untuk mengetahui perubahan efikasi diri yan terjadi pada subjek setelah diberikannya perlakuan.

Pada setiap aktivitas yang dilakukan, subjek diminta untuk memberikan *feedback* atas apa yang ia dapatkan setelah menerima materi berpikir positif. Setelah mempraktekkan teknik berpikir positif, subjek juga diminta untuk membacakan hasil pemecahan masalah yang ia uraikan dengan menggunakan teknik berpikir positif Ibrahim El-Fiky di hadapan subjek lainnya. Ini dimaksudkan agar subjek lebih paham dengan materi yang telah disampaikan.

3. Hambatan-Hambatan dalam Pelaksanaan Penelitian

Mulai awal hingga akhir pelaksanaan penelitian terdapat beberapa hambatan yang dialami oleh peneliti. Diantaranya yaitu proses perizinan penelitian diharuskan menemui pengasuh PPTQ. Nurul Furqon terlebih dahulu untuk kemudian bisa ditembus kepada ketua pondok PPTQ. Nurul Furqon. Pertemuan dengan pengasuh dibatasi oleh waktu-waktu tertentu saja, sehingga peneliti berinisiatif untuk bermalam di lokasi penelitian guna bertemu dengan pengasuh sehabis waktu setoran pagi berlangsung. Hambatan lainnya yaitu terputusnya masa liburan pondok bersamaan dengan liburan kuliah sehingga terjadinya pergantian tanggal penelitian agar calon subyek dapat berkumpul semua. Ketika tanggal penelitian sudah ditetapkan terjadi *misscomunication* antara peneliti dan dan ketua pondok karena bentroknya jadwal penelitian dengan kegiatan pondok sehingga mengharuskan tanggal pelaksanaan penelitian diganti untuk kedua kalinya.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

B. Paparan Data

a. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

1. Hasil Uji Validitas

Validitas mengukur sejauhmana kecermatan ketepatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya (Azwar, 1997). Suatu alat ukur dikatakan valid jika $r_{xy} \geq 0.30$. Artinya jika terdapat aitem yang memiliki daya beda ≤ 0.30 maka aitem tersebut harus digugurkan atau dinyatakan tidak valid. Berdasarkan uji validitas aitem pada skala efikasi diri yang berjumlah 25 aitem diperoleh hasil bahwa aitem yang memiliki daya beda yang baik atau $r_{xy} \geq 0.30$ sebanyak 18 aitem dan aitem yang memiliki daya beda $r_{xy} \leq 0.30$ sebanyak 7 aitem. Adapun tabel hasil uji validitas alat ukur sebagai berikut:

Tabel 4. 2Blue Print Skala Efikasi Diri Setelah Uji Validitas

Aspek	Indikator	Sebaran Skala		Aitem Gugur	Aitem Lolos
		F	U		
Besaran *(Magnitude)*	Merencanakan dan mengatur diri dalam menyelesaikan permasalahan tahfidz yang sulit	1,11,12,13	-	13	1,11,12.
	Yakin dapat menyelesaikan hafalan yang sulit dan tugas kuliah yang sulit	3,6, 9,14.	-	-	3,6,9,14
Kekuatan *(Strength)*	Berusaha keras untuk menyelesaikan hafalan al-Quran	2,15,		2	15
	Teguh pendirian	7, 10,16		-	7,10,16.
	Menghafalkan lebih serius ketika mengalami kesulitan menghafal	17, 18	19	18,19.	17

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Aspek	Indikator	Sebaran Skala		Aitem Gugur	Aitem Lolos
		F	U		
Generalisabilitas (*generalizability*)	Mampu menghadapi berbagai situasi di lingkungan sekitar	4,5,20, 25	23	5,20.	4,23, 25.
	Mampu memecahkan masalah dan menemukan solusi	8, 21	22,24	22	8,21,24.
Jumlah Aitem: 25				**7 aitem**	**18 aitem**

2. Hasil Uji Reliabilitas

Reliabilitas merupakan ketandalan, keajegan suatu alat ukur sejauh mana bisa dipercaya. Adapun koefisian reliabilitas berkisar mulai dari 0.0 sampai dengan 1.0. Pengujian reliabilitas pada penelitian ini menggunakan teknik analisis alpha Cronbach yang dibantu dengan program SPSS (*Statistical for Social Science)* versi 20.0. adapun hasil uji reliabilitas pada skala efikasi diri sebagai berikut:

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,841	25

Berdasarkan hasil uji reliabilitas pada skala efikasi diri dapat disimpulkan bahwa skor Alpha Cronbach mendekati 1.0 yakni 0.841 sehingga instrumen tersebut layak digunakan sebagai instrument penelitian.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

C. Hasil Analisa Deskriptif

1. Deskriptif tingkat efikasi diri pencapaian target hafalan

Tingkat efikasi diri pencapaian target hafalan santri PPTQ. Nurul Furqon pada penelitian ini dibagi menjadi 5 kategori, yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi dan sangat tinggi. Penentuan norma tersebut dilakukan setelah mengetahui nilai minimum dan maksimum dari skor aitem.Kemudian akan ditentukan nilai interval tiap jenjang melalui pembagian nilai rata-rata dari jumlah skor aitem dibagi dengan jumlah tingkat kategorisasi. Adapun rumus dalam penentuan nilai minimum dan maksimum adalah sebagai berikut:

Rumus:

Nilai Minimum = skor kategori respon terendah X Jumlah aitem

Nilai Maksimum = skor kategori respon tertinggi X Jumlah aitem

Adapun hasil perolehan nilai minimal dan maksimal skor jumlah aitem yaitu:

Tabel 4. 3Hasil Nilai Minimum dan Maksimum

Variabel	Nilai Minimum	Nilai Maksimum
Efikasi Diri	18	72

Setelah mengetahui nilai minimum dan maksimum, langkah selanjutnya yaitu menentukan nilai jenjang interval setiap kategorisasi dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Rumus:

Nilai Interval $= \frac{Range}{\text{Jumlah Kategori Respon}}$

Dari rumus di atas dapat jabarkan perhitungan perolehan nilai interval yakni sebagai berikut:

Nilai interval $= \frac{\text{Range}}{\text{Jumlah Kategori Respon}}$

$= \frac{Range}{Jumlah\ Kategori\ Respon}$

$= \frac{72-18}{5} = 10{,}8 = 11$

Setelah mengetahui jenjang nilai interval tiap kategori maka dapat dilihat kategorisai untuk melihat efikasi diri pencapaian target hafalan santri PPTQ. Nurul Furqon sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Adapun kategorisasinya sebagai berikut:

Tabel 4. 4Kategorisasi Tingkat Efikasi Diri Pencapaian Target Hafalan

Interval	Kategorisasi
18-28	Sangat Rendah
29-39	Rendah
40-50	Sedang
51-61	Tinggi
62-72	Sangat Tinggi

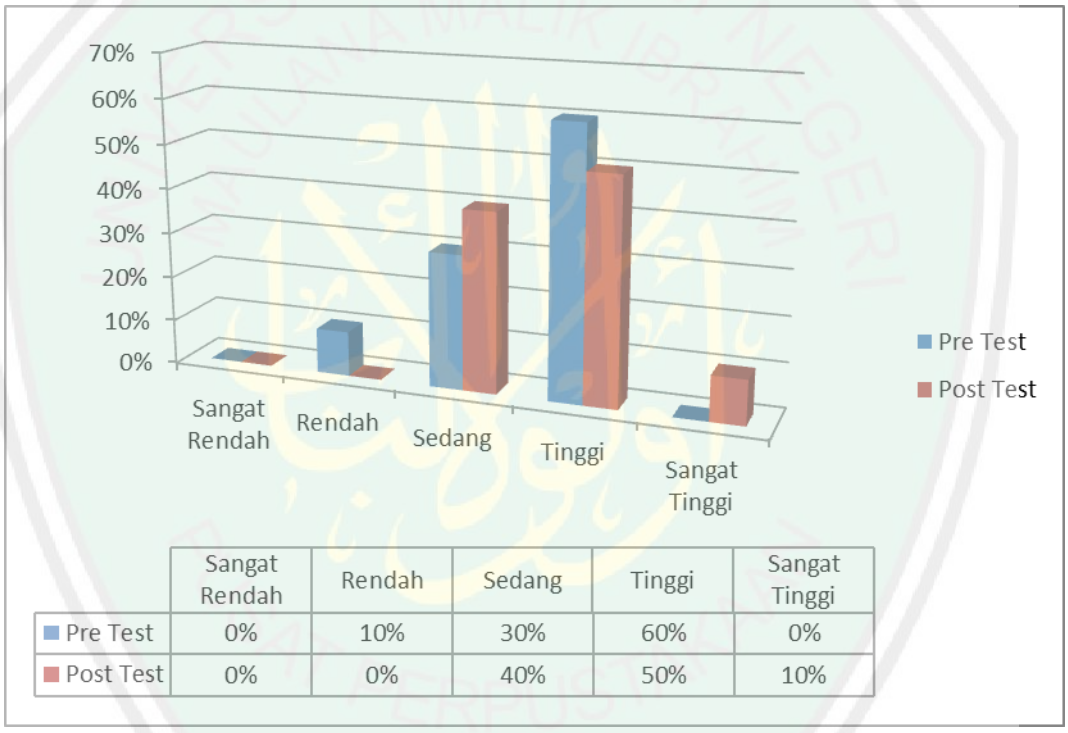
Berdasarkan tabel 4.4 dapat diketahui jumlah subjek masuk termasuk dalam tingkat kategorisasi sangat rendah, rendah, sedang, tinggi dan sangat tinggi adalah sebagai berikut:

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Tabel 4. 5Deskripsi Tingkat Kategorisasi Efikasi Diri

Kategori	Interval	Frekuensi		Persentase (%)	
		Pre Test (orang)	Post Test (orang)	Pre Test (%)	Post Test (%)
Sangat Rendah	18-28	0	0	0	0
Rendah	29-39	1	0	10	0
Sedang	40-50	3	4	30	40
Tinggi	51-61	6	5	60	50
Sangat Tinggi	62-72	0	1	0	10

Grafik 4. 1Kategorisasi Tingkat Efikasi Diri Subjek



	Sangat Rendah	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi
Pre Test	0%	10%	30%	60%	0%
Post Test	0%	0%	40%	50%	10%

Berdasarkan grafik 4.1 menunjukkan bahwa frekuensi dan persentase tingkat efikasi diri pencapaian target hafalan sebelum diberikan perlakuan memiliki tingkat efikasi diri dengan kategori sangat rendah yaitu 0 % dengan jumlah frekuensi sebanyak 0 subjek, tingkat efikasi diri dengan kategori rendah yaitu 10 % dengan jumlah frekuensi sebanyak 1 subyek, tingkat efikasi diri dengan kategori sedang yaitu 30% dengan frekuensi sebanyak 3 subyek, sedangkan pada tingkat efikasi diri dengan kategorisasi tinggi yaitu 60% dengan

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

frekuensi sebanyak 6 subyek, sementara itu pada tingkat efikasi diri dengan kategorisasi sangat tinggi yaitu 0% dengan frekuensi sebanyak 0 subyek.

Sementara itu, berdasarkan grafik 4.1 menunjukkan bahwa frekuensi dan persentase tingkat efikasi diri setelah diberikannya perlakuan yang memiliki tingkat efikasi diri dengan kategorisasi sangat rendah tetap sejumlah0% dengan frekunesi 0 subyek. Pada kategorisasi rendah, tingkat efikasi diri mengalami penurunan frekuensi yang sebelumnya 10% menjadi 0% atau sebanyak 0 subyek. Pada kategorisasi sedang mengalami kenaikan frekuensi menjadi 40% atau sebanyak 4 subyek. Pada kategorisasi tinggi tingkat efikasi diri sebanyak 50% atau 5 subyek. Sedangkan pada kategorisasi sangat tinggi mengalami kenaikan jumlah frekuensi dari 1 subyek meningkat menjadi 1 subyek atau 10%.

2. Uji Hipotesis

Pada penelitian melakukan uji hipotesis dengan tujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh pelatihan berpikir positif dalam meningkatkan efikasi diri pencapaian target hafalan al-Quran pada santri PPTQ. Nurul Furqon yang berstatus mahasiswa dan dalam proses menyelesaikan hafalan. Peneliti menggunakan analisis uji non-parametrik dengan jenis uji perbedaan hasil perlakuan sebelum dan sesudah perlakuan menggunakna uji Wilcoxon dengan menggunakan bantuan program SPSS 20.0 *for windows.* Adapun hasil uji perbedaan sebelum dan sesudah perlakuan adalah sebagai berikut:

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Tabel 4. 6Hasil Analisis Wilcoxon *Signed Rank Test*

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
posttest - pretest	Negative Ranks	6[a]	4,42	26,50
	Positive Ranks	3[b]	6,17	18,50
	Ties	1[c]		
	Total	10		

a. posttest < pretest
b. posttest > pretest
c. posttest = pretest

Test Statistics[a]

	posttest - pretest
Z	-,476[b]
Asymp. Sig. (2-tailed)	,634

a. Wilcoxon Signed Ranks Test
b. Based on positive ranks.

Berdasarkan hasil tabel analisis untuk pengujian hipotesis menggunakan *Wilcoxon* yang dinyatakan melalui tanda negatif dan positif terdapat perbedaan antara hasil yang diperoleh sebelum dan sesudah diberikannya perlakuan. Pada kolom *negative rank* menunjukkan angka 6[a] yang berarti terdapat 6 subyek dari 10 subyek yang mengalami penurunan skor efikasi diri setelah diberikannya perlakuan peltihan berpikir positif. Sedangkan pada kolom *positive rank* menunjukkan angka 3[b] yang memiliki arti terdapat 3 subyek yang mengalami kenaikan skor efikasi diri setelah setelah diberikannya perlakuan berupa pelatihan berpikir positif. Sementara itu, pada kolom *Ties* menunjukkan angka 1[c] yang menandakan terdapat 1 subyek yang memiliki skor efikasi diri tetap baik sebelum maupun sesudah diberikannya perlakuan pelatihan berpikir positif.

Berdasarkan tabel di atas, hasil analisis data menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* dapat diketahui nilai Z sebesar-.467[b], sedangkan pada asumsi

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

signifikansi sebesar0.634 (p> 0.05) atau 0.634>0.05. Hal ini menunjukkan bahwa H_0 diterima yang artinya pelaithan berpikir positif tidak memiliki pengaruh yang signifikan dalam peningkatan efikasi diri pada santri PPTQ. Nurul Furqon. Sehingga, dari hasil uji analisis *Wilcoxon signed rank test* pada kelompok eksperimen, menunjukkan bahwa tidak terdapat peningkatan yang signifikan terhadap efikasi diri pencapaian target hafalan al-Quran pada kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan berupa pelatihan berpikir positif.

D. Pembahasan

Efikasi diri berkenaan dengan harapan individu tentang seberapa jauh ia mampu melakukan suatu perilaku dalam situasi tertentu (Pajares dan Schustack, 2008). Ini memiliki arti bahwa seorang penghafal al-Quran dikatakan memiliki efikasi diri yang tinggi jika ia memiliki ekspektasi yang tinggi atau harapan yang tinggi terhadap keyakinannya dalam mencapai target hafalan, meskipun ia tengah dihadapi dengan banyak tugas kuliah. Adanya efikasi diri yang tinggi pada seorang penghafal al-Quran akan membantu ia dalam berusaha lebih keras untuk menyelesaikan hafalan al-Quran sehingga target yang telah dibuat dapat tercapai. Efikasi diri dapat menentukan usaha dan ketekunan, terutama dalam menghadapi hambatan dan pengalaman yang kurang menyenangkan.(Compeau dan Higgins, 1995).

Meskipun demikian, masih terdapat subyek yang belum memiliki efikasi diri tinggi. Terbukti dengan adanya perilaku menunda-nunda setoran karena ia tidak yakin bisa menyetorkannya dengan lancar ketika di depan penyimak, masih

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

ada subyek yang mudah terpengaruh oleh persuasi negatif orang lain terhadap ayat-ayat tertentu yang dianggap sulit dan masih ada subyek yang membandingkan dirinya dengan pencapaian orang lain meskipun ia tahu bahwa kemampuan setiap orang berbeda.

Berdasarkan pemaparan di atas menunjukkan bahwa santri PPTQ. Nurul Furqon memiliki indikasi adanya efikasi diri rendah yang dipengaruhi banyak faktor, sehingga perlu kiranya adanya upaya untuk meningkatkan efikasi diri santri PPTQ. Nurul Furqon agar terbentuknya sikap fokus pada tujuannya yaitu menyelesaikan hafalan al-Quran, berkomitmen dengan apa yang dituju dan kuat menghadapi ujian apapun yang dihadapi. Salah satu cara untuk meningkatkan efikasi diri santri PPTQ. Nurul Furqon yaitu dengan pelatihan berpikir positif yang mengacu pada konsep berpikir positif milik el-Fiky.

1. **Deskripsi. tingkat efikasi diri pencapaian hafalan al-quran santri PPTQ Nurul Furqon sebelum diberikannya perlakuan (pelatihan berpikir positif).**

   Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa sebagian besar santri PPTQ. Nurul Furqon dari 5 kategorisasi yang ada, sebanyak 6 dari 10 orang termasuk dalam kategorisasi tinggi pada tingkat efikasi dirinya. Ini memiliki persentase sebesar 60% dari jumlah subyek yang diberikan perlakuan berupa pelatihan berpikir positif. Subyek yang memiliki tingkat efikasi diri sedang sebanyak 3 orang dengan persentase sebesar 30%. Sementara itu, untuk tingkat efikasi diri dengan kategori rendah dan sangat

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

tinggi memiliki persentase yang sama yaitu sebesar 10% atau masing-masing 1 orang. Sedangkan untuk kategorisasi sangat rendah dan sangat tinggi sebesar 0% atau tidak ada subyek yang memiliki tingkat efikasi diri sangat rendah dan sangat tinggi. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa subyek yang memiliki tingkat efikasi diri pada kategorisasi sangat rendah, rendah, sedang dan sangat tinggi lebih sedikit dibandingkan dengan subyek yang memiliki tingkat efikasi diri tinggi.

Tingkat efikasi diri santri PPTQ. Nurul Furqon mayoritas berada pada kategorisai tinggi yaitu 60% atau sebanyak 6 orang. Ini membuktikan bahwa subyek telah memiliki efikasi diri. Hal ini dapat dilihat dari salah satu data diri subyek 10 yang berinisialA.Q, ia menuliskan tentang motivasinya dalam menghafalkan al-Quran yaitu berasal dari dorongan orang tua yang mana Ibunya juga seorang penghafal al-Quran. Bandura (1997) mengatakan bahwa pengaruh sosial berperan dalam pemilihan lingkungan, berlanjut untuk meningkatkan kompetensi, nilai-nilai dan juga minat individu. Pengaruh sosial yang membentuk keyakinan individu terhadap penilaiannya dalam melakukan suatu tugas. Orang tua yang memiliki latar belakang yang sama dengan subyek (*hafidzah*) cenderung menjadi pendorong subyek untuk berusaha keras mencapai tujuan yang ia buat. Perilaku lain yang nampak dari subyek M. R, ketika diwawancarai mengenai kapan saja waktu yang biasa ia gunakan untuk menambah hafalan, ia mengaku:

> “ Saya sih tidak nentu mba, saya tipe orang yang mudah terpengaruh. Saya cenderung greget buat hafalan tambahan kalau lihat teman-teman pada ngaji semua. Tapi kalau kaya

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

> misalnya hari minggu gitu suka males mba. Padahalkan kalau minggu bisa buat nambah banyak. Tapi kadang kalau lihat teman nonton suka nimbrung ikut nonton juga hahaha. Makanya sekarang saya berusaha dekat sama teman yang rajin jadi bisa ikut rajin ” (Wawancara, subyek 5 (M, R), 12 Maret, 2017).

Dari perkataan yang diungkapkan subyek 5 tersebut dapat dikatakan bahwa modeling sosial yang menjadi pencetus kuat atas segala perilaku yang ia lakukan. Melihat perwakilan dari dua subyek tadi, yang menjadi faktor penyemangat dan yakin tidaknya ia dalam menambah hafalan yaitu pengaruh dorongan dari luar dirinya. Menurut Bandura (1997), dampak dari modeling sosial tidak sekuat pengaruh yang diberikan oleh performa pribadi dalam meningkatkan level efikasi diri. Meskipun perilaku yang menunjukkan adanya efikasi diri tinggi telah nampak, namun perilaku tersebut hanya berasal dari faktor pendorong eksternal saja sedangkan faktor internal pendorongnya belum muncul.

Selanjutnya yaitu subyek yang memiliki tingkat kategorisasi sedang sebanyak 3 orang atau sebesar 30%. Subyek 7 dengan inisial L.R, ketika ditanya berkenaan dengan kendala yang dialami dalam menghafal, ia mengaku, “ Saya sulit untuk konsentrasi ketika menyetorkan hafalan, karena biasanya abah yai selalu menyimak lebih dari 4 orang sehingga membuat saya sering buyar dan lupa dengan hafalan. Maka dari itu saya sering sengaja setoran akhiran dan takut dimarah abah yai. Tetapi akhirnya malah jarang setoran karena abah yai keburu *kundur*” (LR, wawancara, 12 Maret 2017). Pengakuan dari subyek ini merupakan bentuk dari kecemasan yang timbul karena takut dimarahi abah yai karena tidak lancar. Kecemasan yang timbul sebelum adanya tindakan ini dapat menjadi pencetus rendahnya efikasi diri subyek.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Menurut Bandura (1997), sumber terakhir dari efikasi diri adalah kondisi fisiologis dan emosional dari seseorang (dalam Jess, Gregory: 2011). Emosi yang kuat biasanya akan mengurangi performa. Saat seseorang mengalami ketakutan yang kuat, kecemasan akut, atau tingkat stres yang tinggi, kemungkinan akan mempunyai ekspektasi efikasi diri rendah. Karena kondisi yang emosional yang terguncang tidak akan memperhatikan hal lain selain ingin selamat yang ia takuti. Sehingga menjadikannya tidak ingin melakukan tugas-tugas tersebut.

Sementara itu, untuk subyek yang memiliki kategorisasi rendah yaitu sebanyak 1 orang atau sebesar 10% dari 10 subyek penelitian. Subyek 1 yang berinisial N. I termasuk dalam kategorisasi rendah. Jika dianalisis melalui data identitas diri, subyek masih tergolong santri yang memiliki hafalan sedikit. Ia memulai menghafal sejak tahun 2015 hingga sekarang tahun 2017 masih mendapat 6 juz saja. Menurut pengasuh Pondok Pesantren *Tahfidz* di kota Malang, minimal hafalan yang didapat santri *tahfidz* selama setahun yaitu 8 juz (Wawancara, pengasuh PPTQ. As-sa'adah, 7 April, 2017). Sedangkan jika dibandingkan dengan subyek 1, dalam waktu 2 tahun iya hanya berhasil mendapatkan 6 juz saja. Ketika diwawancarai via media sosial *whatsapp*mengenai target hafalan yang ia buat, ia mengaku, " Awalnya seperti saran abah yai 10 juz. Tapi saya merasa belum mampu. Ditambah lagi pertama kali ini mondok, langsung pondok Quran. Jadi mungkin pembiasaannya butuh waktu lama, ditambah lagi saya masih kesulitan bagi waktu sama kuliah" (Subyek 1 (N. I), 30 Maret 2017).Faktor penyesuaian diri menjadi pencetus sulitnya ia dalam menambah hafalan al-Quran. Pengalaman sebelumnya dapat mempengaruhi efikasi diri individu. N. I sebelumnya tidak pernah memiliki pengalaman tinggal di pesantren apalagi menghafalkan al-Quran. Hal ini yang menjadikannya sulit untuk beradaptasi dengan lingkungan pesantren. Sehingga mempengaruhi keyakinannya dalam menghafalkan al-Quran.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

2. Deskripsi tingkat efikasi diri pencapaian hafalan al-quran santri PPTQ Nurul Furqon setelah diberikannya perlakuan (pelatihan berpikir positif).

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa sebagian besar subyek yang memiliki tingkat efikasi diri dalam kategori tinggi sebesar 50% setelah diberikannya perlakuan berupa pelatihan berpikir positif yaitu 5 dari 10 subyek. Subyek yang memiliki efikasi diri sedang bertambah jumlahnya setelah diberikan perlakuan yaitu menjadi 4 orang atau sebesar 40%. Ini karena subyek yang sebelumnya masuk dalam kategori rendah berubah menjadi sedang setelah diberikannya perlakuan berupa pelatihan berpikir positif. Sementara itu, pada kategori sangat tinggi naik menjadi 1 orang atau sebesar 10 % setelah diberikannya perlakuan, mengingat kondisi awal subyek berada pada level kategorsasi tinggi.

Adapun subyek yang memiliki kategorisasi sangat tinggi sebanyak 1 orang atau sebesar 10%. Subyek yang berinisial A.S.A, ketika diwawancarai mengenai target hafalan via media sosial *whatsapp* setelah proses pelatihan berakhir, ia menjawab, "Saya membuat jadwal harian dalam menambah dan juga *murojaah* hafalan" (Wawancara, Subyek 4 (A.S.A),28 Maret 2017). Mengatur perencanaan juga termasuk dalam ciri-ciri individu yang memiliki efikasi diri tinggi (Bandura. 1997). Efikasi diri yang tinggi mempengaruhi tujuan pribadi yang dibuat oleh subyek. Terbukti dengan tertatanya jadwal dalam menghafal baik menambah hafalan ataupun mengulang (*murojaah*) hafalan. Semakin kuat efikasi diri, semakin tinggi tujuan yang ditetapkan oleh individu bagi dirinya sendiri dan yang memperkuat adalah komitmen individu terhadap tujuan tersebut. Individu dengan

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

efiaksi diri yang kuat mempunyai cita-cita yang tinggi, mengatur rencana, dan komitmen pada dirinya untuk mencapai tujuan tersebut.

Selanjutnya, subyek yang termasuk dalam tingkat kategorisasi tinggi yang yaitu sebanyak 5 orang atau sebesar 50%. Dapat dikatakan subyek pada kategori tinggi yang sebelumnya mencapai hingga 60% dari total subyek penelitian kini menurun menjadi 50% saja. Hal ini karena seorang subyek telah meningkat level efikasi dirinya menjadi sangat tinggi setelah diberikannya perlakuan berpikir positif. Tersisa 5 subyek yang masih pada posisi efikasi diri yang sama sebelum maupun setelah diberikannya pelatihan berpikir positif. Salah satu subyek berinisial N.I.S,dalam observasi peneliti selama pelatihan berlangsung, peneliti meminta subyek untuk memberikan *feedback* pada salah satu materi pelatihan yaitu strategi konsentrasi. Pada kegiatan tersebut instruktur mengarahkan subyek untuk menggali permasalahan yang dialami dengan memberikan pertanyaan pada diri sendiri yang terbagi dalam dua konsentrasi, yakni pertanyaan yang mengarah pada jawaban positif dan negatif yang cenderung memprovokasi. Pada saat memberikan *feedback* ia mengaku sangat mudah untuk terpengaruh oleh persuasi orang lain yang mengatakan tentang kesulitan suatu ayat.

Konsep dasar teori efikasi diri terletak pada masalah adanya keyakinan bahwa pada diri setiap individu mempunyai kemampuan mengontrol pikiran, perasaan dan perilakunya. Ini berarti efikasi diri hanyalah masalah persepsi subyektif saja. Jika individu memandang apa yang dikatakan orang lain merupakan suatu hal yang bisa disetarakan dengan dirinya, berarti individu tersebut tidak memahami betul kompetensi yang ia miliki. Dan sangat tidak tepat

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

jika ia menyandingkan dirinya dengan orang lain. Karena membandingkan diri dengan orang lain merupakan ciri orang yang berpikir negatif. Efikasi diri tidak selalu menggambarkan kemampuan sebenarnya yang dimiliki individu, hal itu hanya terkait dengan keyakinan yang dimiliki individu (Bandura,1986).

Sementara itu, tingkat efikasi diri subyek setelah diberikannya perlakuan pada kategori sedang yakni bertambah menjadi 4 orang atau sebesar 40%. Salah seorang subyek yang sebelumnya berada pada kategorisasi rendah naik level menjadi kategorisasi sedang. Melihat dari data diri subyek, subyek 6 baru mendapatkan 5 juz saja. Padahal ia telah mulai menghafal sejak ia 2 tahun lamanya. Meskipun pernah tinggal di pondok pesantren, tetapi itu bukanlah pesantren *tahfidz* sehingga baginya mondok di pesantren *tahfidz* merupakan suatu hal yang baru baginya. Subyek yang berinisial H. K tersebut mengaku diwawancarai via media sosial *whatsapp,* " saya sering merasa kemampuan saya tidaksekuat teman-teman saya dalam menghafal. Saya sulit menambah karena ayatnya sulit. Tapi saya mendengar materi yang disampaikan mba- mba kalau potensi setiap orang berbeda, semakin meyakinkan saya kalau memang setiap orang punya jalannya masing-masing." Testimoni yang disampaikannya menunjukkan bahwa selama ini ia selalu terpaku pada sosial model yangmana teman yang lebih kemampuan di atasnya yang dijadikan sebagai acuan ia dalam menilai dirinya. Efikasi diri meningkat saat kita mengobservasi pencapaian orang lain yang mempunyai kompetensi yang setara, namun akan berkurang saat kita melihat rekan sebaya kita gagal.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

3. Pengaruh Pelatihan berpikir positif untuk meningkatkan efikasi diri pencapaian target hafalan al-Quran pada santri PPTQ Nurul Furqon.

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan dapat diperoleh hasil tabel koefisien perbedaan antara sebelum perlakuan dan setelah perlakuan sebesar -,476 dengan nilai signifikansi 0.634 > 0.05 dengan jumlah sampel sebanyak 10 orang yang ditunjukkan dengan catatan pada tabel hasil "*based on negative rank",* yang berarti nilai signifikansi 0.634 lebih besar daripada hasil signifikansi pada taraf nyata yaitu sebesar 0.05. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak didapatkan pengaruh yang signifikan atas perlakuan berupa pelatihan berpikir positif terhadap peningkatan efikasi diri pencapaian target hafalan al-Quran.

Selama proses pelatihan peneliti telah berusaha untuk mengontrol faktor-faktor pencemar yang memungkin efikasi diri terpengaruh selain disebabkan oleh pelatihan berpikir positif tersebut, diantaranya yaitu: peserta pelatihan telah dikhususkan untuk peserta perempuan sehingga tidak akan mengganggu konsentrasi peserta selama menerima materi. Lingkungan yang kondusif juga telah berusaha dikontrol oleh peneliti dengan mengontrol suasana dan juga suara yang sunyi yangs sebisa mungkin suara yang muncul hanya untuk kebutuhan pelatihan. Akan tetapi di hari terakhir penelitian, terdapat salah satu santri yang bukan termasuk peserta menonton televisi sehingga mengganggu konsentrasi peserta pelatihan. Dalam pemberian materi peneliti telah menggunakan gaya pembelajaran yang sesuai dengan model gaya pembelajaran orang dewasa yaitu teori belajar andragogi.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Model pembelajaran andragogi harus memperhatikan langkah-langkah poko sebagai berikut sebelum diterapkan pada pelatihan (Hamdani, 2011), yaitu: mencipatakan iklim pembelajaran yang kondusif yang sesuai karakteristik dan selera orang dewasa sehingga memudahkan terjalinnya interaksi sosial selama proses pelatihan. Diagnosis kebutuhan belajar dengan menyiapkan pengalaman-pengalaman nyata yang dibutuhkan dalam proses pelatihan untuk dijadikan perbandingan antara kenyataan dengan kondisi yang diharapkan terjadinya perubahan. Menetapkan materi dan teknik belajar sesuai dengan kebutuhan dan merupakan pengalaman nyata yang dialami peserta. Dan langkah yang terakhir yaitu diadakannya evaluasi diakhir pelatihan untuk mengukur pemahaman peserta dalam menyerap materi yang disampaikan.

Dalam pelaksanaannya, peneliti telah melakukan beberapa dari langkah-langkah model pembelajaran tersebut. Hanya saja dalam merumuskan materi pelatihan, peneliti tidak melibatkan peserta melainkan hanya mengambil berdasarkan dari buku panduan berpikir positif saja. Peneliti juga tidak melakukan evaluasi akhir kepada peserta untuk menguji dan melihat sejauh mana materi pelatihan berpikir positif telah dikuasai oleh peserta. Hal ini yang menjadi kekurangan peneliti yang dapat menjadi salah satu penyebab efiaksi diri pada peserta pelatihan tidak terlalu banyak mengalami kenaikan.

Berdasarkan hasil hipotesis tersebut yang menunjukkan tidak adanya pengaruh yang signifikan pada peningkatan efikasi diri pencapaian target hafalan al-Quran setelah diberikannya perlakuan berupa pelatihan berpikir positif, hal ini juga karena waktu pelaksanaan pelatihan berpikir positif yang hanya dilakukan

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

dalam waktu seminggu. Sedangkan dalam merubah efikasi diri seseorang membutuhkan waktu yang bertahap dan cukup lama. Karena efikasi diri yang dimiliki individu telah terbentuk sejak lama, muali dari kecil hingga dewasa. Pola asuh orang tua juga menjadi faktor pencetus efikasi diri seseorang. Pola yang terbentuk sejak kecil tidak mudah untuk diubah hanya dalam waktu satu minggu.

Salah satu faktor yang mempengaruhi efikasi diri yaitu pengalaman. Pengalaman seseorang mulai dari ia kecil hingga dewasa mempengaruhi bagaimana ia bersikap dan berperilaku. Subyek yang sebelumnya tidak memiliki pengalaman menghafalkan al-Quran sulit baginya untuk beradaptasi dengan lingkungan pesantren *tahfidz*yang mengharuskan santrinya untuk mennghafal setiap hari. Pengakuan salah satu subyek yang berinisial M. R, " saya merasa lemah dalam menghafal. Waktu pelajaran yang mewajibkan hafalan-hafalan mesti saya selalu lambat dan kesusahan. Makanya berani ngambil keputusan ngafalin Quran ini Cuma nekat-nekatan aja" (Subyek 5(M. R). Wawancara, 2 April 2017). Dari pengakuan subyek ini menandakan bahwa pengalaman terdahulunya dalam menghafal menjadikan ia pesimis dengan kemampuannya menghafalkan al-Quran. Ini juga terbukti selama setahun ia hanya bisa menambah 4 juz saja. Hal ini sesuai dengan yang dikatakan Bandura (1997) bahwa pengalaman masa lalu berhasil akan meningkatkan ekspektasi individu mengenai kemampuan untuk melakukan tugas yang sama di masa depan. Sedangkan kegagalan cenderung akan menurunkan keyakinan individu terhadap kemampuannya melakukan suatu tugas

Salah satu faktor yang menjadikan tidak adanya pengaruh antara pelatihan berpikir positif yang diselenggarakan dengan perubahan efikasi diri

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

subyek yaitu karena waktu yang digunakan selama pelatihan bertepatan dengan akan diselenggarakannya ujian tengah semester kampus. Hal ini menjadi pencetus semakin rendahnya efikasi diri subyek dalam pencapaian target hafalan. Subyek mengaku, " Padatnya waktu kuliah menjadikan saya kadang jarang setoran karena tugas menjelang UTS menumpuk. Saya jadi harus mendahulukan tugas dulu" (Subyek 5 (M. R). Wawancara). Menurut Bandura (1997), fungsi selektif akan mempengaruhi pemilihan aktivitas atau tujuan yang akan diambil oleh individu. Individu menghindari aktivitas dan situasi yang individu percayai telah melampaui batas kemampuan *coping* dalam dirinya, namun individu tersebut telah siap melakukan aktivitas-aktivitas yang menantang dan memilih situasi yang dinilai mampu untuk diatasi.

4. Temuan-temuan penelitian

a. Aspek Pembentuk Utama Efikasi Diri Ditinjau Dari Skor Tertinggi.

Berdasarkan nilai skor tertinggi pada aitem *pre test*, terdapat 2 aitem yang paling banyak ditanggapi positif oleh subyek penelitian. Aitem tersebut yaitu aitem nomor 14 yang masuk dalam aspek besaran dan aitem 15 yang masuk dalam aspek kekuatan. Hal ini menunjukkan bahwa aspek besaran dan juga kekuatan memiliki pengaruh yang kuat bagi terbentuknya efikasi diri subyek. Jika diamati lebih dalam, aitem nomor 14 berbunyi, " Saya optimis bisa menghafalkan al-Quran sekalipun sulit." Dari aitem ini, terdapat 8 anak dari 10 anak yang memiliki skor 4 dan hanya 2 anak yang memiliki skor 3. Sedangkan pada saat *post test* dengan aitem yang sama tetapi berbeda nomor aitem skor yang dimiliki tiap subyek pun tidak banyak berubah dibandingkan dengan skor *pre test.*

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Pada aitem nomor 15yang berbunyi, “ Ketika dihadapkan dengan ayat yang sulit dan tugas kuliah yang menumpuk saya tetap berusaha keras menyelesaikan keduanya.” Terdapat 7 subyek yang mendapat skor tinggi, 2 subyek yang mendapat skor 3 dan 1 subyek yang mendapat skor 2. Jika dilihat subyek yang mendapat skor 2 yakni subyek dengan inisial H.K. Jika dapat dianalisis dari segi jurusan yang ditempuh oleg subyek, pendidikan matematika merupakan salah satu jurusan yang cukup sulit untuk dilalui pengakuan dari beberapa orang yang mengalaminya. Sehingga cukup sulit jika diimbangi dengan menghafalkan al-Quran. Maka wajar saja jika ia memilih nilai rendah ketika dihadapkan dengan aitem nomor 15. Ditambah lagi ia masih memiliki hafalan 5 juz yang mana berdasarkan tabel durasi ayat juz 5 merupakan salah satu juz yang cukup lama untuk dihafalkan. Jika dibandingkan dengan nilai *post test* pada aitem yang sama dengan nomor yang berbeda, justru terdapat 4 subyek yang mengalami penurunan dari skor *pre test*. Subyek M.S yang pada saat *pre test* menapat skor 4 ketika *post test* turun menjdai 3. Subyek H.K yang pada saat *pre test* hanya mendapatkan skor 2 ketika *post test* justru makin menurun dengan mendapatkan skor 1. Subyek L. R yang pada saat *pre test* mendapat skor 4 ketika *post test* mendapatkan skor 3. Begitupun juga dengan Subyek A. Q yang pada saat *pre test* mendapatkan skor 4 ketika *post test* menurun menjadi 3.

Adapun nilai skor tertinggi pada *post test* , terdapat 2 aitem juga yang memiliki skor 4 terbanyak yaitu aitem nomor 7 dan juga aitem nomor 9. Aitem nomor 7 dan aitem nomor 9 termasuk dalam aspek besaran. Berdasarkan data skor pre test dan post tertinggi maka dapat dikatakan aspek besaran merupakan satu-

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

satunya aspek yang paling berpengaruh terhadap pembentukan efikasi diri subyek. Terdapat aitem yang sama-sama memiliki nilai tertinggi baik di *pre test* maupun di *post test* yaitu aitem yang berbunyi, " saya optimis bisa menghafalkan al-Quran sekalipun itu sulit." pada *post test* terdapat 7 anak yang mendapat skor tertinggi.

Adapun dalam proses penelitian yang telah dilakukan, penelitian ini juga mengalami keterbatasan. Hal ini perlu diperhatikan oleh peneliti selanjutnya, sebagai berikut:

1. Dari segi alat ukur masih terdapat aitem-aitem yang kurang dalam mewakili indikator-indikator untuk setiap aspek yang hendak diukur.
2. Dari segi pengontrolan validitas internal masih banyak yang perlu dikontrol oleh peneliti salah satunya aktivitas lain diluar penelitian.
3. Dalam memilih subyek penelitian, diharapkan dapat memilih subyek penelitian yang tepat yang benar-benar memiliki efikasi diri rendah sehingga dapat jelas terlihat pengaruh dari perlakuan yang berikan.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

BAB V
PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan paparan hasil analisis penelitian yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut;

1. Tingkat efikasi diri pencapaian target hafalan al-Quran sebelum perlakuan berpikir positif diberikan, maka diketahui subyek yang memiliki efikasi diri sanagt rendah tidak ada. Subyek yang memiliki efikasi diri rendah sebanyak 1 orang atau sebesar 10% yang menandakan subyek masih belum memiliki efikasi diri. Subyek merasa sulit untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan baru dan tugas kuliah yang menumpuk yang menjadikan rendahnya efikasi diri subyek. Kemudian untuk kategori sedang, terdapat 3 subyek yang memiliki efikasi diri sedang atau sebesar 30%. Subyek yakin bisa menambah hafalan al-Quran hanya saja ia sering takut dan cemas ketika menyetorkan hafalan ke abah yai yang menjadikan tertundanya ia dalam menambah hafalan selanjutnya. Sementara itu, untuk kategorisasi tinggi sebanyak 6 subyek atau sebesar 60 %. Dorongan untuk yakin bisa untuk menambah hafalan, masih dipacu oleh faktor eksternal yang menjadikan ia sulit untuk tetap bertahan dengan keyakinan tersebut. Sedangkan untuk kategorisasi sangat tinggi tidak ada subyek yang memiliki efikasi diri sangat tinggi.
2. Tingkat efikasi diri pencapaian target hafalan al-Quran setelah diberikan perlakuan berupa pelatihan berpikir positif menunjukkan bahwa subyek yang memiliki tingkat efikasi diri dengan dengan kategorisasi sedang yaitu

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

sebanyak 4 orang atau sebesar 40%. Pada kategorisasi ini subyek masih sering membandingkan dirinya dengan kemampuan temannya, subyek juga masih sering membandingkan kemampuannya dalam menghafal di masa lalu sehingga membuatnya pesimis di masa sekarang. Selanjutnya tingkat efikasi diri dengan kategorisasi tinggi sebanyak 5 orang atau sebesar 50%. Subyek sudah menunjukkan adanya efikasi diri tinggi hanya saja ia sering terpengaruh dengan pendapat orang lain tentang kesulitan suatu ayat. Sementara itu, subyek dengan tingkat efikasi diri sangat tinggi sebanyak 1 orang atau sebesar 10%. Ini dapat dilihat dengan perilaku subyek yang sudah membuat jadwal harian dalam menambah hafalan maupun mengulang hafalan.

3. Berdasarkan dari hasil uji hipotesis menggunakan *wilcoxon signed rank test* dapat diketahui bahwa H_0 diterima sehingga pelatihan berpikir positif tidak memberikan pengaruh yang signifikan untuk meningkatkan efikasi diri dalam pencapaian target hafalan al-Quran pada santri PPTQ. Nurul Furqon, nilai Z diperoleh sebesar -, 476, sedangkan pada asumsi signifikansi sebesar 0.634 ($p>0.05$) atau $0.634 > 0.05$.

B. Saran

1. Bagi Subyek penelitian

Berdarsarkan aspek pembentuk utama yang efikasi diri, subyek penelitian dianjurkan untuk lebih banyak meningkatkan kemaampuan diri khususnya yang berhubungan dengan aspek besaran atau *magnitude*. Subyek penelitian dapat meningkatakan keyakinan dirinya terhadap ayat-ayat sulit

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

yang akan dihadapi. Perilaku menganggap hal yang akan dihapai merupakan suatu hal mudah meskipun kenyataanya tidak, akan membantu kognitif kita untuk lebih semangat menyelesaikan tugas tersebut. Diharapkan bagi subyek penelitian untuk bisa menerapkan materi-materi yang telah disampaikan selama proses pelatihan berlangsung dalam kehidupan sehari-harinya. Karena model pembelajaran yang cocok untuk seusia mereka adalah mempraktekkan langsung taknik-teknik yang telah diajarkan. Mengingat pada saat proses pelatihan berlangsung, subyek hanya sesekali mempraktekkannya.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin menyempurnakan penelitian ini dan meneliti lebih jauh tentang efikasi diri pencapaian target hafalan santri penghafal al-Quran, diharapkan memperhatikan waktu pelaksanaan pelatihan yang lebih kondusif dan juga lama. Karena dalam membentu efiaksi diri seseorang membutuhkan waktu yang cukup dan juga intens. Diharapkan peneliti selanjutnya dapat memperbaiki kelemahan peneliti ini sebagaimana yang telah disebutkan di atas. Peneliti selanjutnya diharapkan agar lebih memperhatikan sejauh mana peserta dapat memahami materi melibatkan langsung peserta pelatihan dalam merumuskan materi dan mengadakan evaluasi diakhir sesi untuk merangkum pemahaman peserta tentang materi pelatihan berpikir positif.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

DAFTAR PUSTAKA

Alwisol. 2009. *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press.

Anshori, M & Iswati, S. 2009. *Buku Ajar Metode Penelitian Kuantitatif*. Surabaya: Airlangga University Press.

Arikunto, S. 2010. *ProsedurPenelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. (Edisi Revisi). Jakarta: Rineka Cipta.

Azwar, S. 2007. *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offiset.

Albrecht, K. G. (1980). *Brain Power Learn to Improve Your Thinking Skill*.New Jersey : Prenctice-Hall.inc.

Bandura, A. (1994). *Self-Efficacy*. In. V S. Ramachaudran (Ed), *Encyclopedia of human behaviour*. Vol. 4, oo. 71-81) New York: Academic Press. (Reprinted in H. Friedman [Ed], *Encyclopedia of mental health*. San Diego: Academic Press, 1998).

Bandura, A. (1997). Soscial Learning Theory. New Jersey: Prentice-Hall. Inc.

Baron, R. A. & Byrne. (2003). *Psikologi Sosial*. Jilid I Edisi Kesepuluh. Penerjemah: Ratna Djuwita, dkk. Jakarta : Erlangga.

Dwitantyanov, A., Hidayati, Farida., Sawtri, Dian Ratna. (2010). *Pengaruh Pelatihan Berpikir Positif pada Efkasi Diri Akademik Mahasiswa (Studi Ekspermen) pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UNDIP Semarang*. Jurnal Pskologi UNDIP. Vol. 8, No. 2, (135-313).

Elfiky, Ibrahim. (2013). *Terapi Berpikir Positif*. jakarta: Penerbit Zaman.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Feist, Jess.,Feist, Gregory., *TeoriKepribadian. Buku 2*.Edisi 7. Jakarta: SalembaHumanika.

Friedman, H. S & Schustack, M. W. (2008). Kepribadian Teori Klasik dan Riset Modern. Alih Bahasa: Fransisika Dian Ikarini, Maria hany, Andreas Provita Prima. Jakarta: Erlangga.

Ghufron, M Bur dan S, Rini Risnawita. (2010). Cetakan I. Teori-Teori Psikologi. Jogjakarta: Ar- Ruzz Media.

Hamdani, Dr., M. A. (2011). Strategi Belajar Mengajar. Bandung: CV Pustaka Setia.

Latipun. (2015). Cetakan ke-V. Edisi Ketiga. Psikologi Eksperimen. Malang: UMM Press.

Nald, D. (2005). *10 Ciri Orang Berpikir Positif*. *http://www/groups.yahoo.com/group/pelaut.14September2006*. Pustaka.

Peale, N. V. (1996). *Berpikir Positif*. Jakarta: Binarupa Aksara.

Pervin, L. A., & John, O. P. (1997). *Personality theory and research*. New York: John Wiley & Sons,Inc.

Ria, Riska. 2015. *Hubungan Berpikir Positif dengan Efikasi Diri AkademikPada siswa Madrasah Aliyah Aisyiyah Palembang*. Skripsi. Jurnal Psikologi Universitas Bina Darma Palembang.

Ridhoni, F. 2013. *Metode Tukar Pengalaman untuk Meningkatkan Efikasi Diri pada Pecandu Narkoba*. Jurnal Sains dan Praktik Psikologi. Vol. I. No. 3 (226-239).

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Schunk, D. H. & Pajares, F. (2001). *The Development of Academic Self Efficacy*. Faculty of Education, Purdue University & Emory University.

Schwarzer, Ralf. Dkk. 1981. *Is General Self-Efficacy a UniversalConstruct?Psychometric Findings From 25 Countries*.European Journal of Psychological Assessment. Vol. 18, Issue 3, pp. 245-251.

Sugiyono. 2009. *Statistik Non-Parametris*. Bandung: CV. Alfabeta.

Wadsworth, Martha E. Dkk. 2004. *Coping with Terrorism: Age and Gender Differences in Effortful and Involuntary Responses to September 11th*. Applied developmental Science. Vol. 8, No. 3, 143-157.

Woolfolk, A. E. (2004). *Educational psychology*. New Jersey: Allyn & Bacon.

Zetou, E., Vernadakis, N., Bebetsos, E dan Makraki, E. 2012. *The Effect of Self Talk in Learning The Volleyball Service Skill And Self- Efficacy Improvement. Department of Physical Education and Sport Sciences of Democritus University of Thrace, Komotini, Greece.* Vol. 7, No. 4. PP. 794-805.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

LAMPIRAN

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Lampiran 1 Skala
Skala Pendahuluan

Nama / umur :

Jurusan / semester/ Strata/ NIM :

Nomor Hp :

Jumlah Hafalan (wajib dijawab) :

PETUNJUK PENGISIAN

1. Dalam skala ini terdapat 10 pernyataan. Berikanlah jawaban yang sesuai dengan fakta yang terjadi. *Jawaban yang dipilih harus benar-benar cocok atau sesuai dengan kondisi Anda saat ini.*
2. Berikanlah tanda (√) di kotak jawaban yang telah tersedia di bawah ini dan pilihlah jawaban yang sesuai dengan fakta.
3. Jawaban *SS tidak selalu* mendapatkan *nilai yang tinggi* dan STS mendapatkan *nilai yang rendah*, dimana maksudnya adalah semua jawaban adalah benar.

KETERANGAN PILIHAN JAWABAN

SS : Sangat Setuju
S : Setuju
TS : Tidak Setuju
STS : Sangat Tidak Setuju

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saya tidak yakin bisa menghafalkan al-Quran karena ayat tersebut sulit.				
2	Saya membuat jadwal harian dalam mengatur kegiatan menghafal.				
3	Jika saya dalam kesulitan menghafal, saya bisa menanganinya dengan baik.				
4	Ketika dihadapkan dengan ayat yang sulit, dan tugas kuliah yang menumpuk, saya tetap berusaha keras menyelesaikan keduanya.				
5	Ketika orang lain mengatakan sulit, saya terpengaruh dan tidak yakin dapat menyelesaikan permasalahan menghafal.				
6	Bagi saya tingkat kesulitan ayat menjadi kendala dalam menyelesaikan hafalan saya.				
7	Sesulit apapun permasalahan di kampus, saya tetap bisa lancar menghafalkan al-Quran.				
8	Saya tidak sanggup menyelesaikan permasalahan di kampus dan di pesantren dalam waktu bersamaan.				
9	Kegiatan kuliah sangat mengganggu jadwal menghafal saya.				
10	Ketika saya dihadapkan dengan dua permasalahan, sulit bagi saya menemukan solusinya.				

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Skala *Pretest*

Nama :

Jurusan / semester/ Strata :

Umur :

Nomor Hp :

Jumlah Hafalan :

Lama Menghafalkan :

Pondok Sebelumnya :

Motivasi menghafalkan :

PETUNJUK PENGISIAN

1. Dalam skala ini terdapat 25 pernyataan. Berikanlah jawaban yang sesuai dengan fakta yang terjadi. *Jawaban yang dipilih harus benar-benar cocok atau sesuai dengan kondisi Anda saat ini.*
2. Berikanlah tanda (√) di kotak jawaban yang telah tersedia di bawah ini dan pilihlah jawaban yang sesuai dengan fakta.
3. Jawaban *SS tidak selalu* mendapatkan *nilai yang tinggi* dan STS mendapatkan *nilai yang rendah*, dimana maksudnya adalah semua jawaban adalah benar.

KETERANGAN PILIHAN JAWABAN

SS : Sangat Setuju
S : Setuju
TS : Tidak Setuju
STS : Sangat Tidak Setuju

NO	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1	Saya selalu bisa menyelesaikanpermasalahanyang sulit jika saya berusaha mencoba cukup keras.				
2	Jika seseorang menentang saya, saya dapat menemukan cara dan jalan untuk mendapatkan apa yang saya inginkan.				
3	Saya yakin bahwa saya bisa mencapai tujuan saya.				
4	Saya yakin bisa menangani masalah saya secara efisien dengan kejadian tak terduga.				
5	Berkat kemampuan berpikir yang saya miliki, saya dapat				

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

	menangani situasi tak terduga.				
6	Sayayakin bisa memecahkan banyak masalah jika saya mencari tahu upaya yang diperlukan untuk menyelesaikan masalah tersebut.				
7	Saya bisa tetap tenang saat menghadapi kesulitan karena saya dapat mengandalkan kemampuan *coping* saya.				
8	Ketika saya dihadapkan dengan masalah, saya dapat menemukan solusinya.				
9	Jika saya dalam kesulitan, saya bisa memikirkan solusi yang baik.				
10	Saya dapat menangani permasalahan apapun yang datang dengan cara saya.				
11	Saya membuat jadwal dalam mengatur kegiatan menghafal saya setiap harinya.				
12	Saya memiliki target menghafalkan al-Quran tepat waktu.				
13	Ketika dikampus saya selalu meluangkan waktu satu jam untuk *nderes* sekalipun tugas kuliah banyak.				
14	Saya optimis bisa menghafalkan al-Quran sekalipun itu sulit.				
15	Ketika dihadapkan dengan ayat yang sulit, dan tugas kuliah yang menumpuk, saya tetap berusaha keras menyelesaikan keduanya.				
16	Ketika orang lain mengatakan sulit saya tetap yakin bisa menyelesaikan permasalahan menghafal.				
17	Bagi saya tingkat kesulitan menghafal tidak menjadi masalah selagi saya sering membacanya.				
18	Saya menghafal semalaman demi kelancaran setoran.				
19	Baik ayat yang sulit ataupun tidak, Saya selalu membuat hafalan beberapa jam sebelum setoran.				
20	Meskipun dikejar *deadline* tugas, Saya selalu setoran setiap hari.				
21	Mudah bagi Saya menemukan solusi dari setiap permasalahan.				
22	Ketika dihadapi permasalahan, saya cenderung mengabaikannya.				
23	Kegiatan kuliah sangat mengganggu jadwal menghafal saya.				
24	Saya tidak sanggup menyelesaikan permasalahan di kampus dan di pesantren dalam waktu bersamaan.				
25	Sesulit apapun permasalahan di kampus, saya tetap bisa lancar menghafalkan al-Quran.				

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Skala *Posttest*

Nama :

Jurusan / semester/ Strata :

Umur :

Nomor Hp :

Jumlah Hafalan :

Lama Menghafalkan :

Pondok Sebelumnya :

Motivasi menghafalkan :

PETUNJUK PENGISIAN

1. Dalam skala ini terdapat 25 pernyataan. Berikanlah jawaban yang sesuai dengan fakta yang terjadi. *Jawaban yang dipilih harus benar-benar cocok atau sesuai dengan kondisi Anda saat ini.*
2. Berikanlah tanda (√) di kotak jawaban yang telah tersedia di bawah ini dan pilihlah jawaban yang sesuai dengan fakta.
3. Jawaban *SS tidak selalu* mendapatkan *nilai yang tinggi* dan STS mendapatkan *nilai yang rendah*, dimana maksudnya adalah semua jawaban adalah benar.

KETERANGAN PILIHAN JAWABAN

SS : Sangat Setuju
S : Setuju
TS : Tidak Setuju
STS : Sangat Tidak Setuju

NO	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1	Saya bisa tetap tenang saat menghadapi kesulitan karena saya dapat mengandalkan kemampuan *coping* saya.				
2	Ketika saya dihadapkan dengan masalah, saya dapat menemukan solusinya.				
3	Jika saya dalam kesulitan, saya bisa memikirkan solusi yang baik.				
4	Saya dapat menangani permasalahan apapun yang datang dengan cara saya.				
5	Saya selalu bisa menyelesaikanpermasalahanyang sulit jika saya				

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

	berusaha mencoba cukup keras.				
6	Jika seseorang menentang saya, saya dapat menemukan cara dan jalan untuk mendapatkan apa yang saya inginkan.				
7	Saya yakin bahwa saya bisa mencapai tujuan saya.				
8	Ketika dikampus saya selalu meluangkan waktu satu jam untuk *nderes* sekalipun tugas kuliah banyak.				
9	Saya optimis bisa menghafalkan al-Quran sekalipun itu sulit.				
10	Ketika dihadapkan dengan ayat yang sulit, dan tugas kuliah yang menumpuk, saya tetap berusaha keras menyelesaikan keduanya.				
11	Baik ayat yang sulit ataupun tidak, Saya selalu membuat hafalan beberapa jam sebelum setoran.				
12	Meskipun dikejar *deadline* tugas, Saya selalu setoran setiap hari.				
13	Mudah bagi Saya menemukan solusi dari setiap permasalahan.				
14	Saya tidak sanggup menyelesaikan permasalahan di kampus dan di pesantren dalam waktu bersamaan.				
15	Sesulit apapun permasalahan di kampus, saya tetap bisa lancar menghafalkan al-Quran.				
16	Ketika dihadapi permasalahan, saya cenderung mengabaikannya.				
17	Kegiatan kuliah sangat mengganggu jadwal menghafal saya.				
18	Ketika orang lain mengatakan sulit saya tetap yakin bisa menyelesaikan permasalahan menghafal.				
19	Bagi saya tingkat kesulitan menghafal tidak menjadi masalah selagi saya sering membacanya.				
20	Saya menghafal semalaman demi kelancaran setoran.				
21	Saya yakin bisa menangani masalah saya secara efisien dengan kejadian tak terduga.				
22	Berkat kemampuan berpikir yang saya miliki, saya dapat menangani situasi tak terduga.				
23	Sayayakin bisa memecahkan banyak masalah jika saya mencari tahu upaya yang diperlukan untuk menyelesaikan masalah tersebut.				
24	Saya membuat jadwal dalam mengatur kegiatan menghafal saya setiap harinya.				
25	Saya memiliki target menghafalkan al-Quran tepat waktu.				

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Lampiran 2 *Blue Print* Pendahuluan

Aspek	Indikator	Item		Jumlah
		Favourable	Unfavourable	
Besaran (Magnitude)	Merencanakan dan mengatur diri dalam menyelesaikan permasalahan tahfidz dan kuliah yang sulit	2	-	3
	Yakin dapat menyelesaikan hafalan yang sulit dan tugas kuliah yang sulit	3	1	
Kekuatan (Strength)	Berusaha keras untuk menyelesaikan hafalan dan tugas kuliah	4	-	3
	Teguh pendirian	-	5	
	Menghafalkan lebih serius ketika mengalami kesulitan menghafal	-	6	
Generalisabilitas (*generalizability*)	Mampu menghadapi berbagai situasi di lingkungan sekitar	7	9	4
	Mampu memecahkan masalah dan menemukan solusi	-	8,10	
Jumlah				10

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Lampiran 3 Data Responden Penelitian
Data Penelitian Pendahuluan

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Total	Kategorisasi
3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	25	sedang
4	3	4	3	3	3	4	2	3	3	32	tinggi
4	2	3	4	4	3	3	3	4	3	33	tinggi
4	3	2	2	4	3	2	3	3	2	28	sedang
4	2	4	3	3	2	4	2	4	3	31	tinggi
3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	25	sedang
3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	24	sedang
4	4	3	3	3	1	4	2	3	2	29	tinggi
3	2	3	4	3	2	2	3	2	1	25	sedang
2	4	4	4	2	2	3	3	4	4	32	tinggi
3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	27	sedang
4	2	3	3	3	2	2	2	2	2	25	sedang
4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	31	tinggi
4	3	3	4	2	2	3	3	3	3	30	tinggi
3	3	3	3	3	2	2	2	4	3	28	sedang
4	2	2	2	4	3	2	4	3	3	29	tinggi
4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	34	tinggi
1	1	3	3	4	3	2	4	1	3	25	sedang
3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	29	tinggi
3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	26	sedang
4	3	3	4	4	2	3	3	2	4	32	tinggi
3	4	3	3	3	2	4	4	4	3	33	tinggi
4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	33	tinggi
3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	25	sedang
4	3	3	3	4	2	3	3	4	2	31	tinggi
4	3	3	4	4	2	3	3	3	3	32	tinggi
4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	32	tinggi
4	4	3	2	3	4	4	4	3	3	34	tinggi
4	3	3	3	3	2	3	2	4	2	29	tinggi
3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	28	sedang
1	3	2	3	3	2	2	3	3	3	25	sedang
4	2	4	4	2	4	4	4	4	4	36	sangat tinggi
3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	26	sedang
3	2	3	2	1	1	2	2	2	2	20	rendah

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Kategori Respon	Jumlah (orang)	Porsentase (%)
Sangat Tinggi	1 orang	3 %
Tinggi	18 orang	53 %
Sedang	14 orang	41 %
Rendah	1 orang	3 %
Sangat Rendah	0 orang	0 %

Data Responden *Pretest*

1	3	4	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	21	23	24	25	pre	Kategori
4	3	2	3	2	3	3	3	2	2	4	3	3	3	2	3	2	2	49	Sedang
3	4	2	4	2	3	3	2	2	2	4	3	3	3	3	1	1	3	48	Sedang
4	3	2	4	2	3	3	1	3	4	4	4	3	2	4	1	2	2	51	tinggi
3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	2	3	3	3	59	tinggi
3	4	3	3	2	3	3	3	2	2	4	4	4	4	3	3	3	3	56	tinggi
3	3	3	2	1	2	2	2	2	1	3	2	3	2	2	2	1	2	38	rendah
3	3	3	3	3	3	2	2	2	1	3	4	3	3	2	3	3	3	49	Sedang
4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	2	3	64	tinggi
4	4	3	3	3	3	3	4	2	3	4	4	4	4	3	3	2	3	59	tinggi
4	4	3	4	3	4	3	4	2	2	4	4	4	3	3	2	4	3	60	tinggi

Data Responden *Posttest*

1	3	4	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	21	23	24	25	Total	Kategori
3	3	2	2	4	2	4	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	48	Sedang
3	3	2	3	4	3	4	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	48	Sedang
2	3	2	3	4	3	4	3	3	2	2	1	4	1	4	4	3	4	52	tinggi
4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	3	4	4	4	4	4	4	68	Sangat Tinggi
3	3	3	2	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	54	tinggi
2	3	3	3	3	2	2	1	3	3	1	2	2	2	3	3	2	2	42	Sedang
3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	48	Sedang
4	4	4	3	4	3	4	4	2	4	2	3	1	4	3	4	3	4	60	tinggi
3	3	4	3	4	3	4	4	1	4	2	3	3	3	3	3	3	3	56	tinggi
4	3	3	3	4	1	3	3	1	4	4	3	4	4	3	4	3	3	57	tinggi

Nilai	**Kategorisasi**	***Pretest***	***Posttest***
18 - 28	Sangat Rendah	0 orang	0 orang
29 – 39	Rendah	1 orang	0 orang
40 – 50	Sedang	3 orang	4 orang
51 – 61	Tinggi	6 orang	5 orang
62 - 72	Sangat Tinggi	0 orang	1 orang

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Lampiran 4 Uji Validitas Aitem

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
x1	68,30	60,011	,422	,835
x2	69,40	62,044	,175	,842
x3	68,20	58,400	,642	,829
x4	68,90	58,767	,391	,835
x5	69,00	63,111	,066	,844
x6	68,40	56,711	,620	,827
x7	69,30	53,567	,759	,819
x8	68,80	58,844	,645	,830
x9	69,00	59,111	,686	,830
x10	69,10	56,322	,457	,833
x11	69,50	60,278	,430	,835
x12	69,40	52,711	,632	,824
x13	69,80	64,178	-,083	,851
x14	68,00	59,111	,686	,830
x15	68,20	54,400	,858	,818
x16	68,40	58,489	,630	,829
x17	68,60	55,378	,659	,824
x18	69,20	60,178	,283	,839
x19	69,70	66,011	-,202	,865
x20	68,30	63,122	,010	,849
x21	69,10	59,433	,369	,836
x22	68,70	64,456	-,115	,850
x23	69,30	58,233	,307	,841
x24	69,50	55,833	,494	,831
x25	69,10	59,433	,546	,832

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Validitas Isi

NO AITEM	AHLI 1	AHLI 2	AHLI 3	S1	S2	S3	∑S	N	C-1	VALIDITAS
1	3	2	3	2	1	2	5	3	2	0,833333
11	3	3	1	2	2	0	4	3	2	0,666667
12	3	3	1	2	2	0	4	3	2	0,666667
13	3	3	1	2	2	0	4	3	2	0,666667
3	3	3	3	2	2	2	6	3	2	1
6	3	3	3	2	2	2	6	3	2	1
9	3	3	3	2	2	2	6	3	2	1
14	3	3	3	2	2	2	6	3	2	1
2	3	3	1	2	2	0	4	3	2	0,666667
15	3	3	3	2	2	2	6	3	2	1
7	3	3	3	2	2	2	6	3	2	1
10	3	3	3	2	2	2	6	3	2	1
16	3	3	1	2	2	0	4	3	2	0,666667
7	3	3	1	2	2	0	4	3	2	0,666667
18	3	3	1	2	2	0	4	3	2	0,666667
19	3	3	1	2	2	0	4	3	2	0,666667
4	3	1	3	2	0	2	4	3	2	0,666667
5	3	3	3	2	2	2	6	3	2	1
20	3	3	1	2	2	0	4	3	2	0,666667
25	3	3	1	2	2	0	4	3	2	0,666667
23	3	3	1	2	2	0	4	3	2	0,666667
8	3	2	3	2	1	2	5	3	2	0,833333
21	3	3	1	2	2	0	4	3	2	0,666667
22	3	3	1	2	2	0	4	3	2	0,666667
25	3	3	3	2	2	2	6	3	2	1

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Lampiran 5 Uji Hipotesis

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
posttest - pretest	Negative Ranks	6[a]	4,42	26,50
	Positive Ranks	3[b]	6,17	18,50
	Ties	1[c]		
	Total	10		

a. posttest < pretest

b. posttest > pretest

c. posttest = pretest

Test Statistics[a]

	posttest - pretest
Z	-,476[b]
Asymp. Sig. (2-tailed)	,634

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Lampiran 6 Modul Pelatihan

BAB I

PENDAHULUAN

Mengapa Modul ini Dibutuhkan?

Berpikir positif adalah sumber kekuatan dan sumber kebebasan. Disebut sumber kekuatan karena ia membantu anda memikirkan solusi sampai mendapatkannya. Dengan begitu anda bertambah mahir, percaya, dan kuat. Disebut sumber kebebasan karena dengannya anda akan terbebas dari penderitaan dan kungkungan pikiran negarif serta pengaruhnya pada fisik (Elfikry: 2013. H. 207).

Kemampuan berpikir positif iini juga sangat dibutuhkan bagi para penghafal al-Qur'an, karena jika mereka memahami dan mengusai teknik berpikir positifdapat mengontrol pikiran-pikiran negatig yang muncul yang dapat menurunkannya efikasi dirinya dalam menyelesaikan target hafalan.

Dalam rangka membantu para penghafal al-Qur'an untuk mencapai cita-cita mulianya, dukungan dan motivasi yang gencar sangat dibutuhkan. Bagi para penghafal pemula yang seringkali timbul rasa pesimis untk menyelesaikan hafalannya panduan ini dapat digunakan sebagai salah satu alternatifnya. Kemudian, bagi mereka yang sudah menjalankan hafalan namun banyak rintangan seperti rasa malas, hal ini juga membantu untuk membangkitkan semangat dan motivasi menyelesaikan hafalannya. Proses menuju berpikir positif yang baik akan sangat efektif jika disertai dengan kemauan diri untuk menerapkanteknik yang tertera dalam panduan ini.

Modul ini dirancang untuk para pelatih melaksanakan pelatihan Berpikir Positif dalam menambah hafalan al-Qur'an yang berkaitan dengan:

a. Aspek pengetahuan dan kesadaran akan pentingan berpikir positif khususnya dalam menghafal al-Qur'an.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

b. Internalisasi topik di atas sesuai dengan metodologi pembelajaran dewasa awal.
c. Dalam modul ini mencakup 3 sumber kekuatan berpikir positif dari Elfikry yaitu: keputusan, memilih dan bertanggung jawab.

Secara bertahap modul ini memberikan panduan dalam menyelenggarakan dan melaksanakan penyampaian materi pelatihan agar dapat berjalan dengan baik dan lancar.

Apakah Isi Modul Ini?

Modul ini berisi panduan untuk mempersiapkan dan melaksanakan pelatihan bagi trainer pelatihan berpikir positif yang pada akhirnya bertujuan agar para trainer ini mampu:

- Memfasilitasi peserta dalam memahami dan mengaplikasian materi berpikir positif yang berguna bagi kegiatan menghafal.

  Modul ini disusun dengan alur sebagai berikut:

a) Pendahuluan
b) Persiapan
c) Pelaksanaan
d) Penutup

Bagaimana Menggunakan Modul ini?

Dalam modul ini berisi tentang segala bentuk keperluan sebelum dan sesudah pelatihan. Modul ini berisi tentang panduan-panduan yang dapat dijadikan acuan bagi trainer dan peserta agar proses pelatihan berjalan dengan lancar dan sistematik. Baik trainer maupun peserta sama-sama memiliki panduan dan acuan yang sama. Di setiap bagian akan dijelaskan mengenai proses pelatihan dan juga tindak lanjut dari pelatihan ini. Setiap sesi dalam pelatihan akan dijelaskan secara rinci sehingga peserta dapat memahami keseluruhan rangkaian

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

sesi dalam pelatihan ini.. Ini juga meguntungkan bagi trainer sehingga segala sesuatu yang disampaikan trainer akan dipahami oleh peserta.

Trainer dan Narasumber

Kemampuan pelatih dalam mengelola proses pembelajaran sangat menentukan keberhasilan program pelatihan secara keseluruhan. Beberapa cacatan penting berkaitan dengan kriteria trainer yang disarankan dapat menggunakan modul ini

- Memiliki pengetahuan, pemahaman dan keterampilan mengenai teknik-teknik berpikir positif.
- Mampu bekerjasama dengan tim.
- Trainer harus memiliki pemahaman tentang karakteristik peserta sebelum memutuskan menggunakan modul ini.

Disamping trainer, kehadiran narasumber sangat diperlukan terutama dalam hal-hal yang menyangkutkan isu-isu terkini tentang berpikir positif sehingga akan lebih menambah wawasan trainer maupun peserta.

Komitmen Tindak Lanjut

Komitmen tindak lanjut ini perlu disampaikan diawal pelatihan untuk memberikan penjelasan kepada peserta mengenai peran mereka nantinya dalam kegiatan pasca pelatihan. Ini dapat berupa surat pernyataan yang perlu ditantangani peserta dan trainer.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

BAB II

PERSIAPAN

Identifikasi Peserta

Trainer dan tim mengindentifikasi peserta yang akan dindang untuk hadir dalam pelatihan berpikir positif. Jumlah peserta yang memadai 15 orang peserta.

Tempat Pertemuan

Hari : Maret 2017

Tempat :Ruang Eksperimen Fakultas Psikologi UIN Malang

Pukul :08.00- selesai

Kriteria Peserta

Secara khusus, peserta yang diharapkan memenuhi kriteria sebagai berikut;

- Memiliki keinginan untuk berubah ke arah yang lebih baik.
- Mahasiswa penghafal al-Quran.
- Memiliki komitmen yang kuat untuk menyelesaikan hafalan Al-Qur'an hingga 30 juz.
- Mampu bekerjasama dalam tim.
- Bersedia menjadi bagian dalam pelatihan selama kurun waktu yang disepakati.

Pembagian Peran

Untuk memudahakn pembagian tugas siapa berperan apa, apalagi jika jumlah trainer lebih dari satu, maka kejelesan peran masing-masing sangat diperlukan sejak awal. Ini termasuk siapa yang akan melakukan dokumentasi secara keseluruhan proses, siapa yang memberikan umpan balik kepada sang

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

angota tim, siapa yang menjadi pemati dari setiap sesi dan siapa yang menjadi time keeper.

Tata Letak, Peralatan, dan Ruang Pelatihan

Hal yang tidak kalah penting yang perlu dipersiapkan dengan baik adalah menyangkut tata letak, peralatan, dan ruang pelatihan. Beberapa saran yang dapat dilakukan oleh tim dalam menata ruang sebagai berikut.

- Ruangan yang kondusif yang memudahkan peserta dalam melaksanakan setiap arahan yang diberikan trainer dan juga memudahkan trainer dalam mengkondisikan peserta.
- Dalam ruangan seharusnya memiliki penerangan yang cukup dan tidak bising.
- Segala bentuk peralatan yang dibutuhkan untuk menunjang kelancaran pelatihan seperti letak papan tulis yang strategis sehingga dapat dilihat dengan jelas oleh peserta, proyektor, LCD, kertas, peralatan tulis.

Bagaimana Pelaksanaan dari Modul ini?

PERTEMUAN KE-1

Sesi 1.

Tujuan	Memberikan informasi kepada peserta pelatihan tujuan serta manfaat pelatihan dan memberitahukan peraturan selama mengikuti pelatihan hingga tahap akhir pelatihan
Topik	*Self portraits* / gambaran diri
Material	Material : 1. Instrktur perkenalan 2. Mic dan soundsystem 3. Stopwatch 4. Skala *pretest* 5. HVS

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

	6. Pulpen
Waktu	140 menit (08.00-10.20 WIB)
Petugas	• Time keeper : Ainun Jariyah • Instruktur : Ustadzah Hanum
Metodologi	Ceramah dan Praktek
Deskripsi	Kegiatan ini merupakan langkah awal peserta untuk terbuka terhadap dirinya. Peserta akan mengetahui gambar dirinya mulai dari kelebihan dan kekurangan.
Cara Melakukan	
Kegiatan 1 **Perkenalan dan Kontrak Pelatihan** **(10 Menit)** **08.00-08.10**	1. Membuka dengan memberikan salam dan berdoa bersama. 2. Memberikan waktu untuk *open ceremonial*. 3. Fasilitator menjelaskan tentang prosedur pelatihan hingga pada tahap akhir pelatihan. Fasilitator juga menjelaskan manfaat dari diadakannya pelatihan. 4. Kemudian Fasilitator memperkenalkan instruktur pelatihan dengan menyebutkan *curiculume vitae.* 5. Fasilitator memperkenalkan jargon pelatihan. (Melon-mesra bersama Al-Qur'an, meraih surga bil Qur'an- A A A, BA BA BA-*Khatam* 30 juz, Aku Banget). 6. Jargon disuarakan dengan gerakan tangan dan badan agar lebih semangat dan ceria serta menyalurkan energi positif.
Kegiatan 2 ***Pre Test*** **(10 menit)** **08.10-08.20**	1. Fasilitator meminta peserta untuk mengisi skala penelitian. 2. Fasilitator membagikan skala penelitian kepada peserta. 3. Fasilitator menjelaskan prosedur menjawab skala penelitian. 4. Fasilitator mempersilahkan peserta untuk bertanya jika tidak mengerti.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

	5. Fasilitator mempersilahkan peserta menjawab skala penelitian. 6. FAsilitator menanyakan apakah peserta telah selesai menjawab skala penelitian. 7. Fasilitator mengambil skala penelitian yang telah dijawab oleh peserta.
Kegiatan 3 Kesadaran Diri dan Pengetahuan Diri (*Self Potrait*) 60 menit 08.20-09.20	1. Intruktur mengintruksikan MC untuk membagikan 3 lembar kertas HVS dan Pena. 2. Instruktur mengintruksikan peserta untuk memberikan nomor 1, 2 dan 3 pada masing-masing kerta. Instruktur mengatakan, " Sekarang berilah nomor pada setiap kerta HVS. Kertas 1 diberi nomor 1. Dan menuliskan daftar kelebihanku pada bagian tengah atas kerta. Kertas 2 diberi nomor 2. Dan menuliskan daftar kekuranganku pada bagian tengah atas kertas. Dan pada kertas 3 diberi nomor 3. Dan menuliskan daftar target impian yang ingin dicapai. 3. Instruktur mengaatakan, " Pada kertas 1, Buatlah daftar kelebihan anda mencakupi 7 aspek kehidupan." 4. Instruktur mengatakan," Aspek spiritual mencakupi cinta kepada Allah, toleransi dan murah hati contoh: Setiap hari saya sholat 5 waktu berjamaah, selalu melaksanakan tahajjud, bersikap toleran. Aspek kesehatan, contoh: Setiap hari saya masih diberi kesehatan sehingga tetap bisa menghafalkan dan kuliah. Aspek kepribadian, contoh: Saya termasuk orang pantang menyerah, mudah tersenyum. Aspek

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

	keluarga, contoh: Saya memiliki keluarga yang selalu mendukung saya dalam menghafal dan kuliah. Aspek Sosial, contoh: Saya memiliki banyak teman dan disayangi oleh teman. Aspek profesi, contoh Saya termasuk orang yang cepat dalam menghafal, saya termasuk orang yang rajin murojaah, saya termasuk santri yang selalu maju setoran pertama. Aspek Material, contoh: Saya selalu diberikan uang jajan yang cukup sehingga tidak pernah merasa kekurangan." 5. Instruktur mengatakan, " Sekarang, anda bisa mengisi kerta tersebut sesuai dengan judul yang telah anda tulis barusan. Tuliskan sebanyak-banyaknya yang anda ketahui dan sadari tentang diri anda. " 6. Instruktur menanyakan," apakah peserta sudah selesai menuliskan kelebihan dan kekurangan diri kalian? Jika sudah selesai, mari kita bahas satu persatu." 7. Instruktur mengajak peserta untuk fokus pada kolom kelebihan diri. Pelatih memberikan pandangan kepadapeserta betapa baiknya jika perilaku dalam daftar kelebihan diri yang ada tetap berada dalam diri peserta dan terus ia kembangkan. Instruktur mengatakan, " Saya memiliki sebuah cerita untuk kalian. Mohon disimak. Pada tahun 1956, seorang geogolog kebangsaan Jepang, Yuka, berangkat ke Afrika Selatan bersama para ilmuwan mancanegara untk mencari emas dan batu mulia. Sepuluh hari pencarian dilakukan, mereka belum mendapatkan sesuatu yang berharga. Suatu hari Yuka merasa lelah dan frustasi. Maka ia memutuskan untuk kembali ke hotel. Dalam perjalanan, ia bertemu dengan seorang bocah sekitar sepuluh tahun. Di tangan bocah itu ada

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

	sebongkah batu yang memancarkan cahaya. Yuka mendekati bocah tersebut dan menanyakan apa yang dipegangnya. Bocah itu menjawab tidak tahu. Yuka meminta batu itu. Bocah itu pun tidak keberatan asalkan ia mendapatkan imbalan. Yuka menawarkan beberapa uang namun bocah itu menolak. Ia menanyakan apakah Yuka memiliki sesuatu yang lain selain uang. Yuka pun mengatakan bahwa ia memiliki beberapa potong kue. Bocah itu pun mau dan menukarkan bongkahan batu tersebut dengan potongan kue. Setelah sampai di hotel, Yuka pun meneliti batu tersebut dan ia tidak menyangka ternyata apa yang miliki sekarang itu adalah bongkahan emas seharga jutaan dolar. Andai saja bocah itu mengetahui nilai batu ini, ia tentu tidak mau menukarnya dengan benda semurah itu. Dari kisah ini saya ingin memberikan pelajaran kepada anda, bahwa pentingnya anda mengetahui dengan pasti potensi-potensi yang anda miliki.Anda tidak tahu betapa orang di luar sana mengagumi anda akan keberanian dan kemampuan anda dalam menghafalkan al-Quran. Bahwa hanya andalah yang diberi anugerah itu oleh Allah. Allah tidak akan menitipkan kalamnya pada seseorang yang baginya tidak mampu untuk menjaga dan merawatnya. Mungkin bagi anda, anda hanyalah seorang santri yang tidak mampu menjaga hafalan anda selama ini. Tapi itu dikarenakan sifat malas yang tidak kunjung anda selesaikan hingga akhirnya berujung pada ketidakyakinan anda pada diri anda sendiri. Saya ingin bertanya pada anda. Cukup resapi dan jawab dalam hati apa yang saya tanyakan. Tahukah anda nilai diri anda?

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

	Tahukah anda bahwa Allah menciptakan anda sebagai makhluk terbaik dan menundukkan seluruh alam semesta untuk anda? Tahukah anda bahwa kemampuan anda tidak terbatas? Tahukah anda bahwa otak anda berisi lebih dari 150 miliar sel, ia lebih cepat dari cahaya, mampu menyimpan lebih dari 2.000.000 setiap detik? Tahukah anda bahwa anda memiliki kekuatan berpikir, memilih dan memutuskan? Pengetahuan anda bahwa kemampuan anda dan manfaatnya yang positif membuat hidup anda jadi pengalaman indah yang menentramkan. Karena itu pahamilah apa yang anda pikirkan. ” 8. Instruktur mengajak peserta untuk fokus pada kolom kekurangan diri. Instruktur memberikan pandangan kepada peserta betapa tidak pentingnya jika perilaku dalam daftar kekurangan diriyang ada tetap berada dalam diri peserta. Kemudian instruktur mangajak peserta untuk menghapus dan membuang jauh-jauh kolom kekurangan diri tersebut dengan merobek-robek dan menghancurkan kertas tersebut seraya berkata,” Meskipun aku lemah dalam menghafal aku akan tetap berusaha lebih keras untuk mencapai targetku. Pergi jauh-jauh kau dari diri ku wahai sisi diriku yang negatif aku tidak membutuhakanmu lagi.” 9. Kemudian instruktur mengajak peserta untuk fokus pada kolom impian/ cita-cita masa depan. Instruktur mengajak peserta untuk berpikir lebih dalam dan memngukur seberapa besar kemampuannya dalam mewujudkan impiannya tersebut. 10. Peserta memiliki kesempatan untuk melakukan tanya jawab.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Kegiatan 4 **Stategi Pembagian** **09.20-10.00** **(40 menit)**	1. Instruktur mengatakan, " Terkadang kita selalu memandang diri kita dengan pandangan negatif. Seperti, " Aku selalu gagal dalam mencapai target, ingatanku lemah, konsentrasiku payah. Pandangan seperti ini akan menumbuhkan perasaan negatif yang menghabat tujuan. Pandangan seperti ini justru akan menumbuhkan perasaan negatif yang akan menghambat kemajuan. Untuk itu disini saya akan membagikan tips bagaimana caranya agar kita bisa memikirkan solusi diri masalah kelemahan diri yang kita alami. Saya menamakannya dengan strategi pembagian. Apakah itu strategi pembagian? Jadi gini, anda bisa menggunakan daftar kelemahan pada kertas 2 yang telah anda buat tadi. Pilih satu saja kelemahan yang benar-benar mengganggu anda. Kemudian pikirkan perasaan yang timbul dan perasaan yang hilang dikarenakan tabel tersebut. 2. Kemudian anda diminta untuk memasukkan kelemahan tersebut ke dalam sebuah tabel. kemudian anda memecahnya menjadi beberapa bagian sehingga mudah memahaminya. Inilah contoh tabel yang saya maksud beserta contoh masalahnya. 3. Setelah itu, pikirkan cara mengatasi setiap bagian dengan baik. Satu persatu pada setiap tabel dengan

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

	tabel solusinya. Contohnya seperti ini: 4. Perhatikan perasaan anda saat ini. Ternyata permasalahan yang kita anggap sulit justru mudah jika kita memikirkannya satu persatu dan menemukan faktor-faktor apa saja yang memicu terjadi masalah itu.
Movie Motivation **20 menit** **(10.00-10.20)**	1. Instruktur mengintruksikan kepada MC untuk menyiapkan video. 2. "Mari kita lihat beberapa video tentang kisah-kisah penghafal al-Quran yang akan menginspirasi kita semua. 3. "Ya. Dari video ini adanya hal yang bisa kita petik hikmahnya. Saya meminta salah satu dari kalian untuk berdiri mengungkapkan perasaan yang ia rasakan setelah menerima materi tadi dan menonton video tadi." 4. Kemudian selanjutnya Instruktur mempersilahkan fasilitator mengambil alih acara. 5. Fasilitator menutup acara dan memberikan informasi kepada peserta berkenaan dengan sesi pelatihan di waktu berikutnya. 6. Di akhir sesi fasilitator memandu kembali peserta untuk

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

	menyuarakan jargon bersama.

PERTEMUAN KE-2

Sesi 2.

Tujuan	Peserta memiliki pengetahuan tentang masalahnya.
Topik	ABC
Material	Material : 1. Instruktur 2. Kertas HVS 3. Pulpen 4. Laptop 5. LCD 6. Proyektor 7. Mic dan Sound System 8. Stopwatch
Waktu	100 menit (08.00-09.40 WIB)
Petugas	• Time keeper : Ainun Jariyah • Instruktur : Fuji Astutik, M. Psi
Metodologi	Ceramah dan Praktek
Deskripsi	Kegiatan ini yaitu mengajak peserta untuk mengindentifikasi permasalahannya dan mengubah pikiran-pikiran negatif/ irasional yang muncul selama proses menghafalkan al-Quran.
Cara Melakukan	
Kegiatan 1 ***Game*** **(10 menit)** **08.00-08.10**	1. Membuka dengan salam. 2. Instruktur mengondisikan semua peserta dengann mengatakan “Hai… Hello, masih semangat? 3. Instruktur menjelaskan permainan “Siapa Aku?”, “Baiklah, teman-teman sekarang silahkan berkumpul dengan kelompoknya dan berpencar agak jauh sedikit dari

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

	kelompok lainnya". 4. Instruktur membagikan kertas HVS warna, pulpen, dan gunting dibantu fasilitator. 5. Instruktur meminta setiap kelompok menggambar apapun yang disukai oleh masing-masing kelompok dan menggunting gambar yang telah digambar menjadi potongan-potongan *puzzle*. 6. Kemudian, instruktur dibantu oleh fasilitator menukar gambar yang telah berbentuk *puzzle* dari satu kelompok ke kelompok yang lain. Dan instruktur berkata "Sekarang, silahkan pecahkan *puzzle* tersebut, rangkai kembali dan pecahkan. Yang paling cepat dan tepat akan mendapatkan kalung special". 7. Setelah proses pemecahan *puzzle* selesai, kelompok yang tercepat dan tepat diminta maju dan menerima *doorprize* berupa kalung *snack*.
Kegiatan 2 **3 Sumber Kekuatan (Keinginan yang menggebu, keputusan yang kuat dan tanggung jawab)** **60 menit**	1. Instruktur mengatakan, " Menjadi seorang penghafal al-Quran merupakan suatu keistimewaan yang tidak sembarang orang bisa melakukannya. Saya yakin kalian pasti memiliki teman yang pintar di kelas. Yang jauh lebih pintar dari kalian. Hanya saja ia tidak seperti kalian. Yang berani mengambil keputusan untuk menghafalkan al-Quran. Ada banyak orang pintar yang lebih di atas kalian tetapi ia tidak menghafalkan al-Quran.Padahal kalau saja kita berpikir, mungkin jika ia menghaafalkan al-Quran mudah saja baginya untuk mengkhatamkannya. Karena kecerdasan yang ia miliki. Seorang rektor, seorang presiden, seorang BJ. Habibie sekalipun yang dikatakan memiliki IQ diatas rata-rata, mengapa ia tidak menghafalkan al-Quran? Itu karena hanya orang-orang terpilih yang dipilih Allah khusus

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

08.10-09.10	untuk menjadi keluarganya di dunialah yang pantas untuk menghafalkan firman-firman-Nya. 2. Sekarang saya ingin bertanya. Dari mana kalian mendapatkan keberanian itu semua? Siapa yang mendorong kalian untuk melakukan itu semua? Padahal saya yakin, ada banyak pertimbangan mengapa akhirnya kalian bisa berada pada posisi ini. Kalian tahu apa resiko yang akan kalian terima jika kalian tidak bisa menjaganya. Saya ingin salah satu dari kalian menjawab pertanyaan saya tadi. (Menunjuk salah seorang peserta) 3. Setiap orang mempunyai alasan tersendiri dan motivasi pendorong yang menjadikannya berani untuk memilih menjadi seorang penghafal al-Quran.Saya akan memberitahukan kepada kalian 3 sumber kekuatan yang dimiliki orang hebat-hebat dalam mewujudkan impiannya. 4. 3 Sumber kekuatan itu yaitu: keinginan yang menggebu, keputusan yang kuat dan tanggung jawab. 5. Awal mimpi seseorang timbul karena adanya keinginan. Tetapi keinginan yang biasa hanya akan menghasilkan hasil yang biasa saja. Tetapi keinginan yang menggebu akan menghasilkan sesuatu yang jauh luar biasa dari mimpi awal yang kita bayangkan. 6. Saya akan menceritakan kisah seorang anak perempuan yang lumpuh. Ketika itu ia masih berusia 5 tahun. Divonis lumpuh oleh dokter dikarenakan suatu permasalahan yang tidak diobati dengan segera. Kemudian ibunya selalu berjuang untuk mengobatinya. Sampai suatu saat ia menonton perlombaan lari marathom. Ia menatakan kepada ibunya bahwa ia ingin

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

	menjadi seperti itu. Menjadi atlit lari. Dengan tidak memutuskan harapan anaknya, si ibu mendukung keinginan anaknya. Semenjak itu si anak tidak hentinya-hentinya berlatih berjalan, berobat berulangkali demi kesembuhannya. Di kamarnya selalu ia memajang foto-foto atlit pelari untuk mengingatkan pada dirinya tidak lupa akan cita-citanya. Hal-hal yang ia lakukan dalam keseharian pun selalau berhubungan dengan cita-citanya. Ia menjaga makanan yang ia makan seperti seorang atlit pada umumnya, masuk pada club atlit lari meskipun awalnya sempat ditolak, tetapi tidak henti-hentinya ia terus mencoba. Setiap ketika akan tidur, bangun tidur atau kemana pun ia selalu mengingat cita-citanya. Sampai pada akhirnya ia diterima menjadi anggota salah satuclub lari. Dan ia memberanikan diri untuk perlombaan untuk pertama kalinya. Sehingga beberapa perlombaan telah ia ikuti dan memenangkan beberapa penghargaan. 7. Inilah maksud dari keinginan yang menggebu yang saya katakan tadi. Keinginan yang tidak hanya sekedar keinginan biasa. Keinginan yang yang benar-benar menggebu sehingga dalam hati dan pikiran sudah tidak ada tempat baginya untuk menyimpan keinginan ini. Keinginan yang benar-benar berasal dari niat yang sungguh-sungguh. Setiap hal yang ia lakukan selalu berkaitan dengan keinginan itu. 8. Jika kalian berkeinginan menjadi penghafal al-Quran, apakah hanya dengan keinginan biasa saja yang akan kalian gunakan untuk mewujudkan keinginan mulia itu? Butuh waktu berapa lama kalian bisa mewujudkannya jika hanya keinginan biasa yang

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

	kalian gunakan. Maka dari itu, pacu segera niat awal kalian.Ubah segera keinginan kalian menjadi keinginan yang menggebu. Agar target-target dan daftar impian yang telah anda buat tadi tidak hanya sekedar menjadi tulisan dikertas putih yang akan hilang begitu saja. 9. Kemudian kekuatan yang kedua yaitu keputusan yang kuat. Jika hanya keinginan menggebu tetapi tidak dilandasi dengan kebutusan yang kuat, hanya akan menjadi cita-cita yang putus di tengah jalan yang tidak sempat terselesaikan. Keputusan yang kuat berarti berkomitmen untuk tetap yakin meuwudkannya. Istiqomah untuk tetap menyelesaikannya hingga akhir. 10. Kemudian kekuatan yang ketiga yaitu tanggung jawab. Bertanggungjawab dalam mewujudkannya. Bahwa artinya kalian berikrar padaAllah bahwa bersedia menjadi keluarga Allah di dunia. Rekan berikrar kalian yaitu Allah, maka tidak sepantas jika kalian mengkhianatinya. Berhenti menghafalkan di tengah jalan tanpa menjaganya lagi. Jika berjanji pada manusia saja harus ditapati apalagi dengan pencipta seluruh alam?
Kegiatan 3 ***Self Talk* dan Relaksasi** **09.10-09.40** **(30 menit)**	1. Instruktur memberikan kata-kata yang diiringi instrument yang santai dan menenangkan sebagai pengantar menuju relaksasi dan penguatan kognitif dalam diri mereka agar bisa memerangi malas dalam setoran hafalan Al-Quran. “ Baik, silahkan duduk dengan posisi yang nyaman, pejamkan mata, tarik nafas dalam dari hidung, tahan selama 4kali hitungan dan lepaskan dengan 6 kali hitungan. Lakukan hal itu sebanyak 3 kali. Tenangkan diri teman-teman semua, rasakan bunyi aliran air dan suara kicau burung. Pikiran satu tempat yang selalu menjadi tempat

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

	rujukan anda jika anda ingin mencari ketenangan. Teman-teman sekarang berada pada tempat favori anda. Rasakan sejuknya udara ini dan teman-teman akan merasa tenang. Baik, teman-teman sudah memiliki niat yang sangat mulia, menjadi penghafal Al-Quran, menjadi ahli Quran, penjaga kalam ilahi, teman-teman adalah keluarga Allah yang berada di bumi ini, karena hal itu telah dijelaskan bahwa Allah memiliki keluarga di bumi yaitu para penjaga Al-Quran, jadi anda semua adalah orang yang istimewa. Sekarang saya minta teman-teman membayangkan ketika awal mula berkeinginan menjadi penghafal Al-Quran. Ingat-ingat kembali suasana hati yang terjadi saat itu, dan ingat niat awal teman-teman semua. Menghafal Al-Quran adalah ibadah, salah satu cara menjadi lebih dekat dengan sang pencipta. Setalah teman-teman mengingat niat awal menghafal Al-Quran, coba sekarang, tata kembali niat itu, luruskan, bahwa niat itu tidak lain hanya untuk mencintai Allah. Bukan karena ingin menjadi keren, terkenal ataupun sekedar mencari bantuan dana beasiswa. Semua pernak-pernik duniawi itu akan mengikuti dengan sendirinya, bila niat utama kita adalah ibadah dan mencintai Allah. Dengan Al-Quran kita bisa membanggakan kedua orang tua kita, namun hal itu bukanlah prioritas. Prioritas kita adalah menghafal untuk menjaga kalam Allah, lebih dekat dengan Allah dengan memahami kalamnya. Kita bisa membanggakan orang tua dengan hal yang lebih sederhana dan lebih mudah dari menghafal Al-Quran. Menghafal Al-Quran, menghafalnya mudah, namun menjaganya agar senantiasa bersemanyam dalam kalbu dan jiwa serta tergambar dalam tindak tanduk kita, itulah yang menjadi tantangannya. Sekarang, tarik nafas panjang dan dalam,

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

	tahan 4kali hitungan, dan lepaskan perlahan-lahan. Mari kita kuatkan lagi niat menghafal Al-Quran hanya untuk ibadah kepada Allah dan mencintainya. Tanamkan dalam diri kita, bahwa kita adalah orang yang istimewa, maka dari itu berproseslah layaknya orang istimewa dan tunjukkan perangai serta ucapan kita layaknya orang yang istimewa pula. Kita akan menang melawan malas. Sekarang, saya menginstruksikan kepada anda untuk ucapkan sekeras-kerasnya pikiran-pikiran rasional yang telah anda buat tadi. Yakinkan pikiran-pikiranku, tanamkan dalam diri kalian bahwa kalian bisa. Baik, tarik nafas kembali dalam-dalam, tahan 4kali hitungan , dan lepaskan(lakukan 3kali). Ok sekarang buka mata teman-teman, tetaplah dalam kondisi yang tenang dan nyaman, dan tepuk tangan untuk anda dan kita semua orang-orang istimewa". 2. Setelah selesai. Instruksi menyerahkan kembali acara kepada fasilitator. Fasilitator menutup acara dan menginformasikan pada peserta berkenaan dengan pelatihan berikutnya.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

PERTEMUAN KE-3

Sesi 3.

Tujuan	Pada akhir sesi ini diharapkan peserta lebih yakin terhadap dirinya dan tertanamnya harapan-harapan positif pada dirinya.
Topik	Harapan positif
Material	Material : 1. Instruktur 2. Kertas F4 3. Pulpen 4. Laptop 5. LCD 6. Proyektor 7. Mic dan Sound System 8. Stopwatch
Waktu	90 menit (08.00-09.30 WIB)
Petugas	• Time Keeper: Ainun Jariyah • Instruktur : Fuji Astutik, M. Psi
Metodologi	Diskusi interaktif dan praktek
Deskripsi	Kegiatan ini merupakan proses pemberian pemahaman kepada peserta terhadap hal-hal yang harus ia hindari berkenaan dengan pikiran-pikiran negatif yang mengganggu dirinya. Dan menanmkan harapan kedepan yang menjadikannya dapat berubah menjadi seorang individu yang baru dengan menjadi lebih positif.
Cara Melakukan	
Kegiatan 1 ***Ice Breaking*** **08.00-08.10**	1. Membuka dengan salam dan perkenalan diri instrktur. 2. *Testing Spirit* (Menyuarakan jargon bersama). 3. Bermain *game* “Sambung Ayat” dengan cara instruktur memutarkan musik dan peserta diberikan bola kertas yang berisi soal potongan ayat, kemudian jika musik berhenti di

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

(10 Menit)	salah satu peserta maka dialah yang harus menjawab soal tersebut dengan membacakan lanjutan ayatnya. 4. Jika peserta yang mendapat soal tidak tahu dengan lanjutan ayatnya, maka anggota kelompoknya bisa membantu hanya dengan memberikan *clue* kata awal ayatnya.
Kegiatan 2 **Stategi** **Konsentrasi** **08.10-08.50** **(40 menit)**	1. Instruksi mengatakan," Pikirkan satu pengalaman negatif yang pernah anda alami baru-baru ini berkenaan dengan diri anda sebagai *hafidzah*. 2. Ajukan beberapa pertanyaan berikut ini pada diri sendiri. Sebelum berpindah ke pertanyaan, tulis jawaban pertanyaan yang ada. • Apa masalah yang sebenarnya? • Sejak kapan anda menghadapi masalah ini? • Mengapa anda menghadapi masalah ini? • Siapa yang menyebabkan masalah ini hadir dalam kehidupan anda? • Bagaimana masalah ini menghalangi impian anda menjadi hafidzah? • Kapan masalah ini menimbulkan dampak paling buruk? 3. Setalah menjawab pertanyaan di atas, ceritakanlah perasaan anda. Perasaan anda pasti negatif karena pertanyaan-pertanyaan di atas memusatkan anda pada inti masalah dan sifat negatifnya. 4. Kemudian cobalah jawab pertanyaan ini. Sebelum melanjutkan pada pertanyaan selanjutnya tulislah terlebih dahulu jawaban pertanyaan anda. 5. Pikirkan masalah yang sama dan jawablah pertanyaan berikut ini; • Apa yang anda inginkan? • Mengapa anda menginginkannya?

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

	• Kapan anda menginginkannya? • Bagaimana anda dapat meraihnya? • Ketika berhasil mendapatkan apa yang anda inginkan, apa yang terasa lebih baik dalam hidup anda? • Hambatan apa yang mungkin menghalangi anda? • Bagaimana cara terbaik menyelesaikan hambatan ini? • Apa yang harus anda mulai lakukan saat ini untuk meraih apa yang anda inginkan? 6. Setelah menjawab pertanyaan di atas, bagaimana perasaan anda? Tentunya sangat berbeda karena yang pertama bersifat negatif, sedangkan konsentrasi kedua bersifat positif dan memotivasi anda untuk menyelesaikannya. Mulai saat ini gunakanlah konsentrasi positif dalam masalah apapun yang ingin anda ganti; Dari negtaif menjadi positif.
Kegiatan 3 **Harapan Positif** **08.50-09.15** **(25 menit)**	1. Instruktur meminta fasilitator untuk membagikan selembar kertas HVS kepada peserta. 2. Instruktur memastikan apakah masing-masing peserta telah menerima HVS. 3. Instruktur mengatakan, " Baik, apakah masing-masing dari kalian sudah menerima HVS? Jika sudah, mari simak instruksi yang akan saya berikan. Pada lembar HVS kosong, silahkan tuliskan harapan harapan positif yang anda harapkan terjadi pada diri anda berkenaan dengan pikiran, perasaan dan perilaku anda dalam proses menghafalkan al-Quran ke depannya. Misal: Setelah pelatihan ini, saya akan menjadi pribadi yang lebih positif dalam berfikir, selalu husnudzon terhadap rencana-rencaana Allah, selalu semangat dalam menghafal dan rajin dalam setoran. Dari sini, apakah masih ada yang kurang faham

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

	dengan instruksi saya? Jika tidak, silahkan mulailah menulis harapan-harapan positif anda sebanyak-banyaknya." 4. Instruktur menanyakan apakah peserta telah selesai menuliskan harapan-harapan positifnya. 5. Instrukstur mengaratakan, " Jika kalian telah menyelesaikannya.Mari kita baca bersama-bersama dengan suara lantang. Mulai sekarang harapan-harapan ini harus selalu kalian ingat dan membawa kemana pun kalian pergi. Agar jika penyakit negatif yang dulu pernah ada akan hilang denagn sendirinya. Selanjutnya saya kembalikan kembali kepada fasilitator."
Penutup ***Post Test*** **09.15-09.30** **(15 menit)**	1. Fasilitator memimpin jalannya acara. 2. Fasilitator mengatakan, " Sekarang sampailah kita pada sesi terakhir di pelatihan berpikir positif ini. Sebelum pelatihan ini kami tutup. Kami minta kepada peserta untuk mengisi skala terlebih dahulu. " 3. Fasilitator membagikan skala kepada peserta. Dan memastikan seluruh peserta telah memiliki skala. 4. Fasilitator menjelaskan prosedur dalam menjawab skala dan mempersilahkan kepada peserta untuk bertanya jika tidak mengerti. 5. Fasilitator mempersilahkan peserta menjawab skala. 6. Fasilitator menanyakan apakah peserta sudah menjawab semua pernyataan dalam skala. 7. Fasilitaor mengambil skala dari peserta. 8. Fasilitator mengucapkan terima kasih kepada peserta karena telah bersedia untuk ikut serta dalam pelatihan ini. 9. Fasilitator menutup acara dengan menyuarakan jargon bersama.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Lampiran 7 *Hand Paper*

POTRAIT DIRI

Porait diri merupakan gambaran tentang diri Anda. Seberapa jauh Anda mengenal diri Anda dapat dilihat dari seberapa banyak anda dapat menyebutkan kekurangan dan juga kelebihan yang anda miliki. Tidak hanya itu, Anda juga harus tau apa mimpi Anda di masa depan. Kelebihan dan kekurangan yang Anda ketahui tentang diri Anda akan menjadi bernilai jika Anda memandangnya dengan persepsi positif. Seseorang yang memandang dirinya dengan persepsi negatif cenderung merasa dirinya tidak memiliki sesuatu yang dibanggakan. Tahukah Anda nilai diri Anda? Tahukah Anda bahwa Allah menciptakan Anda sebagai makhluk terbaik, dan menundukkan seluruh alam semesta untuk Anda? Tahukah Anda bahwa pengetahuan Anda tidak terbatas? Pengetahuan Anda tentang Anda akan kemampuan Anda dan manfaatnya yang positif membuat hidup Anda jadi pengalaman indah yang menentramkan.

Persepsi adalah awal perubahan dan perubahan adalah awal kemajuan.

(Dr. Ibrahim Elfikri)

STRATEGI PEMBAGIAN

Masalah mennjadi rumit karena kita memikirkannya dengan rumit. Masalah dapat kita pecah-pecah sehingga bisa terlihat jalan mana yang harus kita tempuh untuk menyelesaikannya.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Setelah dibagi-bagi seperti ini menjadi beberapa bagian, kita menjadi mudah untuk memahami sumber permasalahan sebenarnya. Untuk itu dari pembagian ini akan sangat mudah untuk mencari jalan solusinya.

Anda dapat mencapai tujuan apapun dan dapat memecahkan masalah apapun jika Anda membaginya menjadi bagian-bagian kecil. Selanjutnya Anda sikapi setiap bagian dengan baik hingga impian Anda terwujud.

(Napoleon Hill)

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

3 SUMBER KEKUATAN

KEINGINAN YANG MENGGEBU adalah keinginan yang selalu diingat setiap saat entah pada saat ketika akan tidur, bangun tidur, setiap aktivitas yang kau lakukan selalu impianmu yang ingat. Ketika kau bermimpi menjadi penghafal al-Quran. Maka sebelum tidur pun yang kau lakukan membaca dan menghafalkan al_Quran. Ketika yang kau lakuakn pertama kali pada pagi hari adalah berpikir dan membaca al-Quran. Ketika kau berpikir untuk menghafalkan alQiran dan mengatakannya pada beberapa kesempatan bahwa kamu ingin mengkhatamkan menghafal al-Quran. Ketika kegiatan menghafal menjadi suatu kegiatan yang menguasai pikiranmu dan mengalir dalam darahmu. Sehingga tidak ada kegiatan lain yang lebih menarik perhatianmu selain menghafal. Itulah keinginan yang menggebu.

Sesuatu yang ada dalam akalku, menguasai pikiranku, hidup di hatiku, dan mengalir bersama sel-sel darahkuharus keluar menjadi nyata dalam kehidupan

(Louis Braille)

KEPUTUSAN YANG KUAT adalah keputusan yang kuat berarti berkomitmen untuk tetap yakin mewudkannya. Istiqomah untuk tetap menyelesaikannya hingga akhir.

Keputusan yang kuat tidak membuka celah bagi keraguan. Ia memberi kekuatan luar biasa pada seseorang untuk mewujudkan impian hidupnya.

(Dr. Ibrahim Elfikry)

BERTANGGUH JAWAB PENUH adalah keputusan yang telah diambil untuk menjadi seorang penghafal al-Quran harus senantiasa dijaga dan bertanggung jawab dalam mewujudkannya. Karena keputusan untuk menjadi seorang penghafal al-quran berarti kita telah berikrar pada Allah bahwa kita akan

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

bertanggung jawab sepenuhnya menjaga kalam-kalamnya. Jika berjanji pada manusia saja harus ditepati apalagi jika berjanji kepada Allah??

> *Keberhasilan pada tingkat apapun menuntut seseorang untuk bertanggung jawab penuh. Satu-satunya sikap yang menyatukan orang-orang sukses di dunia adalah kekuatan mereka dalam bertanggung jawab penuh.*
>
> (Michael Court)

POSITIVE SELF TALK

Ini merupakan menyuarakan harapan-harapan positif yang diharapkan terjadi pada diri Anda. Dalam prakteknya Anda dapat menuliskan terlebih dahulu pada sebuah kertas. Tulisan itu Anda baca ketika hendak tidur, bangun tidur ataupun pada saat Anda merasa bahwa Anda lelah dengan kehidupan anda. Ini akan memiliki efek positif pada diri Anda jika Anda melakukannya rutin setiap hari. Ini dapat Anda coba seminggu dari sekarang hingga waktu pelatihan berikut.

STRATEGI KONSENTRASI

Ini merupakan strategi yang mengajarkan kepada Anda untuk fokus pada hal positif dalam melihat masalah. Anda bisa mempraktekkannya di rumah. Pikirkan satu masalah Anda berkenaan dengan menghafal al-Quran. Jawab pertanyaan di bawah ini.

- Apa masalah yang sebenarnya?
- Sejak kapan anda menghadapi masalah ini?
- Mengapa anda menghadapi masalah ini?
- Siapa yang menyebabkan masalah ini hadir dalam kehidupan anda?
- Bagaimana masalah ini menghalangi impian anda menjadi hafidzah?
- Kapan masalah ini menimbulkan dampak paling buruk?

Jawab terlebih dahulu pertanyaan di atas pada selembar kertas. Kemudian bagaimana perasaan Anda. Perasaan apa yang timbul? Pasti perasaan negatif bukan?

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Kemudian pikirkan masalah yang sama. Kemudian jawab pertanyaan di bawah ini.

- Apa yang anda inginkan?
- Mengapa anda menginginkannya?
- Kapan anda menginginkannya?
- Bagaimana anda dapat meraihnya?
- Ketika berhasil mendapatkan apa yang anda inginkan, apa yang terasa lebih baik dalam hidup anda?
- Hambatan apa yang mungkin menghalangi anda?
- Bagaimana cara terbaik menyelesaikan hambatan ini?
- Apa yang harus anda mulai lakukan saat ini untuk meraih apa yang anda inginkan?

Jawab terlebih dahulu pertanyaan di atas pada selembar kertas. Kemudian lihat bagaimana perasaan Anda. Saya yakin pasti perasaan positif yang timbul. Mengapa? Karena pertanyaan-pertanyaan tadi mengarahkan Anda pada jawaban positif. Baiklh mulai sekarang fokuskan permasalahan Anda dengan hal-hal yang bersifat positif. Jika Anda mengalami masalah, coba ajukan pertanyaan-pertanyaan positif tersebut. Sehingga jawaban yang akan Anda terima adalah jawaban positif yang justru tidak membuat Anda menjadi seorang yang pandai mengeluh.

Setiap orang mulai menjadi mulia dan setiap orang sukses menjadi sukses ketika ia mengerahkan segenap kemampuan dan konsentrasinya untuk tujuan yang positif

(Mardil)

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Lampiran 8 ***Worksheet***

MYPOSITIVE SELFTALK

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Lampiran 9 ***Informant Consent***

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PARTISIPAN

Dengan ini saya menyatakan persetujuan saya untuk dapat ikut berpartisipasi sebagai partisipan dalam penelitian yang berjudul " ***PENGARUH PELATIHAN BERPIKIR POSITIF TERHADAP PENCAPAIAN TARGET HAFALAN SANTRI PPTQ. NURUL FURQON MALANG"***. Saya menyatakan bahwa keikutsertaan saya dalam penelitian ini saya lakukan secara sukarela atau tanpa paksaan dari pihak manapun. Saya juga bersedia menjadi peserta pelatihan dalam pelatihan yang merupakan kelanjutan dari penelitian. Dan juga bersedia jika hasil dari penelitian nanti disebarluaskan.

Saya juga memperkenankan kepada peneliti untuk menggunakan data-data yang saya berikan untuk dipergunakan sesuai dengan kepentingan dan tujuan penelitian. Sebagai responden dalam penelitian ini, saya menyetujui untuk bertemu dan melakukan wawancara pada waktu dan tempat yang akan kami sepakati. Saya juga memperkenankan peneliti untuk memakai alat bantu perekam untuk menghindari kesalahan dan adanya informasi yang tidak lengkap mengenai diri saya yang akan digunakan untuk menganalisis penelitian tersebut.

Saya pun bersedia untuk mematuhi segala peraturan yang diterapkan dalam pelatihan nantinya selama itu baik untuk perubahan saya kedepannya. Segala bentuk peraturan yang telah disepakati di awal antara saya dan peneliti akan saya taati sebenar-benarnya sesuai dengan yang telah disepakati.

Demikian surat ini saya setujui dengan disertai dengan tanda tangan yang menyatakan kebersediaan saya.

Malang, 12 Maret 2017

Peneliti

Partisipan

(AZIZATUL QOLBI)

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PARTISIPAN

Dengan ini saya menyatakan persetujuan saya untuk dapat ikut berpartisipasi sebagai partisipan dalam penelitian yang berjudul ***" PENGARUH PELATIHAN BERPIKIR POSITIF TERHADAP PENCAPAIAN TARGET HAFALAN SANTRI PPTQ. NURUL FURQON MALANG"***. Saya menyatakan bahwa keikutsertaan saya dalam penelitian ini saya lakukan secara sukarela atau tanpa paksaan dari pihak manapun. Saya juga bersedia menjadi peserta pelatihan dalam pelatihan yang merupakan kelanjutan dari penelitian. Dan juga bersedia jika hasil dari penelitian nanti disebarluaskan.

Saya juga memperkenankan kepada peneliti untuk menggunakan data-data yang saya berikan untuk dipergunakan sesuai dengan kepentingan dan tujuan penelitian. Sebagai responden dalam penelitian ini, saya menyetujui untuk bertemu dan melakukan wawancara pada waktu dan tempat yang akan kami sepakati. Saya juga memperkenankan peneliti untuk memakai alat bantu perekam untuk menghindari kesalahan dan adanya informasi yang tidak lengkap mengenai diri saya yang akan digunakan untuk menganalisis penelitian tersebut.

Saya pun bersedia untuk mematuhi segala peraturan yang diterapkan dalam pelatihan nantinya selama itu baik untuk perubahan saya kedepannya. Segala bentuk peraturan yang telah disepakati di awal antara saya dan peneliti akan saya taati sebenar-benarnya sesuai dengan yang telah disepakati.

Demikian surat ini saya setujui dengan disertai dengan tanda tangan yang menyatakan kebersediaan saya.

Malang, Maret 2017

Peneliti

Partisipan

Nurul Isnaini

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PARTISIPAN

Dengan ini saya menyatakan persetujuan saya untuk dapat ikut berpartisipasi sebagai partisipan dalam penelitian yang berjudul " ***PENGARUH PELATIHAN BERPIKIR POSITIF TERHADAP PENCAPAIAN TARGET HAFALAN SANTRI PPTQ. NURUL FURQON MALANG"***. Saya menyatakan bahwa keikutsertaan saya dalam penelitian ini saya lakukan secara sukarela atau tanpa paksaan dari pihak manapun. Saya juga bersedia menjadi peserta pelatihan dalam pelatihan yang merupakan kelanjutan dari penelitian. Dan juga bersedia jika hasil dari penelitian nanti disebarluaskan.

Saya juga memperkenankan kepada peneliti untuk menggunakan data-data yang saya berikan untuk dipergunakan sesuai dengan kepentingan dan tujuan penelitian. Sebagai responden dalam penelitian ini, saya menyetujui untuk bertemu dan melakukan wawancara pada waktu dan tempat yang akan kami sepakati. Saya juga memperkenankan peneliti untuk memakai alat bantu perekam untuk menghindari kesalahan dan adanya informasi yang tidak lengkap mengenai diri saya yang akan digunakan untuk menganalisis penelitian tersebut.

Saya pun bersedia untuk mematuhi segala peraturan yang diterapkan dalam pelatihan nantinya selama itu baik untuk perubahan saya kedepannya. Segala bentuk peraturan yang telah disepakati di awal antara saya dan peneliti akan saya taati sebenar-benarnya sesuai dengan yang telah disepakati.

Demikian surat ini saya setujui dengan disertai dengan tanda tangan yang menyatakan kebersediaan saya.

Malang, 12 Maret 2017

Peneliti

Partisipan

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PARTISIPAN

Dengan ini saya menyatakan persetujuan saya untuk dapat ikut berpartisipasi sebagai partisipan dalam penelitian yang berjudul " ***PENGARUH PELATIHAN BERPIKIR POSITIF TERHADAP PENCAPAIAN TARGET HAFALAN SANTRI PPTQ. NURUL FURQON MALANG***". Saya menyatakan bahwa keikutsertaan saya dalam penelitian ini saya lakukan secara sukarela atau tanpa paksaan dari pihak manapun. Saya juga bersedia menjadi peserta pelatihan dalam pelatihan yang merupakan kelanjutan dari penelitian. Dan juga bersedia jika hasil dari penelitian nanti disebarluaskan.

Saya juga memperkenankan kepada peneliti untuk menggunakan data-data yang saya berikan untuk dipergunakan sesuai dengan kepentingan dan tujuan penelitian. Sebagai responden dalam penelitian ini, saya menyetujui untuk bertemu dan melakukan wawancara pada waktu dan tempat yang akan kami sepakati. Saya juga memperkenankan peneliti untuk memakai alat bantu perekam untuk menghindari kesalahan dan adanya informasi yang tidak lengkap mengenai diri saya yang akan digunakan untuk menganalisis penelitian tersebut.

Saya pun bersedia untuk mematuhi segala peraturan yang diterapkan dalam pelatihan nantinya selama itu baik untuk perubahan saya kedepannya. Segala bentuk peraturan yang telah disepakati di awal antara saya dan peneliti akan saya taati sebenar-benarnya sesuai dengan yang telah disepakati.

Demikian surat ini saya setujui dengan disertai dengan tanda tangan yang menyatakan kebersediaan saya.

Malang, 12 Maret 2017

Peneliti

Partisipan

LUTFIATUL FIQRIYAH

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PARTISIPAN

Dengan ini saya menyatakan persetujuan saya untuk dapat ikut berpartisipasi sebagai partisipan dalam penelitian yang berjudul " ***PENGARUH PELATIHAN BERPIKIR POSITIF TERHADAP PENCAPAIAN TARGET HAFALAN SANTRI PPTQ. NURUL FURQON MALANG***". Saya menyatakan bahwa keikutsertaan saya dalam penelitian ini saya lakukan secara sukarela atau tanpa paksaan dari pihak manapun. Saya juga bersedia menjadi peserta pelatihan dalam pelatihan yang merupakan kelanjutan dari penelitian. Dan juga bersedia jika hasil dari penelitian nanti disebarluaskan.

Saya juga memperkenankan kepada peneliti untuk menggunakan data-data yang saya berikan untuk dipergunakan sesuai dengan kepentingan dan tujuan penelitian. Sebagai responden dalam penelitian ini, saya menyetujui untuk bertemu dan melakukan wawancara pada waktu dan tempat yang akan kami sepakati. Saya juga memperkenankan peneliti untuk memakai alat bantu perekam untuk menghindari kesalahan dan adanya informasi yang tidak lengkap mengenai diri saya yang akan digunakan untuk menganalisis penelitian tersebut.

Saya pun bersedia untuk mematuhi segala peraturan yang diterapkan dalam pelatihan nantinya selama itu baik untuk perubahan saya kedepannya. Segala bentuk peraturan yang telah disepakati di awal antara saya dan peneliti akan saya taati sebenar-benarnya sesuai dengan yang telah disepakati.

Demikian surat ini saya setujui dengan disertai dengan tanda tangan yang menyatakan kebersediaan saya.

Malang, 12 Maret 2017

Peneliti

Partisipan

Hanimul Khairoh

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PARTISIPAN

Dengan ini saya menyatakan persetujuan saya untuk dapat ikut berpartisipasi sebagai partisipan dalam penelitian yang berjudul " ***PENGARUH PELATIHAN BERPIKIR POSITIF TERHADAP PENCAPAIAN TARGET HAFALAN SANTRI PPTQ. NURUL FURQON MALANG"***. Saya menyatakan bahwa keikutsertaan saya dalam penelitian ini saya lakukan secara sukarela atau tanpa paksaan dari pihak manapun. Saya juga bersedia menjadi peserta pelatihan dalam pelatihan yang merupakan kelanjutan dari penelitian. Dan juga bersedia jika hasil dari penelitian nanti disebarluaskan.

Saya juga memperkenankan kepada peneliti untuk menggunakan data-data yang saya berikan untuk dipergunakan sesuai dengan kepentingan dan tujuan penelitian. Sebagai responden dalam penelitian ini, saya menyetujui untuk bertemu dan melakukan wawancara pada waktu dan tempat yang akan kami sepakati. Saya juga memperkenankan peneliti untuk memakai alat bantu perekam untuk menghindari kesalahan dan adanya informasi yang tidak lengkap mengenai diri saya yang akan digunakan untuk menganalisis penelitian tersebut.

Saya pun bersedia untuk mematuhi segala peraturan yang diterapkan dalam pelatihan nantinya selama itu baik untuk perubahan saya kedepannya. Segala bentuk peraturan yang telah disepakati di awal antara saya dan peneliti akan saya taati sebenar-benarnya sesuai dengan yang telah disepakati.

Demikian surat ini saya setujui dengan disertai dengan tanda tangan yang menyatakan kebersediaan saya.

Malang, Maret 2017

Peneliti

Partisipan

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PARTISIPAN

Dengan ini saya menyatakan persetujuan saya untuk dapat ikut berpartisipasi sebagai partisipan dalam penelitian yang berjudul ***" PENGARUH PELATIHAN BERPIKIR POSITIF TERHADAP PENCAPAIAN TARGET HAFALAN SANTRI PPTQ. NURUL FURQON MALANG"***. Saya menyatakan bahwa keikutsertaan saya dalam penelitian ini saya lakukan secara sukarela atau tanpa paksaan dari pihak manapun. Saya juga bersedia menjadi peserta pelatihan dalam pelatihan yang merupakan kelanjutan dari penelitian. Dan juga bersedia jika hasil dari penelitian nanti disebarluaskan.

Saya juga memperkenankan kepada peneliti untuk menggunakan data-data yang saya berikan untuk dipergunakan sesuai dengan kepentingan dan tujuan penelitian. Sebagai responden dalam penelitian ini, saya menyetujui untuk bertemu dan melakukan wawancara pada waktu dan tempat yang akan kami sepakati. Saya juga memperkenankan peneliti untuk memakai alat bantu perekam untuk menghindari kesalahan dan adanya informasi yang tidak lengkap mengenai diri saya yang akan digunakan untuk menganalisis penelitian tersebut.

Saya pun bersedia untuk mematuhi segala peraturan yang diterapkan dalam pelatihan nantinya selama itu baik untuk perubahan saya kedepannya. Segala bentuk peraturan yang telah disepakati di awal antara saya dan peneliti akan saya taati sebenar-benarnya sesuai dengan yang telah disepakati.

Demikian surat ini saya setujui dengan disertai dengan tanda tangan yang menyatakan kebersediaan saya.

Malang, 13 Maret 2017

Peneliti

Partisipan

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PARTISIPAN

Dengan ini saya menyatakan persetujuan saya untuk dapat ikut berpartisipasi sebagai partisipan dalam penelitian yang berjudul " ***PENGARUH PELATIHAN BERPIKIR POSITIF TERHADAP PENCAPAIAN TARGET HAFALAN SANTRI PPTQ. NURUL FURQON MALANG"***. Saya menyatakan bahwa keikutsertaan saya dalam penelitian ini saya lakukan secara sukarela atau tanpa paksaan dari pihak manapun. Saya juga bersedia menjadi peserta pelatihan dalam pelatihan yang merupakan kelanjutan dari penelitian. Dan juga bersedia jika hasil dari penelitian nanti disebarluaskan.

Saya juga memperkenankan kepada peneliti untuk menggunakan data-data yang saya berikan untuk dipergunakan sesuai dengan kepentingan dan tujuan penelitian. Sebagai responden dalam penelitian ini, saya menyetujui untuk bertemu dan melakukan wawancara pada waktu dan tempat yang akan kami sepakati. Saya juga memperkenankan peneliti untuk memakai alat bantu perekam untuk menghindari kesalahan dan adanya informasi yang tidak lengkap mengenai diri saya yang akan digunakan untuk menganalisis penelitian tersebut.

Saya pun bersedia untuk mematuhi segala peraturan yang diterapkan dalam pelatihan nantinya selama itu baik untuk perubahan saya kedepannya. Segala bentuk peraturan yang telah disepakati di awal antara saya dan peneliti akan saya taati sebenar-benarnya sesuai dengan yang telah disepakati.

Demikian surat ini saya setujui dengan disertai dengan tanda tangan yang menyatakan kebersediaan saya.

Malang, 12 Maret 2017

Peneliti	Partisipan

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PARTISIPAN

Dengan ini saya menyatakan persetujuan saya untuk dapat ikut berpartisipasi sebagai partisipan dalam penelitian yang berjudul " ***PENGARUH PELATIHAN BERPIKIR POSITIF TERHADAP PENCAPAIAN TARGET HAFALAN SANTRI PPTQ. NURUL FURQON MALANG***". Saya menyatakan bahwa keikutsertaan saya dalam penelitian ini saya lakukan secara sukarela atau tanpa paksaan dari pihak manapun. Saya juga bersedia menjadi peserta pelatihan dalam pelatihan yang merupakan kelanjutan dari penelitian. Dan juga bersedia jika hasil dari penelitian nanti disebarluaskan.

Saya juga memperkenankan kepada peneliti untuk menggunakan data-data yang saya berikan untuk dipergunakan sesuai dengan kepentingan dan tujuan penelitian. Sebagai responden dalam penelitian ini, saya menyetujui untuk bertemu dan melakukan wawancara pada waktu dan tempat yang akan kami sepakati. Saya juga memperkenankan peneliti untuk memakai alat bantu perekam untuk menghindari kesalahan dan adanya informasi yang tidak lengkap mengenai diri saya yang akan digunakan untuk menganalisis penelitian tersebut.

Saya pun bersedia untuk mematuhi segala peraturan yang diterapkan dalam pelatihan nantinya selama itu baik untuk perubahan saya kedepannya. Segala bentuk peraturan yang telah disepakati di awal antara saya dan peneliti akan saya taati sebenar-benarnya sesuai dengan yang telah disepakati.

Demikian surat ini saya setujui dengan disertai dengan tanda tangan yang menyatakan kebersediaan saya.

Malang, Maret 2017

Peneliti	Partisipan
	Nurul Ihniyah

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Lampiran 10 Jawaban Angket Terbuka

N0	IDENTITAS SUBJEK	PERTANYAAN						
		1. Apakah anda memiliki target dalam menghafalkan al-Quran?	2. Apakah anda yakin bisa mencapai target yang anda buat? Jika iya/tdak berkan alasannya!	3. Apa saja kendala terberat yang anda alami selama menghafalkan al-Quran?	4. Bagaimana sikap anda mengatasi kendala tersebut?	5. Apa yang anda rasakan menjadi seorang penghafal al-Quran yang juga memiliki tugas akademik selaku mahasiswa?	6. Bagaimana anda menyikapi ketika dihadapi dengan beberapa juz yang sebagian orang mengatakan sulit untuk dilewati?	7. Pikiran apa yang seringkali muncul ketika kamu merasa lambat dalam menambah hafalanmu?
1	Subjek 1(22 tahun, 11 hafalan, fisika)	Iyah	Tidak yakin, karena masih diimbangi dgn kesibukan yg lain selain di pondok.	kurang semangat, males, tdak mengontrol diri.	Semangat, introspeksi diri supaya sadar harus segera selesai memenuhi target.	Alhamdulillah sangat bersyukur, tapi sedikit berat juga mengimbangi keduanya.	Harus lebih teliti & semangat supaya bisa melewat juz tersebut.	Malas untuk melanjutkannya tp harus tetap ditelateni&tetap harus semangat.
2	Subjek 2 (21 tahun, 30 hafalan, AS)	ya	Yakin, insya allah krn udah selesai.	Kendalanya males, capek	Sebisa mungkin menyemang	Disyukuri dan dijalani seperti air mengalir.	Ya memang itu permasalaha	Ingin menyerah capek, males

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG
PUSAT PERPUSTAKAAN

					atkan dridan istiqomah.		yang sulit tp tetep dibaca dideres sedkit2.	timbul, sumpek, tp semua itu bisa dilewat dengna perlahan.
3	Subjek 3(21 tahun, 30 hafalan, Biologi)	ya	Pasti, insya allah. Karena alhamdulillah sudah selesai.	Males banyak tugas kuliah capek.	Semangat harus tetap istiqomah.	Disyukuri ajah, dijalani seperti air mengalir.	Tetep dicoba, insya Allah pasti bisa.	Awalnya mau menyerah, tp semua itu harus bisa dilewati.
4	Subjek 4(	Iya	Awalnya saya yakin bisa mencapai target saya, tp karena terkendala banyak hal, baik dari internal maupun eksternal diri saya yang akhirnya menjadikan saya kurang yakin.	Karena aktivtas di kampus dan banyak tugas kampus sehngga ketika datang di pondook sudah capek dan malas-malasan.	Saya selalu ingat tentang kedua orang tua di rumah dan motivasi-motivasi yang selalu diberikan oleh abah yai. Bahwa semakin kita tidak istiqomah setoran, maka	Rasanya tidak pernah terbayangkan sebelumnya kadang saya merasa bersyukur karena diberi kesempatan utk menghafalkan al-Quran. Terkadang juga merasa keteteran tapi itu semua hilang ketika	Saya terus berusaha mengulang-ulang sampai benar-benar lancar. Karena setiap orang memiliki tingkat kesulitan yang berbeda.	Terkadang saya minder dgn teman yg lebih cepat daripada saya, sehngga hal tsb memotuvasi sy utk terus menerus memperbak hafalan saya.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG
PUSAT PERPUSTAKAAN

					hafalan kta tidak selesai-selesai. Dan semakin lama berada di pondok.	mendapatkan motivasi dan dukungan dar ortu.		
5	Subjek 5 (19 tahun, 20 tahun, Syariah-UMM)	Ya	Ya, dgn target akan lebih semangat, yakin krn dorongan orang tua.	Membagi waktu dan kesibukan krn kuliah padat.	Berusaha semaksimal mungkin & memanfaatkan waktu saat waktu luang di pondok.	Alhamdulillah memenuh kebutuhan rohani & mempermudah pemahaman belajar.	Terkadang takut, pesimis tp sebsa mungkin dihadapi.	Terbayang kesedihan dan kekecewaan orang tua serta kyai . Takut gagal tp selalu berusaha utk bangkt kembali ☺
6	Subjek 6 (22 tahun, 30 juz, HBS)	Iya	Jika ada niat dan usaha mk insya allah akan tercapai.	Kegiatan yang padat dan terkadang membuat sbuk.	Tetap berusaha untuk menyetor atau mengulang hafalan yg sudah disetorkan sebelumnya	Ada ketenangan yang dirasakan drpd sebelum menghafal.	Membacanya lebih sering drpd juz-juz lain.	Kurang rajin dan belum istiqomah.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG
PUSAT PERPUSTAKAAN

7	Subjek 7(20 tahun, 7 juz, Teknk Elektro)	Tidak ada	-	Susah menghafal, kurang bisa mengatur waktu.	Dorongan dar i kedua orang tua, guru, sahabat.	Emosi stabil	Tingkat kesulitan orang berbeda-beda.	Ada yang harus diprirrioritaskan.
8	Subjek 8(22 tahun, 30 juz, matematika)	Tidak ada	-	Kurang mengatu waktu	Dorongan dari berbagai pihak guru, orang tua, sahabat.	Emosi stabil	Tingkat kesulitan orang berbeda-beda jadi don't worry and enjoy it.	Ada hal yang sangat diprioritaskan.
9	Subjek 9(20 tahun, 11 juz, Matematika)	Ada	Tidak, karena	Malas nambah maupun murojaah	Ditingkat motivasi sendiri	Agak berat	Berpikr positf saja	Sedih.
10	Subjek 10(20 tahun, 19 juz, PGRA)	Ya	Ya, karena tdak ada yang tidak mungkn di dunia in selama kita mau berusaha.	Murojaah	Murojaah seserng mungkin	Merasa tentantang, Saya senang dengan keadaan saya seperti ini.	Terus mengulang agar apa yang dikatakan sulit oleh orang lan tidak terbukt adanya.	Pikran sesal, menyesal.
11	Subjek	Iya	Iya, Seperti	Tidak bisa	Berusaha	Nikmat,	Saya tidak	Kurang fokus

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

	11(21 tahun, 30 juz, HBS)		yang ada dalam isi al-Quran sendir bahwa jka Allah menghendaki past akan terjadi . So, selalu berusaha dan pasrah pada Allah	istiqomah.	untuk bangkt kembali, mengingat perjuangan ortu or guru dan disekeliling kita yg mereka turut mendorong kita utk mencapai kesuksesan yg sejati dan abad.	rahmat Agung yg telah Allah berkan kepada saya. Karena Nya saya bsa merasakan art sebuah hamba yg khdmat pd Tuhan Nya . Untuk selalu melantunkan kalamNya dan selalu mencari ilmu di jalan Nya.	akan mempercayai kata-kata tersebut. Karena dgn kita menggangg ap nitu sulit maka yg akan terjadi akan sulit. Akan tetapi jka kita menganggap bahwa semuanya itu akan mudah jka serng dmurojaah maka yang akan terjadi akan mudah.	dan mendalami makna dar ayat-ayat trsb.
12	Subjek 12(23 tahun, 30 juz, PBA)	Ya	Ya, saya selalu berusaha memberikan yang terbaik dan	Kesibukan saya.	Tetap menjalaniny a.	Saya harus bisa memanfaatkan waktu yang	Tetap dijalan.	Saya harus lebih sering introspeksi.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG
PUSAT PERPUSTAKAAN

			saya orang yg berkomitmen.			efisien.		
13	Subjek 13(22 tahun, 13juz, PBA)	Ya, punya...(untuk dijadikan semangat dalam mengkhatamkannya) dan bisa cepat khatam & lncar)	Ya, karena memiliki tekad , tujuan,. Maka aku meyakini dengan adanya target, bsa tercapai, yang membuat saya yakn, adalah semangat yg kuat selalu ingat masa depan.	Tentunya banyak tugas, waktu, data tahan tubuh yg terjadang tidak mendukung.	Belajar memanage waktu lag, tugas tidak dijadikan beban, atau bahkan menjadi penghalang untuk mencapai cita2 hafal 30 juz, mengatur dan lebh menjaga.	Suka dan duka yang saya rasakan.	Berusaha untuk dapat tersugest pd orang yg serng mengatakan juz2 n sulit dihafalkan.	Ngin berhenti, ingn pulang (istirahat).
14	Subjek 14(21 tahun, 25 juz, Manajemen)	Iya	Banyak hal yang membuat saya yakin mampu mencapainya target saya. Karena saya yakin Allah akan membantu saya jika memang	Kendala terberat dalam menghafalkan adalah melawan rasa malas, terlebih jika mendekati har-har akan	Terkadang saya memaksakan diri untuk tetap turun ke aula (tempat setoran) paling tdak, saya pasti	Terkadang saya merasa agak berta terlebih ketika banyak tugas yang diberikan oleh dosen. Namun semuanya saya biarkan berlalu	Saya menggabungkan dawuh pengasuh saya sebelum di PPTQ. NuFu dan juga dawuh abah ya.	Pkiran yg muncul saat saya sulit menambah hafalan adalah membuat pkiran skiran susah fokus.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG
PUSAT PERPUSTAKAAN

			bersungguh-sungguuh. Dan dengan adanya pengalaman yang membuat saya memang harus menyelesaikan hafalan saya.	datang bulan.	ngaj.	saja. Karena semua permasalahan pasti akan berlalu.	Seperti ni, " tipe penghafal al-Quran itu ada 2, yang ngejar lancar dan ngejar khatam. Tnggal pilh salah satun, kalau saya mending ngejar khatam. Karena ketka khatam ada kemulyaan tersendiri. Masalah lancar tu yang penting ita nderes . Kan ggmungkn kita ngga	

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM
PUSAT PERPUSTAKAAN
STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

							ngaji blas.” Dawuh abah ya PPTQ. NuFu juga kurang lebih sepert itu. Jadi saya berkesmpulan bahwa walaupun kata orang ada juz2 yg sulit , maka tetap saya lewati dan senantasa berdoa agar diber kemudahaan oleh Allah.	
15	Subjek 15 (21 tahun, 30 juz, matematika)	Iya	Iya, Dengan menambah dan murojaah, maka Allah akan khatamkan dan	Kurang istiqomah dalam menambah dan murojaah	Mencoba untuk istiqomah dalam menambah	Biasa saja	Biasa saja	Cepat selesaikan hafalanmu agar lebih banyak waktu

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG
PUSAT PERPUSTAKAAN

			lancar.	hafalan.	dan murojaah hafalan.			murojaahmu.
16	Subjek 16(19 tahun, AS)	Iya	Yakin, karena belajar dar pengalaman, kegagalan tak perlu teulang kembali, dan jadwal yang d tata sekarang nsyaal akan dridhoi Allah.	Hape, malaes, lawan jenis	Hape, saya non aktifkan hape saya. Lawan jenis, saya cuek terhadap orang yang insya aalh buka masa depan saya. Malas, susah... velum berhasil mengatasi biasanya mnta d telpon orang tua biar semangat lagi.	Harus profesional dalam memanage waktu seimbangkan keduanya.	Dideres dengan porsi lebh banyak.	Saya banyak dosa, sehingga Allah menguji dengan sulitnya menghafal, mungkin akhlak saya harus benah.
17	Subjek 17(	Iya	Sedikit tidak	Perasaan	Memaksaka	Normal-	Tidak	Banyak

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG
PUSAT PERPUSTAKAAN

	20 thn, 19 juz, D3 III Kebidanan)		yakin , mengingat kuliah yang penuh dengan praktek di lapangan dan pastinya mengurangi waktu.	malas dan menunda-nunda.	n diri, mengingat target yang harus dicapai, benar-benar berusaha mengistiqomahkan diri.	normal saja. Dibuat nyaman dan djadikan kebutuhan.	meyakinikan kesultannya dicoba dan djalani.	melakukan maksat dan dosa lannya.
18	Subjek 18 (Pskolog, 20 thn, 30 juz)	Tidak	-	Membag waktu menambah murojaah, kulah.	Tetap enjoy, berusaha untuk memanfaatkan waktu sebaik mungkin	Menjadi suatu yang sangat syukur karena bsa menghafalkan al-Quran, walaupun terkadang merasa tertekan dengan tugas2 kulah tp sya memprortaskan al-Quran shg tugas-tugas kulah ttp lancar.	Sulit atau idaknya tergantung kita sendri. Saya lebh ekstra untuk fokus dan memperhatkan juz yang sult.	Saya berfkir saya kurang fokus/serius.
19	Subjek 19(	Punya	Yakin, krn sy	Menambah	Berusaha	Walauun berta	Selama ini	Kecewa,

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG
PUSAT PERPUSTAKAAN

	22 tahun, matematika)		telah merencanakan wisuda kuliah dan wisuda tahfidz	hafalan dan mengosongkan waktu untuk membuat tambhaan	untuk istiqomah dalam mebuat hafalan.	rasanya membagi2 waktu anatara keduanya , dijalankan dan dinikmati saja. Karena dg menghafal al-Quran ssaya mendapat keajaban2 yang tak terduga.	saya belum mendengar orang lain mengatakan sebagian juz ini sult dilewati.	sedih, dan mencoba bersabar untuk menambah.
20	Subjek 20(30 juz, Bahasa Arab)	Tidak	-	Mengatur waktu antara menambah dengan murojaah	Membuat jadwal atau pemenejemenan waktu setoran.	Ketka terlalu letih maka akan menjadi suatu beban atau akan ada rasa bosan berada di pondok pesantren tapi ketika santai, pikiran tenang akan menjadi kesenangan sendri.	Anggap angin lalu saja karena kesulitan masng-masng penghafal berbeda-beda.	Pngn jalan-jalan, menenagkan pikiran
21	Subjek 21	Memiliki	Yakin, krn jk sy	Banyak.	Masih	Biasa saja	Viasa saja,	Saat itu saya

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG
PUSAT PERPUSTAKAAN

	(20 thn, Biologi, 30 juz)		sdh membuat target prinsip saya adalah mencapainya.	Kendla yang paling berta adalah Rasa sombong dalam hati .Ketka al-Quran yg saya punya bsa membuat saya lebih bak.	belum tau . Karena masalah itu datang dari hati. Namun saya selalu berusaha untuk meredam menghilang kan rasa sombong tsb.		yang penting saya tida termeinset.	merasa terlalu banyak maksiat, bisa juga krn status makanan yg sya makan.entah itu haram , halal atau tdk jelas antara keduanya.
22	Subjek 20(21 th, PBA, 27 juz)	Iya	Yakin dengan usaha dan ikhtiar yg dilakukan	Malas dan capek	Melihat semnagat dari teman2 yg lain dan motvasi dr guru.	Jalani saja, yg pentng jalan kedua-duanya.	Dihadapi saja. Hak tsb membuat saya semakin termotivas krn banyak dari teman2 yg melewatiny a mampu.	Tugas kuliah yang menumpuk.
23	Subjek 23(21 th, AS)	Iya	Yakn, krn dgn keyakinan kita akan	Kesibukan kuliah	Memanage waktu untuk deres dan	Bersyukur, mendapat amanah yg	Lanjutkan jangan hraukan	Pengen cepat menyelesaika n kuliah agar

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG
PUSAT PERPUSTAKAAN

			mendapatkan apa yg kta impikan dgn krja keras dgn sungguuh2.		tambahan	besar d tengah kesibukan kuliah	orang lan	dapat fokus dengan hafalan
24	Subjek 24(18 th, BSI, 11 juz)	Ya, saya memlki target 1 kali suci 1 juz	Iya saya yakin bisa mencapai target itu karena jika 1 hari 1 halaman, maka dalam waktu 20 hari saya akan menyelesaikan 1 juz.	Kendala terberat apabla saya belum mebuat setoran , namun banyak tugas kuliah yang harus saya selesaikan . Saat tu lah saya dlema harus memprortaskan yang mana.	Biasanya saya melhat kemungkinan yg palng mudah dikerjakan jka tugas kuliahnya urgent, dan dlm waktu 15 menit setoan saya belum jad, saya putuskan untuk tdak setoran danmenyelesaikan tugas.	Feel my life move wonderfull. Saya bahaga bisa diposisi ni. Karena tak semua orang dapat merasakannya. Karena saya yakn bahasa menjadi manusia dgn tekanan hdp yg lebih banyak drpd manusa lan, akan menimpa saya menjad sosok yang tegar dikemudian hari.	Saya selalu berusaha menyugesti pikran saya sendir ketka orang lan bilang juz itu sult, maka saya berusaha membalk pkiran saya dengan berkata, “subhanallah, betapa mahabesar allah dengan mencptakan kalmat-kalimat seindah in,	Kurang fokus! Ketika saya lambat menghafal, selalu saat tu ketak kondisi saya kehlangan fokus. Entah karena kelelahan, entah karena bosa, yang jelas saya tidak terbebabni dgn masalah –masalah selama saya menghafal di sini.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG
PUSAT PERPUSTAKAAN

							yang iramanya teratur dan kata yang bervariasi." Meski tidak selalu mujarab sugesti itu. Tapi, setidaknya saya tidak dibuat stress dengan anggapan orang lain.	
25	Subjek 25(19 tahun, matematika)	Ada	Insya Allah, dukungan dan melihat mbak-mbak yang sudah khatam sebelumnya bisa menjadi saya yakin bisa.	Sifat malas pada diri saya dan kebiasaan mengundur-undur waktu.	Belum bisa mengatasi dg baik, hanya bisa berusaha tidak mengundur-undur waktu.	Adakalanya menjadi penenang jika kuliah sangat membosankan.	Terus membaca , beristighfar.	Selalu mengingat kekurangank u yang belum bisa menghafal seperti mbak-mbak.
26	Subjek 26(19 tahun, HTN, 1 juz)	YA	Tidak, karena saya tpkal orang yang harus	1. Fikiran tdak fokus,	Memaksima lkan waktu yang ada	Saya merasa bangga karena waktu saya	Saya akan berusaha membacany	Ingin berhenti menghafal al-

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG
PUSAT PERPUSTAKAAN

			fokus dengansatu hal. Apabila ada banyak tugas, saya mulai menyerah. Bukan hanya hafalan saja yang tidak memenuh target, tetapi juga ada hal-hal lain yang tidak terpenuhi target. Ada faktor lan yang membuat saya belum bisa memenuhi target hafalan, yaitu mengenai keinginan saya dalam menghafal al-Quran masih sangat minim.	saya tidak suka berlama-lama diam dan duduk terpaku dalam satu hal 2. Niat belum lurus/ 3. Banyak tugas 4. Banyak keinginan lan 5. Tajwid.		tdak terbuang begitu saja dengan hal-hal yan tidak berguna. Tapi disisi lain saya juga ngin mersakan seperti teman-teman lain yang dapat mengikuti organisasi kampus atau di luar kampus. Apalagi posisi saya sebagai penghafal pemula dengan status mahasiswa semester 3. Menghafal jadi tdak fokus dan tentu lebih sulit dibandngkan teman-teman	a terus menerus.	Quran tapi...

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG
PUSAT PERPUSTAKAAN

						yang lain yang telah memiliki hafalan sebelumnya.		
27	Subjek 27 (20 tahun, P.IPS, 5 juz)	Iya	Tidak, karena kuliah menurut saya mempengaruhi. Tapi saya berusaha u/ mencapai target itu.	Belom bisa ttg management waktu.	Membuat jadwal/agenda	Lumayan berta, bahkan saya sering menangis krn hal tu, apalagi saya adalah seorang pemula.	Sebagian besar yang dikatakan mereka memang benar/ TP semakn sulit, usaha kita harus lebih besar.	Terkadang saya marah dgn diri saya sendiri. Krn, teman2 saya bisa, kenapa saya tdk.
28	Subjek 28 (19tahun, Biologi, 2juz)	Ada	Yakn, karena dengan mempercepat target yang saya dapat maka, segala sesuatu yang saya planng akan belajar pula. Jadi al-Quran jalan tugas yang lain juga jalan.	Kendala yang saya alami sbg penghafal baru yatu sulit membagi waktu antara akademik dan ngaji saya.	Saya harus siap meluangkan waktu yang lebih untuk al-Quran saja. Sehngga target yg saya buat bisa tercapai.	Yang saya rasakan ada senang ada sedihnya. Senang ketka saya dihadapkan dengan 2 keadaan sulit ini berarti Allah yakin segala sesuatu past akan bisa saya lewati.	Cara saya menghadapinya dengan trus membaca dan muroja'ah agar tidak lupa.	Saya harus sabar ikhlas, mungkin dengan saya lambat menghafal berarti al-Quran mash ingn/ rndu dengan bacaan saya. Dengan begitu saya mampu

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG
PUSAT PERPUSTAKAAN

						Sedihnya ketika banyak sekali tugas yang harus saya kerjakan. Sehingga terkadang tugas yang saya kerjakan tidak maksmal.		melewatinya. Dengan ikhlas meskipun terkadang terselip rasa penat karena susah menghafal.
29	Subjek 29(21 thn, PBA, 7 juz)	Ia ada. Terkadang berpikir kalu menghafalkan al-Quran itu ditarget tidak mungkin. Karena menghafalkan al-Quran itu berbeda dgn menghafalkan pelajaran lainnya. Memiliki target yg sesuai kemampuan	Ia, karena dgn keyakinana yang kuat apa yg kita harapkan , cita-citakan serta yang ditarget tercapai. Tidak hanya dg keyaknan saja tetapi harus ada usaha untuk mencapai target tersebut. Selain itu doa serta bertawakkal kepada sang lah. Karena sebesar apapun usaha	Membagi waktu anatara menghafal dan kegiatan lainnya, sehingga susah berkonsentrasi dalam menghafalnya sepulang dari kampus.	Pintar membagi waktu dgn bak, beristrahat yg cukup, menyempatkan siang/ tidur sebelum setoran hafalan, dan minum kopi.	Untuk pemulanya mungkin terasa berat dan bingung untuk membagi waktunya, karena belum terbasa. Seiring berjalannya waktu, akan terbiasa dengan keadaan ni. Hal itu berdasarkan pengalaman	Menyikapnya bisa saja, karena saya tidak mengalaminya langsung. Dan kemampuan orang orang berbeda-beda, mungkin sulit di orang tidak untukku atau sebaliknya.	Pikiran kacau, lebih susah berkonsentrasi.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG
PUSAT PERPUSTAKAAN

		diri, agar jika tidak tercapai tidak terlalu bersedh sehingga merasa putus asa.	yang dilakukan tanpa doa itu mustahil.			teman-teman saya,		
30	Subjek 30(20 tahun, Teknik Industri, 7 juz)	YA	Yakin, karena yg harus saya lakukan adalah percaya diri dan yakin akan pertolongan Allah.	Malas	Jujur selama ini masih sulit mengatasin ya.	Pusing,	Pasrah dan berdoa semoga bisa menjalani	Banyak dosa, sering bermaksiat.
31	Subjek 31 (21 thn, PBA)	YA	Ya. Allah Maha Mengabulkan doa hamba-Nya . Asal mau berusaha.	Malas/ tidur/ ngantuk/jenuh.	Ya tidur saja. Setelah tidur ngaji lagi.	Biasa saja.	Ya, lewat saja.	Pikiran serba-serbi dunia.
32	Subjek 32(23 tahun, PAI, 11 juz)	YA	Saya yakin, karena mulai dari awal saya menghafal saya sudah memprediksi kapan saya akan selesai/ khatam menghafal, jika	Kendala terberat yang pasti sifat malas. Karena kalau misalnya seseorang terbentur dengan	Ya saya kembali ke tujuan awal/ prediksi/target saya menghafal tadi.	Bangga. Karena tdk semua orang memiliki kesempatan menghafal seperti saya, dan juga bisa tetap	Santai saja, dinikmati prosesnya. Karena nanti yang membikin kangen menghafal justru ketika	Mungkin banyak memikirkan tugas. Apalagi waktu akhir semester.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG
PUSAT PERPUSTAKAAN

			saya tidak istiqomah (biasanya dalam satu hari saya mewajibkan untuk bisa nambah satu halaman) maka otomatis target waktu yang saya tentukan akan mundur, hal ini dikarenakan usia saya yang sudah dibilang tidak muda lagi, hehe.. mungkin faktor menikah yang membikin saya tambah semangat untuk bisa segera menyelesaikan hafalan.	tugas2 kuliah, kalau dia tidak malas.semangat, maka itu tidak akan jadi masalah.		menghafal meski tugas selalu berdatangan.	kita dihadapkan pada juz2/ ayat ayat yang sulit.	
33	Subjek 33(20 tahun, AS, 7 juz)	Iya	-Apabila saya tepat waktu dalam membuat hafalan, serta	Kemalasan dan kurangnya kesungguhan,	Terkadang saya memisahkan diri dari	Terkadang merasa berat dan merasa kesulitan	Saya berusaha membaca berulang-	Karena saya merasa kurang mendekatkan

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG
PUSAT PERPUSTAKAAN

			menggunakan waktu sebaik2nya saya yakin dapat mencapai target -Serta pandai-pandai mengatur fokus ketika membuat hafalan.	dalam membuat hafalan. Terkadang, apabila jadwal kuliah yang full serta kondisi ketika bersama teman2 dikelas terkadang membuat saya lengah dan lupa akan kewajiban yang saya miliki.	teman-teman saya, dan menyendiri untuk membuat tambahan hafalan serta murojaah. Serta mengingat susah payah ibu saya yang membiayai sekolah saya.	dalam membagi waktu. Namun, karena ada motivasi dari orang tua dan teman-teman yang ada ponpes Nurul Furqon yang selalu mengingatkan ketika kemalasan muncul dalam diri saya.	ulang juz2 tersebut. Dan mencoba untuk mencari kalimat (lafadz2) yang menjadi kunci2 ayat yang dianggap sulit tersebut.	diri kepada Allah SWT. Kebanyakan maksiat dan sulit membagi waktu diri sendiri. Serta kurangnya kesungguhan saya dalam membuat hafalan tersebut akibat kurangnya fokus dengan tujuan awal dan justru malah mengerjakan hal2 yang lain.
34	Emilia Umrotin(20 tahun, Biologi)	Iya	Iya, karena tidak ada yg mustahil selama kita berusaha, utk tercapai atau	Kendala terberat yang dialami selama menghafal	Berusaha melawan mls dan lebih tertib bermurojaa	Sangat berta membagi waktu, tp dlm hal tersebut diri menjadi	Sering2 murojaah agar lancar, sulit itu muncul	Sangat sedih dan kecewa pd diri sendiri.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG
PUSAT PERPUSTAKAAN

			tidaknya saya serahkan kpd yang memberi kelancaran. Saya yakin karena mbak2 disini bisa masak saya ndk bisa. ^_^	yaitu ketika melakukan murojaah dan malas.	h lagi.	bisa lebih disiplin dan terlatih bekerja keras.	ketika lisan tdk terbiasa dg ayat2 tersebut.	
35	Siti Nur Faizah(22 thn, biologi, 16 juz)	Iya	Iya, karena saya membuat jadwal setoran harian yang tidak boleh dilanggar.	Mengatur waktu, antara tugas, kuliah dan kegiatan pondok.	Berusaha memprioritaskan al-Quran di atas segalanya.	Sangat berat, tapi juga membahagiakan saat membayangkan bahwa saya akan bisa melewati perjuangan ini.	Mengulang juz-juz tersebut lebih sering.	Kebahagiaan orang tua nanti di akhirat ^_^
36	Subjek 36(20 thn, Psikologi 20 juz)	Ya	Tidak begitu yakin karena kurang bisa mengatur waktu dengan baik. Di samping banyak tugas kuliah yang harus diselesaikan.	Waktu yang cocok untuk menambah dan murojaah. Lingkungan yang tidak kondusif.	Berusaha mencari waktu yang cocok. Menciptakan lingkungan yang kondusif.	Saya merasa cukup berat dalam menghadapinya. Tapi, saya juga berusaha menjadikannya sebagai motivasi.	Saya berusaha untuk memurojaah nya sesering mungkin.	Saya berpikir kalau saya kurang bersungguh-sungguh dalam menambah. Ada suatu masalah yang membuat saya tidak

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG
PUSAT PERPUSTAKAAN

								fokus.
37	37(22 thn, PBA)	Iya	Iya yakin, karena jika saya bersungguh-sungguh dan benar2 meluangkan waktu, saya akan mampu menyelesaikan target itu.	Kendalanya, ketika lagi sibuk-sibuknya dengan kegiatan perkuliahan dan yang paling utama adalah karena malas.	Jika kendala itu karena kegiatan di luar pondok, maka saya harus bisa membagi waktu. Jika karena malas, maka saya akan mengingat target yang telah saya buat sendiri, yang mana itu harus saya selesaikan.	Enjorysaja, karena saya jalani dengan senang hati, dan pilihan yang telah saya pilih, bersyukur juga karena di sela2 kesibukan kuliah (kadang) saya masih dan harus membaca al-Quran yang mungkin tidak dilakukan oleh orang yang tidak menghafal.	Saya tanamkan dalam benak saya " ini tidak sulit, aku harus bisa" dan alhamdulillah dgn itu saya aakn menaruh perhatian yang ekstra di juz tersebut dan akhirnya malah menjadi juz yang mudah bagi saya.	Karena anak pondok biasanya yang menjadi kendala adalah ketika ingat rumah, orang tua, pengen pulang dan ketika mendapat kabar kurang baik dari rumah.
38	Subjek 38 (20 thn, BSA, 4,5 juz)	Iya ada	Termotivasi n semangat terus serta ingat orang tua selalu, sebagai cambuk jika sedang	Mengalahkan rasa malas dan masih kurang management waktu.	Dipaksa=> jalan satu-satunya Siapkan waktu dalam satu	Merasa harus bia menata segala sesuatu, terutama waktu dimana ada 2	Berdasarkan pengalaman teman/mabak2 yg sudah jauh di atas saya juznya/	"Ah masih ada besok, nambahnya yang banyak (lebih dari biasanya)

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG
PUSAT PERPUSTAKAAN

			mood berkurang dan ingat ini pilihan mu tersendiri. Keputusanmu sendiri yang diambil jadi harus bisa mempertanggungjawabkan atas pilihanmu.		hari untuk nderes dan usahakan nambah dalam satu hari.	kesibukan yang berbeda yaitu ngaji di pondok dan kuliah dgn notaben tugas. Dibilang berat iya tapi jika dijalani pasti tak seberat yang dipikirkan amiin.	sdh khatam: jangan tinggalkan juz itu walau susah/ tidak lancar =>baca aja jika kurang/ belum mamp bilghoib/ istiqomah terus. Melancarkan juz itu secara berkala/ dikit – dikit. Harus punya rasa, aku pasti bisa lancar.	besok-besok saja. Masih ada temennya yang masih sedikit jadi nambahnya santai2/ ngajinya santai2 asalkan ngaji terutama absen biar engga dapat iqob/ta;zir.
39	Subjek 39(20 thn, PGMI, 2 juz)	Iya	Iya, kemampuan dan kemauan	Nggak nambah-nambah sedangkan murojaah	Menghindari malas, fokus target	Bahagia dan sedih	Yakin dan berusaha tetap semangat	Kurang fokus, kurang serius

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG
PUSAT PERPUSTAKAAN

				kacau				
40	Subjek 40 (18 thn, Teknologi Industri Pertanian)	Ya	Tidak yakin, kareana mata kuliah yang bisa dibilang berat yang dimana tidak umum seperti penghuni pondok yang lain	Membagi waktu antara hafalan dan kuliah. Karena bru pertama kali hafalan	Menyempat-nyempatkan untuk hafalan	Sukup sulit	Tetap berusaha menghafalnya	Pesimis bisa lancar ketika setoran.
41	Subjek 41(22 thn, Psikologi, 15 juz)	Ya	Saya yakin, tapi ternyata kadang2 tidak semua target saya tercapai.	Faktor internal=> malas	Lebih menyadarittg segala konsekuensi ketika saya hanya bermalas2an saja.	Ada rasa berat karena kedua2nya merupakan tugas-tugas yang harus dikerjakan dengan seimbang dan serius.	Saya tetap optimis bahwa apabila saya tetap berusaha u/ menghafalkan saja pasti bisa melaluinya.	Kena marah, frustasi, planing berantakan.
42	Subjek 42(20 tahun, BSA)	Iya	Iya, yakin, i can it i think i can dan selalu berusaha. Yang membuat tidak yakin, saat kemalasan dan suasana hati	Saat memikirkan suatu permasalahan.	Banyak2 mengaji dan bersholawat. Menyelesaikan segera masalah tersebut.	Merasa menikmati dan tetap senang. Walaupun terkadang merasa mengabaikan salah satunya.	Berusaha dan sabar, ingat orang tua dan target dan ingat abah yai.	Bayangan someone.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG
PUSAT PERPUSTAKAAN

			yang tidak mendukung datang.			Tapi berusaha menyeimbangkan		
43	Subjek 43(17 tahun, PGPAUD, 1 juz)	Iya tentunya luls kuliah juga lulus al-Quran.	Yakin karena ketika saya berusaha pasti akan berhasil.	Kendala terberat yakni rasa malas. Dan rasa tsb kadang2 menyebabkan kelupaan.	Berusaha untuk coba tetap semangat	Sebenarnya hal ini agak berat. Karena selain memikirkan hal akademik juga memikirkan setoran dan hafalan. Tapi dinikmati saja prosesnya. Seiring berjalannya waktu, semua akan terasa ringan.	Menghafal dan mengulang-ulang hafalan.	Ketika saya merasa lambat dalam menambah hafalan, saya berpikir bahwa saya kurang fokus dan mulai ngelantur.
44	Subjek 44(20 thn, Administrasi Pendidikan, 30 juz)	Iya, saya memiliki target dalam menghafalkan al-Quran.	Saya yakin bisa mencapai target yang saya buat, saya yakin karena ada beberapa hal yang dapat mendukung saya untuk mencapai	Kendala saya selama menghafal al-Quran yaitu menghafal sambil kuliah, banyaknya tugas yang	Sikap saya yaitu saya memiliki target sendiri dan mewajibkan untuk sehari harus setoran,	Saya merasakan banyak beban, karena, menjaga al-Quran itu susah, menjadi mahasiswa itu juga banyak	Sikap saya ya tetap menghafalkan juz tersebut.	Biasanya jika saya lambat dalam menghafal itu karena tidak fokus dan terkadang ska capek. Pikiran yang

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG
PUSAT PERPUSTAKAAN

			target tersebut. Hal yang dapat mendukung yaitu adanya jadwal setoran rutin, yang menjadikan semangat untuk tetap menjaga hafalan sehingga saya, mewajibkan diri saya untuk mengikuti jadwa setoran. Selain itu, ada juga nasehat dari pengasuh yang juga mentargetkan jadwal setoran, pencapaian hafalan, dan tata cara murojaah. Kedua hal tersebut merupakan hal yang utama bagi	ada dalam dalam perkuliahan menjadikan saya terkadang tidak dapat membagi waktu dengan efektif dan efisien. Sehingga terkadang mendahulukan urusan kuliah daripada urusan mengaji.	walaupun hanya satu kali dan tetap murojaah. Selain itu, saya juga selalu mengingat-ingat nasehat pengasuh bahwa "jika al-Quran kamu jaga dan kamu dahulukan maka kamu akan dijaga al-Quran dan semua urusan akan dimudahkan.	tugas. Saya juga terkadang merasa iri kepada teman-teman yang tidak kuliah karena mereka ngajinya bisa terjadwal dengan istiqoma. Akan tetapi kedua hal ini sudah menjadi tanggungjawab yang harus dilakukan dan diselesaikan dengan baik.		sering muncul yaitu apa salah saya dan biasanya memutar ulang kegiatan sebelumnya dan mengingat-ingat hal-hal negatif yang telah saya rasakan.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG
PUSAT PERPUSTAKAAN

			saya untuk dapat mencapai target yang saya buat.					
45	Subjek 45(20 tahun, PGRA, 22 juz)	Awalnya tidak, namun lambat laun saya mulai memberi target dalam menghafal al-Quran krn dengan target kita lebih bersemangat.	Target yang telah saya susun tidak selamanya sesuai dgn harapan. Senang sekali jika target bisa terpenuhi. Jika tidak itu karena banyak hal2 yang menjadi kendala saat menghafal.	Kendala terberat yang saya alami ketika harus membenahi hafalan yang sulit/ rancu karena lupa.	Dengan selalu membacanya walaupun tidak bisa langsung kembali hafal. Setidaknya dengan dibiasakan pasti akan hafal.	Sangat menantang. Karena saya melhat teman2 saya yg bukan penghafal semua seperti itu. Biasa2 saja. Hidupnya seprti polos. Seperti tidak ada tanggung jawab lain selain tugas kuliah. Beda dengan saya yg mempunyai banyak tanggung jawab. Tapi jika dinikmati pasti tidak akan menjadi beban.	Pertama saya akn membri/ mengubah mindset dan persepsi saya pada juz tersebut. Dan tetap berusaha menjaganya.	Harus lebih semangat lagi dan pasti bisa melewatinya.
46	Subjek 46(	Ya ada. Insya	Iya, Ketika	Kendalanya	Sikapnya,	Sulit, tapiya	Positive	Pasti ada

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG
PUSAT PERPUSTAKAAN

	20 thn, Biologi, 2 juz)	allah, kalau memang Allah ngizinin bisa sampe juz yg terakhir.	mengingat kembali ke tujuan awal bahwa menghafal Quran insya Allah dapat memberikan hadiah terbesar untuk kedua orang tua dan juga 10 anggota keluarga. Tapi, tentu hal itu tidak mudah. Apalagi mengenai jurusan yang saya ambil. Rasanya imposible. Tapi, keyakinan tetap menjadi keyakinan asal ada usaha di dalamnya. Abah juga sering bilang,	tidak hanya satu tapi banyak hehe.Pertama, masalah kurangnya/ lemahnya hafalan ayat, kadang bisa sampai hutang. Bukan ke abah, tapi ke yang punya kalam. Memang Allah tidak pernah menargetkan seseorang untuk ngapal semuanya, tapi Allah menghadirkan Abah sebagai guru untuk selalu memotivasi	memposisikan diri enjoy aja, dengan tetap nyari motivasi mungkin salah satunya dari mbak-mbak yang sudah pada diwisuda. Jadi bisa semangat lagi, sekaligus bisa tau gimana cara ngapal yang bener dan lancar se-tajwidnya, bagi waktu antara ngapal, nderes/ murojaah,	ndak terlalu sulit kalo suda biasain diri. Semua tidak ada yang sulit, kalo udah biasa. Tapi untuk buat diri biasa itu perlu kerja optimal. Kerja optimal baik lagi ke tujuan awal/ niatnya.	thinking aja mbak. Tidak ada sesuatu yang tidak bisa dilewati. Kecuali orang yang mungkin memilih berjenti bukan berjalan.	dosa yang sengaja / pun sengaja yg dilakukan. Entah itu mikirin tenttang jodoh ataupun was-was, ataupun pengalaman yang tidak mengenakkan dan ada hubungannya sama pertemanan.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG
PUSAT PERPUSTAKAAN

			keberhasilan dari suatu ketidak kemungkinan itu bisa saja terjadi jika memang ada keistiqomahan dan usaha keras. Jika tidak tidak, ketika semangat lagi down-downnya yang berarti perlu adanya refreshing walau sebentar atau perlunya nangis ke Allah.	kami di sini dalam menghafal sebanyak-banyaknya ayat. Kami juga selalu diingatkan bahwa dalam satu huruf dalam harokat itu bernilai 10 pahala. Ketika jumlah ayat yang akan dihafal ataupun yang sudah dihafal sebanyak 100 ayat lebih berapakah tabuga pahalanya? Pasti banyak insya Allah. Amiin.	sma nugas dll. Mungkin juga nonton flim, ndengerin musik buat ngerefresh otak, biar moodnya baik.			

UNIVERSITAS MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

				Kedua, jurusan biologi itu terkenal dengan ribetnya laporan yang bisa sewaktu waktu menurunkan mood seorang mahasiswa/ i. Belum lagi tugas lainnya yang super duper banyak. Tapi memang bener juga sih ya mbak, nda salah kalau jurusan biologi itu memang banyak tugas yang tak lain memang				

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

				dipakai skripsi ataupun bisa sebagai pemakalah dalam sebuah seminar nasional ataupun internasional. Juga, penting buat kemajuan bidang sains dan teknologinya. Tapi kalau mengenai salah jurusan beda lagi urusannya. Mungkin saat ini masih belum ngeh bener sama bidang sains yang satu ini. Tapi				

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

				alhamdulillah juga, jadi nambah ilmu. Insya allah, Allah udah nyiapin yang baik buat masa depan ntar. Tinggal dilakukan aja + positive thinking dengan apa yang akan terjadi besok. Ketiga, urusan bagi waktu, paling bingung juga sama urusan yang satu ini. Manajemen waktu pas pertama kali ngafal, kuliah, ngerjain tugas, piket				

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

				pondok, nderes, ngaji kitab, belum lagi pas pulang sore dan ada acara kumpul di kampuns, dan belum lagi kepingin pulang, ini itu bla-bla. Sulit sekali ngaturnya, mungkin masih bisa dimaklumi karen adaptasi sama lingkungan baru. Tapi alhamdulillah , setelah beberapa bulan di sini, kenal sama mbak-mbak suasana pun				

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

				enak, enjoy, jadi kalo lupa jadwal bisa diingetin atau ngingetin balik. Jadi, bisa ngira-ngira sendiri kapan bisa ini dan itu.				
47	Subjek 47 (22 thn, Bahasa Sastra Indonesia) 8 juz)	Punya! Saya mempunyai target menghafal al-Quran.	Yakin bisa, selagi kita mulai memaksakan diri kita untuk menambah hafalan tsb.	Jika menambah, yang tersulit bagiku adalah sering mengantuk dan membuat kepala pusing.	Terus berusaha untuk menghindari hal tsb. Tetapi tidak memaksakan kondisi jika kepala mulai sakit kepala.	Sedikit berat, tapi kita selalu berusaha untuk bisa memanage waktu tsb.	Membiarkan/ meninggalkan sejenak juz tsb. Dibaca dalam hati berulang kali.	Kepikiran keluarga, dan hal2 yang tdk terduga sebelumnya.
48	Subjek 48 (21 thn, Ilmu Hukum Unmer Malang, 8 juz)	Belum	Mengapa saya belum mentarget, karena saya bukan tipe orang yang bisa / suka ditarget, mengalir saja,	Malas adalah kendala terberat dan mengantuk	Mencoba terus, bangkit dan semangat dan mencari lagi mood yang bisa	Terkadang merasa terbebani dengan salah satu dari keduanya, apabila sudah	Santai saja, walaupun terkadang juga penasaran dan agak sedikit	Sedih, kesal, menangis.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG
PUSAT PERPUSTAKAAN

			let it flow.		membangkitkan semangat saya.	seperti itu, maka terkadang cenderung kurang fokus.	khawatir, walaupun udah saya coba & ternyata berhasil, intinya tergantung dari pribadi masing-masing dan butuh kesabaran.	
49	Subjek 49 (Subjek 49, 21 thn, kimia)	Ya	Tidak, karena saya sulitn mengatur waktu dan malas dan sulit untuk menambah hafalan.	Malas	Mengingat orang tua, kerja keras beliau ingin membahagiakan beliau.	Menerima dengan lapang dada, berusaha lebih keras untuk bisamembagi waktu .	Tetap u/ membacanya meskipun dengan melihat semuanya. Dan memperbaiki lagi dg cara disetorkan sebagai tambahan.	Resah, galau, ingin menagis.
50	Subjek 50 (19 tahun, B.	Nda	Kadang yakin, kadang juga	1. Ketika hafalan	Mencoba tetap	Kadang bingung mana	Ada semacam	1. BODOH. Karena gak

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG
PUSAT PERPUSTAKAAN

	Inggris, 8 juz)		engga. Yakin kalo semangatnya lagi naik. Dannngerasa gak yakin ketika sadar hafalan gak nambah-nambah.	enggak nambah, murojaah acak-acakan tugas numpuk. 2. Rasa malas yang sangat sering banget mengham piri sampe kadang gemes sama diri sendiri.	positive thinking, nyemangati n diri sendiri, atau nyari hal-hal yang bisa bikin mood jadi baik akan dan semangat balik lagi.	yang harus diduluin. Tugs banyak dan harus on time, tapi hafalan juga penting. Ketika ngeduluin tugas, rasanya kaya berdosa banget. Hafalan jadi gak nambah. Kalo ngeduluin hafalan, tugas harus selesai on time☹☹	keraguan saya bisa gak ya megang juz itu? Ata nanti saya hafal semua gak ya juz-juz itu?	bisa nambah cepat kayak yang lain. Gak bisa gunainwaktu dengan baik kaya yang lain. 2. Gimana si? Hafaln gak nambah-nambah. Malesan banget jadi orang. Liat tuh si A, B, C mereka sudah dapat segini 3. Duh kok saya gini banget yak? Hafalan kayak berantakan gini?
51	Subjek 51(	Ya karena saya	YA, sebenarnya	Waktu kuliah	Ketika	Saya	Ketika saya	Orang tua

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG
PUSAT PERPUSTAKAAN

	18 thn, Pend. Bahasa Inggis, 23 juz)	memiliki prinsip dalam planing hidup saya, & saya berusaha untuk mencapainya semaksimal mungkin salah satunya dalam emngkhatamkan al-Quran.	dulu target saya adalah 3 tahun, karena banyaknya aktiviats yang menghambat saya, akhirnya pun meleset, dan sekarang dengan sisa hafalan saya yg tinggal sedikit, saya yakin sebelum saya semester 3 saya sudah khatam. Dan semoga lancar.	beserta tugas-tugas kuliah yang menguras waktu, apalagi ditambah ikut organisasi . Kenal "cowok" , itu sangat mengganggu hati dan pikiran. Rasa malas.	kuliah, saya selalu berusaha tetap murojaah di sela2 aktivitas asaya. Selalu minta agar dikuatkan hafalan dan kemudahan dalam menghafal serta mengamalkannya pula. Selalu berusaha tirakat (puasa & sholat sunnah).	merasakan segalanya dimudahkan, entah sesulit apapun masalah yang saya hadapi, semuanya berjalan baik dan lancar. Mungkin ii barokah dari al-Quran. Pokonya prinsip saya 1 " Jika al-Quran di prioritaskan dan akademik saya alhamdulillah bernilai baik.	mendengar ada orang yang mengatakan juz ini/ itu sulit, justru saya mengelaksan berusaha untuk menghindari dari statement tsb agar tidak termaindet dalam pola pikir saya. Saya berusah me-murojaah terus juz yg menurut mereka sulit, agar tdk termainset	karena khawatir dan rindu. "cowok" barangkali juga. Masalah tugas kuliah yang belum fix. Masalah hati ☹. Kiriman uang gak cair2 ☹☹

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG
PUSAT PERPUSTAKAAN

							juz ini/ itu sulit. Karena pada dasarnya juz yang sulit adalah karena tidak dimurojaah.	
52	Subjek 52 (21 thn, PAI, 11 juz)	Tidak, karena saya merasa ketika saya menghafal, saya berusaha semaksimal kemampua saya tanpa saya target. Prinsip saya, say berusaha untuk tetap setoran meskipun sibuk dengan jadwal kuliah.	Dengan prinsip saya yang berusaha untuk istiqomah setoran. Saya yakin akan mendaptkan hasil meskipun tanpa di target.	Selama saya menghafalkan al-Quran kendala yang terberat adalah menerangi diri sendiri untuk tetap istiqomah.	Saya berusah tetap semnagat dan mengingat perjuangan orang tua.	Yang saya rasakan dengan menghafalkan al-Quran urusan-urusan yang lain enjadi mudah.	Selama saya menghafal apabila ada orang yang mengatakan seprti itu, saya tidak menghirauk annya, yang penting harus tetap berusaha keras untk menghafal.	Ketika saya merasa lambat dalam hafalan, saya merasa ada yang salah dalam diri saya, seperti malas. Atau sibuk meikirkan hal-hal maupun melakukan perbuatan negatif. Dan bisa saja karena terlalu sibuk

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG
PUSAT PERPUSTAKAAN

								memikirkan dia.
53	Subjek 53 (21 tahun. PBA, 18 juz)	Iya	Iya, yakin . Insya allah, dengan niat, tekat yang kuat, dan usaha yang maksimal , saya mencapai target saya. Dan juga doa... adalah harapan terakhir. Jika belu dapat tercapai target saya, mungkin tiu ketentuan Allah yan etrbaik untuk saya.	Managemen waktu dan males yg masih sering mengri	Mencoba memanage waktu lebih baik lagi. Memaksa diri keluar dari kemalasan ini sangat berta. Dgn mengingat niat awal menghafal dan target yang ingin dicapai,.	Akan lebih termotivasi untuk menyegerakan mengkhatamkan al-Quran, karena menjali hari-hari seprti itu (penghafal al-Quran dg tugas akademik) tidaklah mudah jika tidak disegerakan u/ menyelesaikan salah satunya.	Merasa takut untuk melangkah ke juz-juz tersebut, tapi tetap berusaha menanamkan midset bahwa juz2 itu mudah dan tidak sulit. Dg seperti itu, insya allah tidak akan terasa sulit. Krn semua tergantung dgn pikiran / mindset kita.	Banyak maksiat. Pasti ada hal baik yang yang telah saya lewatkan dapat menghambat hafalan saya.
54	Subjek 54 (23 thn, kimia)	Ya	Tidak yakin, karena biasanya muncul rasa malas.	Mengatasi rasa malas yang sering datang tiba-	Berusaha melawan rasa malas tersebut	Biasa saja	Menghadapinya dengna tetap sabar melancarka	Sumpek dan pengen nangis.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG
PUSAT PERPUSTAKAAN

				tiba.	dengan memaksakan diri buat tetap setoran		n juz tsb.	

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM PUSAT PERPUSTAKAAN

STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MAULANA MALIK IBRAHIM OF MALANG

Lampiran 11Nasklah Publikasi

Efektivitas Pelatihan Berpikir Positif terhadap Peningkatan Efikasi Diri Pencapaian Target Hafalan al-Quran pada Santri PPTQ Nurul Furqon Malang

Ainun Jariyah

M. Lutfi Mustofa, M. Ag

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Email: ajariyah@ymail.com. 081945947267

Abstract

This study aims at examining the effect of positive thinking training on improving self-efficacy in achieving the target of memorizing Koran planned by Santri at PPTQ Nurul Furqon, Malang. This study employs pretest-posttest control group design. The instrument used in data collection is in the form of self-efficacy scale, namely General Self-Efficacy Scale (GSE) developed by Matthias Jerusalem and Ralf Schwarzer (1981) which is based on the aspect of self-efficacy proposed by Bandura. This study was conducted toward numerous Santri memorizing Koran at PPTQ. Nurul Furqon, Malang, who are also university students. The numbers of research subjects are 10 people which are selected by using purposive sampling technique. The data are analyzed by using non-parametric statistical technique, namely Wilcoxon Signed Rank Test by using SPSS 20.0 for windows. Based on the result of the study, the value of Z which is obtained is -0.476 with *p* value of 0.05, while the assumption of significance is 0.634 (p> 0.05) or 0.634> 0.05. It indicates that H_0 is accepted and it means that positive thinking training does not have significant influence on the improvement of the self-efficacy of Santri at PPTQ. Nurul Furqon, Malang.

***Keywords**: Positive Thinking Training, Self-efficacy*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji adakah efek yang signifikan pelatihan berpikir positif terhadap peningkatan efikasi diri pencapaian target hafalan al-Quran pada Santri PPTQ Nurul Furqon Malang. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen *pretest-posttest control group design*. Alat pengumpulan data yang digunakan berupa skala efikasi diri yaitu *General Self-Efficacy Scale (GSE)* oleh Matthias Jerusalem dan Ralf Schwarzer (1981) yang merajuk pada aspek efikasi diri oleh Bandura. Penelitian ini dilakukan pada santri penghafal al-Quran yang berstatus mahasiswa di PPTQ. Nurul Furqon Malang. Jumlah subyek penelitian sebanyak 10 orang yang dipilih dengan menggunakan teknik sampling purposif. Analisis data dilakukan dengan teknik statistik non-parametrik, yaitu *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan menggunakan bantuan SPSS 20.0 *for windows*. Berdasarkan hasil analisis data penelitian, diperoleh nilai Z = -0,476 dengan nilai *p* = 0,05. sedangkan pada asumsi signifikansi sebesar 0, 634 (p> 0.05) atau 0.634>0.05. Hal ini menunjukkan bahwa H_0 diterima yang artinya pelaithan berpikir positif tidak memiliki pengaruh yang signifikan dalam peningkatan efikasi diri pada santri PPTQ Nurul Furqon Malang.

Kata Kunci : Pelatihan Berpikir Positif, Efikasi Diri

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Pendahuluan

Seorang mahasiswa tentunya memiliki kegiatan-kegiatan tersendiri yang berkaitan dengan peran atau identitasnya sebagai seorang mahasiwa. Peran atau tugas seorang mahasiswa di antaranya adalah mengerjakan beberapa tugas kuliah setiap minggu, ikut aktif dalam beberapa diskusi baik di organisasi atau dalam forum belajar lain, jadwal kuliah yang berbeda dengan aktivitas rutin sekolah SMA dan kegiatan organisasi lain yang terkadang menyita waktu. Sedangkan untuk mahasiswa yang menghafalkan al-Quran dan tinggal di pesantren akan memiliki kegiatan yang lebih banyak dari mahasiswa biasa pada umumnya.

Persepsi seseorang mengenai dirinya dibentuk selama hidupnya melalui *reward* dan *punishment* dari orang-orang di sekitarnya. Unsur penguat (*reward* dan *punishment*) lama-kelamaan dihayati sehingga terbentuk pengertian dan keyakinan mengenai kemampuan diri (Nur Ghufron dan Rini Risnawati, 2011). Pengalaman-pengalaman terdahulu yang pernah ia alami akan dijadikan sebagai tolak ukur kemampuannya dalam melaksanakan suatu tugas. Efikasi diri pada seorang penghafal al-Quran juga dipengaruhi oleh pengalaman-pengalaman terdahulu yang dialaminya dalam menghafal. Pengalaman-pengalaman tersebut dapat berupa sukses atau gagal dalam pencapaian target menambah hafalan, *istiqomah* dalam *murojaah*, atau berhasil dalam membagi waktu terhadap tugas-tugas lain.

Berkaitan dengan tugas-tugas lain yang dimiliki seorang penghafal al-Quran, maka subjek yang akan diteliti berasal dari kalangan mahasiswa aktif penghafal al-Quran yang memilih tinggal di pondok pesantren selama masa studi. Fokus penelitian ini adalah mahasiswa yang menjalankan dua kewajiban dalam waktu yang bersamaan merupakan suatu hal yang cukup sulit untuk dilakukan. Tidak jarang beberapa dari mereka mengaku harus mengorbankan salah satu di antaranya untuk tidak terlalu *survive* dalam menghafalkan ataupun kuliah.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

PPTQ Nurul Furqon menjadi lokasi penelitian yang dipilih karena peneliti telah melakukan survey awal dengan menggunakan angket terbuka. Ini bertujuan untuk memetakan santri berdasarkan kemampuan efikasi dirinya dan pola berpikir positif. Jumlah santri secara keseluruhan sebanyak 203 orang. Santri yang berstatus mahasiswa baik mahasiswa S1 maupun S2 sebanyak 79 orang. Tersisa 124 santri yang berstatus sebagai siswa dan santri yang telah menyelesaikan studinya. Penyebaran angket dilakukan pada 34 santri yang berstatus mahasiswa dan masih dalam proses menyelesaikan hafalan (*khatam*).

Adapun untuk melihat gambaran awal efikasi diri pada santri PPTQ. Nurul Furqon yang berstatus mahasiswa dan belum menyelesaikan hafalannya, peneliti menyebarkan skala efikasi diri yang berajuk pada aspek-aspek atau dimensi efikasi diri milik Bandura. Santri yang memiliki efikasi diri rendah sebanyak 1 orang atau sebesar 3%, kategorisasi sedang sebanyak 14 orang atau sebesar 41 % , kategorisasi tinggi sebanyak 18 orang atau sebesar 53 % dan kategorisasi sangat tinggi sebanyak 1 orang atau sebesar 3%. Sedangkan untuk kategorisasi sangat rendah sebesar 0% atau tidak ada santri yang memiliki efikasi diri sangat rendah.

Berdasarkan fakta tersebut, maka dari itu peneliti ingin mengkaji lebih dalam pengaruh diberikannya pelatihan berpikir positif pada santri PPTQ Nurul Furqon yang berstatus mahasiswa dalam meningkatkan efikasi diri subjek terhadap pencapaian target hafalan al-Quran. Sehingga dari penelitian ini akan terlihat perbedaan kelompok subjek yang diberikan pelatihan berpikir positif dan kelompok subjek yang tidak diberikan pelatihan berpikir positif dengan melihat tingkat efikasi dirinya sebelum dan setelah diberikannya perlakuan tersebut.

Efikasi Diri

Efikasi diri adalah suatu keyakinan dalam diri individu akan kemampuannya melakukan suatu perilaku atau pekerjaan dalam situasi tertentu. Tidak hanya itu, efikasi diri (Bandura dan Woods) juga menyangkut hal-hal yang berhubungan dengan keyakinan individu akan kemampuannya dalam

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

menggerakkan motivasi, kemampuan kognitif, dan tindakan yang diperlukan untuk memenuhi tuntutan situasi (Ghufron, 2010). Efikasi diri berbeda dengan cita-cita yang menggambarkn sesuatu yang ideal yang harus dicapai. Sedangkan efikasi diri sebatas penilaian individu atas kemampuannya (Alwisol. 2009).

Efikasi diri memiliki dimensi-dimensi yang saling berkaitan. Terdapat tiga dimensi efikasi diri (Bandura, 1997) yaitu: 1) Besaran (*magnitude*), 2) kekuatan (*strength*) dan 3) generalisabilitas (*generalizability*). Dimensi Besaran (*magnitude*) dari keyakinan diri (*self-efficacy*) berhubungan dengan keyakinan individu dalam melakukan suatu tugas berdasarkan tingkat kesulitannya. Dimesi kekuatan (*strength*) dari efikasi diri berhubungan dengan tingkat keyakinan individu dalam mempertahankan apa yang telah diyakini. Dimensi generalisabilitas (*generalizability*) dari efikasi diri berhubungan dengan seberapa jauh persepsi dirinya tentang kemampuannya dalam melakukan tugas hanya terbatas pada situasi-situasi tertentu.

Efikasi diri seseorang dipengaruhi oleh 4 jenis informasi yang didapatkan dari luar atau dari lingkungannya. Faktor efikasi diri yang berpengaruh menurut Bandura (1997) yaitu pengalaman menguasai sesuatu atau performa masa lalu. Sumber kedua dari efikasi diri adalah modeling sosial, yaitu *vicarious experiences*. Efikasi diri juga diperoleh atau dilemahkan melalui persuasi sosial dan juga kondisi fisik dan emosional. Terdapat 4 fungsi yang mempengaruhi efikasi diri pada diri manusia menurut Bandura (1994) yaitu: Fungsi kognitif, fungsi motivasi, fungsi afektif dan fungsi selektif.

Berpikir Positif

Berpikir positif merupakan suatu pemusatan perhatian terhadap segala hal yang bersifat positif yang dapat mengatasi pikiran-pikiran negatif sehingga menghasilkan kepercayaan dan energi positif yang diekspresikan dalam bentuk pikiran yang positif. Berpikir positif Peale (2009) juga merupakan suatu cara berpikir yang lebih menekankan pada hal-hal yang positif, baik terhadap diri sendiri, orang lain, maupun situasi yang dihadapi. Berpikir positif (Albrecht, 1980) adalah pemusatan perhatian pada hal-hal positif dan menggunakan bahasa yang positif untuk mengekspresikan pikiran. Berpikir positif tidak hanya berada

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

pada ranah kognitif saja, tetapi juga direalisasikan dalam bentuk verbal yang positif, emosi positif dan suasana yang positif.

Berpikir positif (Albrecht, 1980) memiliki 2 aspek yang dapat dijadikan sebagai unsur-unsur pelengkap terbentuknya berpikir positif, yaitu: Perhatian positf dan ungkapan positif. Ungkapan positif terdiri dari beberapa indikator yaitu; afirmasi diri, pernyataan yang tidak menilai, penyesuaian diri terhadap keadaan dan harapan positif.

Ada beberapa ciri individu yang bepikir positif t(Nald, 2005), yaitu: 1) Pikirannya terbuka untuk menerima saran dan ide sehingga melihat masalah sebagai suatu tantanan dengan menghilangkan pikiran negatif mengenai berita yang belum pasti kebenarannya. Isu-isu negatif yang menghalanginya untuk mencapai tujuan tidak akan dipikirkan olehnya sehingga pikiran positif akan tetap terbentuk. 2) Tidak membuat alasan tetapi langsung menbuat tindakan. 3) Memperhatikan citra dirinya. 4) Menggunakan bahasa verbal dan non verbal yang positif. 5) Menikmati hidup dengan mensyukuri hal yang dimilikinya. Bersyukur salah satu ciri seseorang dikatakan berpikir positif. Karena selalu menerima atas apa yang ia miliki tanpa mengeluh dan mengeluarkan perkataan negatif yang menjadi pencetus terciptanya suasana negatif.

Pelatihan Berpikir Positif

Pelatihan berpikir positif dapat diidentifikasi sebagai pelatihan yang menekankan pada sudut pandang dan emosi yang positif, baik terhadap diri sendiri, orang lain maupun situasi yang dihadapi. Pelatihan berpikir positif dijadikan sebagai sarana bagi peserta untuk mengubah pola pikir yang berlandaskan hal negatif ke arah yang lebih positif. Pelatihan berpikir positif menerapkan teknik-tekni yang membantu peserta untuk memahami gambaran diri dan menerima sisi kelemahan dirinya agar dapat berpikiran lebih positif terhadap kekurangannya.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Metode Penelitian

Tipe penelitian

Penelitian ini menggunakan metode eksperiemen *pretets-posttest control group ddesign*. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pelatihan berpikir positif, sedangkan variabel teikat dalam penelitian ini adalah efikasi diri pencapaian target hafalan al-Quran. Pelatihan berpikir positif dilakukan sebanyak 3 kali pertemuan dengan durasi 2 jam. Pelatihan dilakukan pada hari sabtu, 11 Maret 2017, minggu 12 Maret 2017 dan sabtu 18 Maret 2017. Selama jeda tanggal 12 hingga tanggal 17 Maret 2017, subyek penelitian diberikan tugas berupa *self talk dan self afirmation* untuk dilakukan tiap hari pada saat akan tidur dan bangun tidur. Efikasi diri diukur dengan menggunakan skala efikasi diri yaitu *General Self-Efficacy Scale (GSE)* oleh Matthias Jerusalem dan Ralf Schwarzer (1981) yang merajuk pada aspek efikasi diri oleh Bandura yang berjumlah 10 aitem kemudian diadaptasi dan dimodifikasi menjadi 25 aitem.

Subyek Penelitian

Subyek penelitian ini adalah santri PPTQ Nurul Furqon yang masih berstatus mahasiswa dan masih dalam proses menyelesaikan hafalan al-Quran.

Pengumpulan data

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah skala efiaksi diri yaitu *General Self-Efficacy Scale (GSE)* oleh Matthias Jerusalem dan Ralf Schwarzer (1981) yang merajuk pada aspek efikasi diri oleh Bandura yang berjumlah 10 aitem kemudian diadaptasi dan dimodifikasi menjadi 25 aitem. Skor setiap aitem berkisar antara 1-4. Semakin tinggi skor yang diperoleh maka semakin tinggi pula efikasi diri subyek, begitupun sebaliknya. Validitas *General Self-Efficacy Scale (GSE)* diukur dengan mengunakan *content validity*. Reliabilitas alat ukur diukur dengan menggunakan *Cronbach's Alpha* dengan bantun program SPSS 20.0 *for windows*. Uji reliabilitas *General Self-Efficacy*

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Scale (GSE) pada 10 santri PPTQ. Nurul Furqon Malang menghasilkan koefisien reliabilitas sebesar 0,841.

Analisis Data

Analisis data diolah menggunakan statistik non-parametrik teknik *Wilcoxon signed Rank Test* karena penelitian ini menggunakan *pretest and postest one group design* (tidak menggunakan kelompok kontrol).

Hasil dan Bahasan

Gambaran Subyek Penelitian

Hasil *pretest* menunjukkan subyek yang memiliki tingkat efikasi diri dengan kategori sangat rendah yaitu 0 % dengan jumlah frekuensi sebanyak 0 subjek, tingkat efikasi diri dengan kategori rendah yaitu 10 % dengan jumlah frekuensi sebanyak 1 subyek, tingkat efikasi diri dengan kategori sedang yaitu 30% dengan frekuensi sebanyak 3 subyek, sedangkan pada tingkat efikasi diri dengan kategorisasi tinggi yaitu 60% dengan frekuensi sebanyak 6 subyek, sementara itu pada tingkat efikasi diri dengan kategorisasi sangat tinggi yaitu 0% dengan frekuensi sebanyak 0 subyek.

Sementara itu, pada hasil *posttest* menunjukkan bahwa frekuensi dan persentase tingkat efikasi diri setelah diberikannya perlakuan yang memiliki tingkat efikasi diri dengan kategorisasi sangat rendah tetap sejumlah 0% dengan frekunesi 0 subyek. Pada kategorisasi rendah, tingkat efikasi diri mengalami penurunan frekuensi yang sebelumnya 10% menjadi 0% atau sebanyak 0 subyek. Pada kategorisasi sedang mengalami kenaikan frekuensi menjadi 40% atau sebanyak 4 subyek. Pada kategorisasi tinggi tingkat efikasi diri sebanyak 50% atau 5 subyek. Sedangkan pada kategorisasi sangat tinggi mengalami kenaikan jumlah frekuensi dari 1 subyek meningkat menjadi 1 subyek atau 10%.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Hasil Analisis Data

Hasil analisis data menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* dapat diketahui nilai Z sebesar -.467[b], sedangkan pada asumsi signifikansi sebesar0.634 (p > 0.05) atau 0.634>0.05. Hal ini menunjukkan bahwa H_0 diterima yang artinya pelaithan berpikir positif tidak memiliki pengaruh yang signifikan dalam peningkatan efikasi diri pada santri PPTQ Nurul Furqon. Sehingga, dari hasil uji analisis *Wilcoxon signed rank test* pada kelompok eksperimen, menunjukkan bahwa tidak terdapat peningkatan yang signifikan terhadap efikasi diri pencapaian target hafalan al-Quran pada kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan berupa pelatihan berpikir positif.

Diskusi

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan dapat diperoleh hasil tabel koefisien perbedaan antara sebelum perlakuan dan setelah perlakuan sebesar -,476 dengan nilai signifikansi 0.634 > 0.05 dengan jumlah sampel sebanyak 10 orang yang ditunjukkan dengan catatan pada tabel hasil "*based on negative rank*", yang berarti nilai signifikansi 0.634 lebih besar daripada hasil signifikansi pada taraf nyata yaitu sebesar 0.05. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak didapatkan pengaruh yang signifikan atas perlakuan berupa pelatihan berpikir positif terhadap peningkatan efikasi diri pencapaian target hafalan al-Quran.

Selama proses pelatihan peneliti telah berusaha untuk mengontrol faktor-faktor pencemar yang memungkin efikasi diri terpengaruh selain disebabkan oleh pelatihan berpikir positif tersebut, diantaranya yaitu: peserta pelatihan telah dikhususkan untuk peserta perempuan sehingga tidak akan mengganggu konsentrasi peserta selama menerima materi. Lingkungan yang kondusif juga telah berusaha dikontrol oleh peneliti dengan mengontrol suasana dan juga suara yang sunyi yangs sebisa mungkin suara yang muncul hanya untuk kebutuhan pelatihan. Akan tetapi di hari terakhir penelitian, terdapat salah satu santri yang bukan termasuk peserta menonton televisi sehingga mengganggu konsentrasi peserta pelatihan. Dalam pemberian materi peneliti

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

telah menggunakan gaya pembelajaran yang sesuai dengan model gaya pembelajaran orang dewasa yaitu teori belajar andragogi.

Model pembelajaran andragogi harus memperhatikan langkah-langkah poko sebagai berikut sebelum diterapkan pada pelatihan (Hamdani, 2011), yaitu: mencipatakan iklim pembelajaran yang kondusif yang sesuai karakteristik dan selera orang dewasa sehingga memudahkan terjalinnya interaksi sosial selama proses pelatihan. Diagnosis kebutuhan belajar dengan menyiapkan pengalaman-pengalaman nyata yang dibutuhkan dalam proses pelatihan untuk dijadikan perbandingan antara kenyataan dengan kondisi yang diharapkan terjadinya perubahan. Menetapkan materi dan teknik belajar sesuai dengan kebutuhan dan merupakan pengalaman nyata yang dialami peserta. Dan langkah yang terakhir yaitu diadakannya evaluasi diakhir pelatihan untuk mengukur pemahaman peserta dalam menyerap materi yang disampaikan.

Dalam pelaksanaannya, peneliti telah melakukan beberapa dari langkah-langkah model pembelajaran tersebut. Hanya saja dalam merumuskan materi pelatihan, peneliti tidak melibatkan peserta melainkan hanya mengambil berdasarkan dari buku panduan berpikir positif saja. Peneliti juga tidak melakukan evaluasi akhir kepada peserta untuk menguji dan melihat sejauh mana materi pelatihan berpikir positif telah dikuasai oleh peserta. Hal ini yang menjadi kekurangan peneliti yang dapat menjadi salah satu penyebab efiaksi diri pada peserta pelatihan tidak terlalu banyak mengalami kenaikan.

Berdasarkan hasil hipotesis tersebut yang menunjukkan tidak adanya pengaruh yang signifikan pada peningkatan efikasi diri pencapaian target hafalan al-Quran setelah diberikannya perlakuan berupa pelatihan berpikir positif, hal ini juga karena waktu pelaksanaan pelatihan berpikir positif yang hanya dilakukan dalam waktu seminggu. Sedangkan dalam merubah efikasi diri seseorang membutuhkan waktu yang bertahap dan cukup lama. Karena efikasi diri yang dimiliki individu telah terbentuk sejak lama, muali dari kecil hingga dewasa. Pola asuh orang tua juga menjadi faktor pencetus efikasi diri seseorang.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Pola yang terbentuk sejak kecil tidak mudah untuk diubah hanya dalam waktu satu minggu.

Salah satu faktor yang mempengaruhi efikasi diri yaitu pengalaman. Pengalaman seseorang mulai dari ia kecil hingga dewasa mempengaruhi bagaimana ia bersikap dan berperilaku. Subyek yang sebelumnya tidak memiliki pengalaman menghafalkan al-Quran sulit baginya untuk beradaptasi dengan lingkungan pesantren *tahfidz* yang mengharuskan santrinya untuk mennghafal setiap hari. Pengakuan salah satu subyek yang berinisial M. R, " saya merasa lemah dalam menghafal. Waktu pelajaran yang mewajibkan hafalan-hafalan mesti saya selalu lambat dan kesusahan. Makanya berani ngambil keputusan ngafalin Quran ini Cuma nekat-nekatan aja" (Subyek 5(M. R). Wawancara, 2 April 2017). Dari pengakuan subyek ini menandakan bahwa pengalaman terdahulunya dalam menghafal menjadikan ia pesimis dengan kemampuannya menghafalkan al-Quran. Ini juga terbukti selama setahun ia hanya bisa menambah 4 juz saja. Hal ini sesuai dengan yang dikatakan Bandura (1997) bahwa pengalaman masa lalu berhasil akan meningkatkan ekspektasi individu mengenai kemampuan untuk melakukan tugas yang sama di masa depan. Sedangkan kegagalan cenderung akan menurunkan keyakinan individu terhadap kemampuannya melakukan suatu tugas

Salah satu faktor yang menjadikan tidak adanya pengaruh antara pelatihan berpikir positif yang diselenggarakan dengan perubahan efikasi diri subyek yaitu karena waktu yang digunakan selama pelatihan bertepatan dengan akan diselenggarakannya ujian tengah semester kampus. Hal ini menjadi pencetus semakin rendahnya efikasi diri subyek dalam pencapaian target hafalan. Subyek mengaku, " Padatnya waktu kuliah menjadikan saya kadang jarang setoran karena tugas menjelang UTS menumpuk. Saya jadi harus mendahulukan tugas dulu" (Subyek 5 (M. R). Wawancara). Menurut Bandura (1997), fungsi selektif akan mempengaruhi pemilihan aktivitas atau tujuan yang akan diambil oleh individu. Individu menghindari aktivitas dan situasi yang individu percayai telah melampaui batas kemampuan *coping* dalam dirinya,

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

namun individu tersebut telah siap melakukan aktivitas-aktivitas yang menantang dan memilih situasi yang dinilai mampu untuk diatasi.

Temuan-temuan penelitian

Aspek Pembentuk Utama Efikasi Diri Ditinjau Dari Skor Tertinggi.

Berdasarkan nilai skor tertinggi pada aitem *pre test*, terdapat 2 aitem yang paling banyak ditanggapi positif oleh subyek penelitian. Aitem tersebut yaitu aitem nomor 14 yang masuk dalam aspek besaran dan aitem 15 yang masuk dalam aspek kekuatan. Hal ini menunjukkan bahwa aspek besaran dan juga kekuatan memiliki pengaruh yang kuat bagi terbentuknya efikasi diri subyek. Jika diamati lebih dalam, aitem nomor 14 berbunyi, " Saya optimis bisa menghafalkan al-Quran sekalipun sulit." Dari aitem ini, terdapat 8 anak dari 10 anak yang memiliki skor 4 dan hanya 2 anak yang memiliki skor 3. Sedangkan pada saat *post test* dengan aitem yang sama tetapi berbeda nomor aitem skor yang dimiliki tiap subyek pun tidak banyak berubah dibandingkan dengan skor *pre test.*

Pada aitem nomor 15yang berbunyi, " Ketika dihadapkan dengan ayat yang sulit dan tugas kuliah yang menumpuk saya tetap berusaha keras menyelesaikan keduanya." Terdapat 7 subyek yang mendapat skor tinggi, 2 subyek yang mendapat skor 3 dan 1 subyek yang mendapat skor 2. Jika dilihat subyek yang mendapat skor 2 yakni subyek dengan inisial H.K. Jika dapat dianalisis dari segi jurusan yang ditempuh oleg subyek, pendidikan matematika merupakan salah satu jurusan yang cukup sulit untuk dilalui pengakuan dari beberapa orang yang mengalaminya. Sehingga cukup sulit jika diimbangi

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

dengan menghafalkan al-Quran. Maka wajar saja jika ia memilih nilai rendah ketika dihadapkan dengan aitem nomor 15. Ditambah lagi ia masih memiliki hafalan 5 juz yang mana berdasarkan tabel durasi ayat juz 5 merupakan salah satu juz yang cukup lama untuk dihafalkan. Jika dibandingkan dengan nilai *post test* pada aitem yang sama dengan nomor yang berbeda, justru terdapat 4 subyek yang mengalami penurunan dari skor *pre test*. Subyek M.S yang pada saat *pre test* menapat skor 4 ketika *post test* turun menjdai 3. Subyek H.K yang pada saat *pre test* hanya mendapatkan skor 2 ketika *post test* justru makin menurun dengan mendapatkan skor 1. Subyek L. R yang pada saat *pre test* mendapat skor 4 ketika *post test* mendapatkan skor 3. Begitupun juga dengan Subyek A. Q yang pada saat *pre test* mendapatkan skor 4 ketika *post test* menurun menjadi 3.

Adapun nilai skor tertinggi pada *post test* , terdapat 2 aitem juga yang memiliki skor 4 terbanyak yaitu aitem nomor 7 dan juga aitem nomor 9. Aitem nomor 7 dan aitem nomor 9 termasuk dalam aspek besaran. Berdasarkan data skor pre test dan post tertinggi maka dapat dikatakan aspek besaran merupakan satu-satunya aspek yang paling berpengaruh terhadap pembentukan efikasi diri subyek. Terdapat aitem yang sama-sama memiliki nilai tertinggi baik di *pre test* maupun di *post test* yaitu aitem yang berbunyi, " saya optimis bisa menghafalkan al-Quran sekalipun itu sulit." pada *post test* terdapat 7 anak yang mendapat skor tertinggi.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Simpulan dan Saran

Simpulan

Simpulan utama dari hasil penelitian ini yaitu tidak ada pengaruh yang signifikan pelatihan berpikir positif terhadap peningkatan efikasi diri pada santri PPTQ Nurul Furqon Malang. Temuan lain dari penelitian yaitu efikasi diri tinggi merupakan tingkatan efikasi diri yang paling banyak dimiliki oleh subyek penelitian. Efikasi diri dapat meningkat jika waktu dipergunakan dalam mengaplikasikan materi pelatihan lebih diperpanjang dan diterapkannya evaluasi pada akhir pelatihan untuk menyegarkan kembali pengetahuan subyek tentang teknik berpikir positif.

Saran

Berdarsarkan aspek pembentuk utama yang efikasi diri, subyek penelitian dianjurkan untuk lebih banyak meningkatkan kemaampuan diri khususnya yang berhubungan dengan aspek besaran atau *magnitude*. Subyek penelitian dapat meningkatakan keyakinan dirinya terhadap ayat-ayat sulit yang akan dihadapi. Perilaku menganggap hal yang akan dihapai merupakan suatu hal mudah meskipun kenyataanya tidak, akan membantu kognitif kita untuk lebih semangat menyelesaikan tugas tersebut. Subyek penelitian diharapkan dapat menerapkan dalam kehidupan sehari-hari teknik-teknik yang diajarkan dalam pelatihan berpikir positif sehingga lebih terlihat efeknya pada diir subyek. Bagi peneliti lain yang hendak melanjukan penelitian diharapkan lebih bisa menkondisikan validitas internal penelitian dan juga perpanjang waktu pelatihan secara intensif. Kemudian dalam penyusunan materi pelatihan agar mengikut sertakan subyek penelitian dalam merancangnya agar peneliti dan subyek penelitian memiliki

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

tujuan yang sama yang diharapkan dapat terwujud setelah pelaksanaan pelatihan.

DAFTAR PUSTAKA

Alwisol. 2009. *Psikologi Kepribadian.* Malang: UMM Press.

Albrecht, K. G. (1980). *Brain Power Learn to Improve Your Thinking Skill*.New Jersey : Prenctice-Hall.inc.

Bandura, A. (1994). *Self-Efficacy*. In. V S. Ramachaudran (Ed), *Encyclopedia of human behaviour*. Vol. 4, oo. 71-81) New York: Academic Press. (Reprinted in H. Friedman [Ed], *Encyclopedia of mental health*. San Diego: Academic Press, 1998).

Bandura, A. (1997). Soscial Learning Theory. New Jersey: Prentice-Hall. Inc.

Ghufron, M Bur dan S, Rini Risnawita. (2010). Cetakan I. Teori-Teori Psikologi. Jogjakarta: Ar- Ruzz Media.

Hamdani, Dr., M. A. (2011). Strategi Belajar Mengajar. Bandung: CV Pustaka Setia.

Nald, D. (2005). *10 Ciri Orang Berpikir Positif.* http://www/groups.yahoo.com/group/pelaut.14September2006. Pustaka.

Peale, N. V. (1996). *Berpikir Positif*. Jakarta: Binarupa Aksara.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

LAMPIRAN

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Lampiran 1 Skala
Skala Pendahuluan

Nama / umur :

Jurusan / semester/ Strata/ NIM :

Nomor Hp :

Jumlah Hafalan (wajib dijawab) :

PETUNJUK PENGISIAN

1. Dalam skala ini terdapat 10 pernyataan. Berikanlah jawaban yang sesuai dengan fakta yang terjadi. *Jawaban yang dipilih harus benar-benar cocok atau sesuai dengan kondisi Anda saat ini.*
2. Berikanlah tanda (√) di kotak jawaban yang telah tersedia di bawah ini dan pilihlah jawaban yang sesuai dengan fakta.
3. Jawaban *SS tidak selalu* mendapatkan *nilai yang tinggi* dan STS mendapatkan *nilai yang rendah*, dimana maksudnya adalah semua jawaban adalah benar.

KETERANGAN PILIHAN JAWABAN

SS : Sangat Setuju
S : Setuju
TS : Tidak Setuju
STS : Sangat Tidak Setuju

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saya tidak yakin bisa menghafalkan al-Quran karena ayat tersebut sulit.				
2	Saya membuat jadwal harian dalam mengatur kegiatan menghafal.				
3	Jika saya dalam kesulitan menghafal, saya bisa menanganinya dengan baik.				
4	Ketika dihadapkan dengan ayat yang sulit, dan tugas kuliah yang menumpuk, saya tetap berusaha keras menyelesaikan keduanya.				
5	Ketika orang lain mengatakan sulit, saya terpengaruh dan tidak yakin dapat menyelesaikan permasalahan menghafal.				
6	Bagi saya tingkat kesulitan ayat menjadi kendala dalam menyelesaikan hafalan saya.				
7	Sesulit apapun permasalahan di kampus, saya tetap bisa lancar menghafalkan al-Quran.				
8	Saya tidak sanggup menyelesaikan permasalahan di kampus dan di pesantren dalam waktu bersamaan.				
9	Kegiatan kuliah sangat mengganggu jadwal menghafal saya.				
10	Ketika saya dihadapkan dengan dua permasalahan, sulit bagi saya menemukan solusinya.				

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Skala *Pretest*

Nama :

Jurusan / semester/ Strata :

Umur :

Nomor Hp :

Jumlah Hafalan :

Lama Menghafalkan :

Pondok Sebelumnya :

Motivasi menghafalkan :

PETUNJUK PENGISIAN

1. Dalam skala ini terdapat 25 pernyataan. Berikanlah jawaban yang sesuai dengan fakta yang terjadi. *Jawaban yang dipilih harus benar-benar cocok atau sesuai dengan kondisi Anda saat ini.*
2. Berikanlah tanda (√) di kotak jawaban yang telah tersedia di bawah ini dan pilihlah jawaban yang sesuai dengan fakta.
3. Jawaban *SS tidak selalu* mendapatkan *nilai yang tinggi* dan STS mendapatkan *nilai yang rendah*, dimana maksudnya adalah semua jawaban adalah benar.

KETERANGAN PILIHAN JAWABAN

SS : Sangat Setuju
S : Setuju
TS : Tidak Setuju
STS : Sangat Tidak Setuju

NO	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1	Saya selalu bisa menyelesaikanpermasalahanyang sulit jika saya berusaha mencoba cukup keras.				
2	Jika seseorang menentang saya, saya dapat menemukan cara dan jalan untuk mendapatkan apa yang saya inginkan.				
3	Saya yakin bahwa saya bisa mencapai tujuan saya.				
4	Saya yakin bisa menangani masalah saya secara efisien dengan kejadian tak terduga.				
5	Berkat kemampuan berpikir yang saya miliki, saya dapat				

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

	menangani situasi tak terduga.				
6	Sayayakin bisa memecahkan banyak masalah jika saya mencari tahu upaya yang diperlukan untuk menyelesaikan masalah tersebut.				
7	Saya bisa tetap tenang saat menghadapi kesulitan karena saya dapat mengandalkan kemampuan *coping* saya.				
8	Ketika saya dihadapkan dengan masalah, saya dapat menemukan solusinya.				
9	Jika saya dalam kesulitan, saya bisa memikirkan solusi yang baik.				
10	Saya dapat menangani permasalahan apapun yang datang dengan cara saya.				
11	Saya membuat jadwal dalam mengatur kegiatan menghafal saya setiap harinya.				
12	Saya memiliki target menghafalkan al-Quran tepat waktu.				
13	Ketika dikampus saya selalu meluangkan waktu satu jam untuk *nderes* sekalipun tugas kuliah banyak.				
14	Saya optimis bisa menghafalkan al-Quran sekalipun itu sulit.				
15	Ketika dihadapkan dengan ayat yang sulit, dan tugas kuliah yang menumpuk, saya tetap berusaha keras menyelesaikan keduanya.				
16	Ketika orang lain mengatakan sulit saya tetap yakin bisa menyelesaikan permasalahan menghafal.				
17	Bagi saya tingkat kesulitan menghafal tidak menjadi masalah selagi saya sering membacanya.				
18	Saya menghafal semalaman demi kelancaran setoran.				
19	Baik ayat yang sulit ataupun tidak, Saya selalu membuat hafalan beberapa jam sebelum setoran.				
20	Meskipun dikejar *deadline* tugas, Saya selalu setoran setiap hari.				
21	Mudah bagi Saya menemukan solusi dari setiap permasalahan.				
22	Ketika dihadapi permasalahan, saya cenderung mengabaikannya.				
23	Kegiatan kuliah sangat mengganggu jadwal menghafal saya.				
24	Saya tidak sanggup menyelesaikan permasalahan di kampus dan di pesantren dalam waktu bersamaan.				
25	Sesulit apapun permasalahan di kampus, saya tetap bisa lancar menghafalkan al-Quran.				

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Skala *Posttest*

Nama :

Jurusan / semester/ Strata :

Umur :

Nomor Hp :

Jumlah Hafalan :

Lama Menghafalkan :

Pondok Sebelumnya :

Motivasi menghafalkan :

PETUNJUK PENGISIAN

1. Dalam skala ini terdapat 25 pernyataan. Berikanlah jawaban yang sesuai dengan fakta yang terjadi. *Jawaban yang dipilih harus benar-benar cocok atau sesuai dengan kondisi Anda saat ini.*
2. Berikanlah tanda (√) di kotak jawaban yang telah tersedia di bawah ini dan pilihlah jawaban yang sesuai dengan fakta.
3. Jawaban *SS tidak selalu* mendapatkan *nilai yang tinggi* dan STS mendapatkan *nilai yang rendah*, dimana maksudnya adalah semua jawaban adalah benar.

KETERANGAN PILIHAN JAWABAN

SS : Sangat Setuju
S : Setuju
TS : Tidak Setuju
STS : Sangat Tidak Setuju

NO	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1	Saya bisa tetap tenang saat menghadapi kesulitan karena saya dapat mengandalkan kemampuan *coping* saya.				
2	Ketika saya dihadapkan dengan masalah, saya dapat menemukan solusinya.				
3	Jika saya dalam kesulitan, saya bisa memikirkan solusi yang baik.				
4	Saya dapat menangani permasalahan apapun yang datang dengan cara saya.				
5	Saya selalu bisa menyelesaikanpermasalahanyang sulit jika saya				

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

	berusaha mencoba cukup keras.				
6	Jika seseorang menentang saya, saya dapat menemukan cara dan jalan untuk mendapatkan apa yang saya inginkan.				
7	Saya yakin bahwa saya bisa mencapai tujuan saya.				
8	Ketika dikampus saya selalu meluangkan waktu satu jam untuk *nderes* sekalipun tugas kuliah banyak.				
9	Saya optimis bisa menghafalkan al-Quran sekalipun itu sulit.				
10	Ketika dihadapkan dengan ayat yang sulit, dan tugas kuliah yang menumpuk, saya tetap berusaha keras menyelesaikan keduanya.				
11	Baik ayat yang sulit ataupun tidak, Saya selalu membuat hafalan beberapa jam sebelum setoran.				
12	Meskipun dikejar *deadline* tugas, Saya selalu setoran setiap hari.				
13	Mudah bagi Saya menemukan solusi dari setiap permasalahan.				
14	Saya tidak sanggup menyelesaikan permasalahan di kampus dan di pesantren dalam waktu bersamaan.				
15	Sesulit apapun permasalahan di kampus, saya tetap bisa lancar menghafalkan al-Quran.				
16	Ketika dihadapi permasalahan, saya cenderung mengabaikannya.				
17	Kegiatan kuliah sangat mengganggu jadwal menghafal saya.				
18	Ketika orang lain mengatakan sulit saya tetap yakin bisa menyelesaikan permasalahan menghafal.				
19	Bagi saya tingkat kesulitan menghafal tidak menjadi masalah selagi saya sering membacanya.				
20	Saya menghafal semalaman demi kelancaran setoran.				
21	Saya yakin bisa menangani masalah saya secara efisien dengan kejadian tak terduga.				
22	Berkat kemampuan berpikir yang saya miliki, saya dapat menangani situasi tak terduga.				
23	Sayayakin bisa memecahkan banyak masalah jika saya mencari tahu upaya yang diperlukan untuk menyelesaikan masalah tersebut.				
24	Saya membuat jadwal dalam mengatur kegiatan menghafal saya setiap harinya.				
25	Saya memiliki target menghafalkan al-Quran tepat waktu.				

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Lampiran 2 *Blue Print* Pendahuluan

Aspek	Indikator	Item		Jumlah
		Favourable	Unfavourable	
Besaran (Magnitude)	Merencanakan dan mengatur diri dalam menyelesaikan permasalahan tahfidz dan kuliah yang sulit	2	-	3
	Yakin dapat menyelesaikan hafalan yang sulit dan tugas kuliah yang sulit	3	1	
Kekuatan (Strength)	Berusaha keras untuk menyelesaikan hafalan dan tugas kuliah	4	-	3
	Teguh pendirian	-	5	
	Menghafalkan lebih serius ketika mengalami kesulitan menghafal	-	6	
Generalisabilitas (*generalizability*)	Mampu menghadapi berbagai situasi di lingkungan sekitar	7	9	4
	Mampu memecahkan masalah dan menemukan solusi	-	8,10	
Jumlah				10

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Lampiran 3 Data Responden Penelitian
Data Penelitian Pendahuluan

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Total	Kategorisasi
3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	25	sedang
4	3	4	3	3	3	4	2	3	3	32	tinggi
4	2	3	4	4	3	3	3	4	3	33	tinggi
4	3	2	2	4	3	2	3	3	2	28	sedang
4	2	4	3	3	2	4	2	4	3	31	tinggi
3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	25	sedang
3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	24	sedang
4	4	3	3	3	1	4	2	3	2	29	tinggi
3	2	3	4	3	2	2	3	2	1	25	sedang
2	4	4	4	2	2	3	3	4	4	32	tinggi
3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	27	sedang
4	2	3	3	3	2	2	2	2	2	25	sedang
4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	31	tinggi
4	3	3	4	2	2	3	3	3	3	30	tinggi
3	3	3	3	3	2	2	2	4	3	28	sedang
4	2	2	2	4	3	2	4	3	3	29	tinggi
4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	34	tinggi
1	1	3	3	4	3	2	4	1	3	25	sedang
3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	29	tinggi
3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	26	sedang
4	3	3	4	4	2	3	3	2	4	32	tinggi
3	4	3	3	3	2	4	4	4	3	33	tinggi
4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	33	tinggi
3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	25	sedang
4	3	3	3	4	2	3	3	4	2	31	tinggi
4	3	3	4	4	2	3	3	3	3	32	tinggi
4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	32	tinggi
4	4	3	2	3	4	4	4	3	3	34	tinggi
4	3	3	3	3	2	3	2	4	2	29	tinggi
3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	28	sedang
1	3	2	3	3	2	2	3	3	3	25	sedang
4	2	4	4	2	4	4	4	4	4	36	sangat tinggi
3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	26	sedang
3	2	3	2	1	1	2	2	2	2	20	rendah

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Kategori Respon	Jumlah (orang)	Porsentase (%)
Sangat Tinggi	1 orang	3 %
Tinggi	18 orang	53 %
Sedang	14 orang	41 %
Rendah	1 orang	3 %
Sangat Rendah	0 orang	0 %

Data Responden *Pretest*

1	3	4	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	21	23	24	25	pre	Kategori
4	3	2	3	2	3	3	3	2	2	4	3	3	3	2	3	2	2	49	Sedang
3	4	2	4	2	3	3	2	2	2	4	3	3	3	3	1	1	3	48	Sedang
4	3	2	4	2	3	3	1	3	4	4	4	3	2	4	1	2	2	51	tinggi
3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	2	3	3	3	59	tinggi
3	4	3	3	2	3	3	3	2	2	4	4	4	4	3	3	3	3	56	tinggi
3	3	3	2	1	2	2	2	2	1	3	2	3	2	2	2	1	2	38	rendah
3	3	3	3	3	3	2	2	2	1	3	4	3	3	2	3	3	3	49	Sedang
4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	2	3	64	tinggi
4	4	3	3	3	3	3	4	2	3	4	4	4	4	3	3	2	3	59	tinggi
4	4	3	4	3	4	3	4	2	2	4	4	4	3	3	2	4	3	60	tinggi

Data Responden *Posttest*

1	3	4	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	21	23	24	25	Total	Kategori
3	3	2	2	4	2	4	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	48	Sedang
3	3	2	3	4	3	4	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	48	Sedang
2	3	2	3	4	3	4	3	3	2	2	1	4	1	4	4	3	4	52	tinggi
4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	3	4	4	4	4	4	4	68	Sangat Tinggi
3	3	3	2	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	54	tinggi
2	3	3	3	3	2	2	1	3	3	1	2	2	2	3	3	2	2	42	Sedang
3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	48	Sedang
4	4	4	3	4	3	4	4	2	4	2	3	1	4	3	4	3	4	60	tinggi
3	3	4	3	4	3	4	4	1	4	2	3	3	3	3	3	3	3	56	tinggi
4	3	3	3	4	1	3	3	1	4	4	3	4	4	3	4	3	3	57	tinggi

Nilai	Kategorisasi	*Pretest*	*Posttest*
18 - 28	Sangat Rendah	0 orang	0 orang
29 – 39	Rendah	1 orang	0 orang
40 – 50	Sedang	3 orang	4 orang
51 – 61	Tinggi	6 orang	5 orang
62 - 72	Sangat Tinggi	0 orang	1 orang

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Lampiran 4 Uji Validitas Aitem

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
x1	68,30	60,011	,422	,835
x2	69,40	62,044	,175	,842
x3	68,20	58,400	,642	,829
x4	68,90	58,767	,391	,835
x5	69,00	63,111	,066	,844
x6	68,40	56,711	,620	,827
x7	69,30	53,567	,759	,819
x8	68,80	58,844	,645	,830
x9	69,00	59,111	,686	,830
x10	69,10	56,322	,457	,833
x11	69,50	60,278	,430	,835
x12	69,40	52,711	,632	,824
x13	69,80	64,178	-,083	,851
x14	68,00	59,111	,686	,830
x15	68,20	54,400	,858	,818
x16	68,40	58,489	,630	,829
x17	68,60	55,378	,659	,824
x18	69,20	60,178	,283	,839
x19	69,70	66,011	-,202	,865
x20	68,30	63,122	,010	,849
x21	69,10	59,433	,369	,836
x22	68,70	64,456	-,115	,850
x23	69,30	58,233	,307	,841
x24	69,50	55,833	,494	,831
x25	69,10	59,433	,546	,832

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Validitas Isi

NO AITEM	AHLI 1	AHLI 2	AHLI 3	S1	S2	S3	∑S	N	C-1	VALIDITAS
1	3	2	3	2	1	2	5	3	2	0,833333
11	3	3	1	2	2	0	4	3	2	0,666667
12	3	3	1	2	2	0	4	3	2	0,666667
13	3	3	1	2	2	0	4	3	2	0,666667
3	3	3	3	2	2	2	6	3	2	1
6	3	3	3	2	2	2	6	3	2	1
9	3	3	3	2	2	2	6	3	2	1
14	3	3	3	2	2	2	6	3	2	1
2	3	3	1	2	2	0	4	3	2	0,666667
15	3	3	3	2	2	2	6	3	2	1
7	3	3	3	2	2	2	6	3	2	1
10	3	3	3	2	2	2	6	3	2	1
16	3	3	1	2	2	0	4	3	2	0,666667
7	3	3	1	2	2	0	4	3	2	0,666667
18	3	3	1	2	2	0	4	3	2	0,666667
19	3	3	1	2	2	0	4	3	2	0,666667
4	3	1	3	2	0	2	4	3	2	0,666667
5	3	3	3	2	2	2	6	3	2	1
20	3	3	1	2	2	0	4	3	2	0,666667
25	3	3	1	2	2	0	4	3	2	0,666667
23	3	3	1	2	2	0	4	3	2	0,666667
8	3	2	3	2	1	2	5	3	2	0,833333
21	3	3	1	2	2	0	4	3	2	0,666667
22	3	3	1	2	2	0	4	3	2	0,666667
25	3	3	3	2	2	2	6	3	2	1

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Lampiran 5 Uji Hipotesis

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
posttest - pretest	Negative Ranks	6[a]	4,42	26,50
	Positive Ranks	3[b]	6,17	18,50
	Ties	1[c]		
	Total	10		

a. posttest < pretest

b. posttest > pretest

c. posttest = pretest

Test Statistics[a]

	posttest - pretest
Z	-,476[b]
Asymp. Sig. (2-tailed)	,634

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Lampiran 6 Modul Pelatihan

BAB I

PENDAHULUAN

Mengapa Modul ini Dibutuhkan?

Berpikir positif adalah sumber kekuatan dan sumber kebebasan. Disebut sumber kekuatan karena ia membantu anda memikirkan solusi sampai mendapatkannya. Dengan begitu anda bertambah mahir, percaya, dan kuat. Disebut sumber kebebasan karena dengannya anda akan terbebas dari penderitaan dan kungkungan pikiran negarif serta pengaruhnya pada fisik (Elfikry: 2013. H. 207).

Kemampuan berpikir positif iini juga sangat dibutuhkan bagi para penghafal al-Qur'an, karena jika mereka memahami dan mengusai teknik berpikir positifdapat mengontrol pikiran-pikiran negatig yang muncul yang dapat menurunkannya efikasi dirinya dalam menyelesaikan target hafalan.

Dalam rangka membantu para penghafal al-Qur'an untuk mencapai cita-cita mulianya, dukungan dan motivasi yang gencar sangat dibutuhkan. Bagi para penghafal pemula yang seringkali timbul rasa pesimis untk menyelesaikan hafalannya panduan ini dapat digunakan sebagai salah satu alternatifnya. Kemudian, bagi mereka yang sudah menjalankan hafalan namun banyak rintangan seperti rasa malas, hal ini juga membantu untuk membangkitkan semangat dan motivasi menyelesaikan hafalannya. Proses menuju berpikir positif yang baik akan sangat efektif jika disertai dengan kemauan diri untuk menerapkanteknik yang tertera dalam panduan ini.

Modul ini dirancang untuk para pelatih melaksanakan pelatihan Berpikir Positif dalam menambah hafalan al-Qur'an yang berkaitan dengan:

a. Aspek pengetahuan dan kesadaran akan pentingan berpikir positif khususnya dalam menghafal al-Qur'an.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

b. Internalisasi topik di atas sesuai dengan metodologi pembelajaran dewasa awal.
c. Dalam modul ini mencakup 3 sumber kekuatan berpikir positif dari Elfikry yaitu: keputusan, memilih dan bertanggung jawab.

Secara bertahap modul ini memberikan panduan dalam menyelenggarakan dan melaksanakan penyampaian materi pelatihan agar dapat berjalan dengan baik dan lancar.

Apakah Isi Modul Ini?

Modul ini berisi panduan untuk mempersiapkan dan melaksanakan pelatihan bagi trainer pelatihan berpikir positif yang pada akhirnya bertujuan agar para trainer ini mampu:

- Memfasilitasi peserta dalam memahami dan mengaplikasian materi berpikir positif yang berguna bagi kegiatan menghafal.

Modul ini disusun dengan alur sebagai berikut:

a) Pendahuluan
b) Persiapan
c) Pelaksanaan
d) Penutup

Bagaimana Menggunakan Modul ini?

Dalam modul ini berisi tentang segala bentuk keperluan sebelum dan sesudah pelatihan. Modul ini berisi tentang panduan-panduan yang dapat dijadikan acuan bagi trainer dan peserta agar proses pelatihan berjalan dengan lancar dan sistematik. Baik trainer maupun peserta sama-sama memiliki panduan dan acuan yang sama. Di setiap bagian akan dijelaskan mengenai proses pelatihan dan juga tindak lanjut dari pelatihan ini. Setiap sesi dalam pelatihan akan dijelaskan secara rinci sehingga peserta dapat memahami keseluruhan rangkaian

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

sesi dalam pelatihan ini.. Ini juga meguntungkan bagi trainer sehingga segala sesuatu yang disampaikan trainer akan dipahami oleh peserta.

Trainer dan Narasumber

Kemampuan pelatih dalam mengelola proses pembelajaran sangat menentukan keberhasilan program pelatihan secara keseluruhan. Beberapa cacatan penting berkaitan dengan kriteria trainer yang disarankan dapat menggunakan modul ini

- Memiliki pengetahuan, pemahaman dan keterampilan mengenai teknik-teknik berpikir positif.
- Mampu bekerjasama dengan tim.
- Trainer harus memiliki pemahaman tentang karakteristik peserta sebelum memutuskan menggunakan modul ini.

Disamping trainer, kehadiran narasumber sangat diperlukan terutama dalam hal-hal yang menyangkutkan isu-isu terkini tentang berpikir positif sehingga akan lebih menambah wawasan trainer maupun peserta.

Komitmen Tindak Lanjut

Komitmen tindak lanjut ini perlu disampaikan diawal pelatihan untuk memberikan penjelasan kepada peserta mengenai peran mereka nantinya dalam kegiatan pasca pelatihan. Ini dapat berupa surat pernyataan yang perlu ditantangani peserta dan trainer.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

BAB II

PERSIAPAN

Identifikasi Peserta

Trainer dan tim mengindentifikasi peserta yang akan dindang untuk hadir dalam pelatihan berpikir positif. Jumlah peserta yang memadai 15 orang peserta.

Tempat Pertemuan

Hari : Maret 2017

Tempat :Ruang Eksperimen Fakultas Psikologi UIN Malang

Pukul :08.00- selesai

Kriteria Peserta

Secara khusus, peserta yang diharapkan memenuhi kriteria sebagai berikut;

- Memiliki keinginan untuk berubah ke arah yang lebih baik.
- Mahasiswa penghafal al-Quran.
- Memiliki komitmen yang kuat untuk menyelesaikan hafalan Al-Qur'an hingga 30 juz.
- Mampu bekerjasama dalam tim.
- Bersedia menjadi bagian dalam pelatihan selama kurun waktu yang disepakati.

Pembagian Peran

Untuk memudahakn pembagian tugas siapa berperan apa, apalagi jika jumlah trainer lebih dari satu, maka kejelesan peran masing-masing sangat diperlukan sejak awal. Ini termasuk siapa yang akan melakukan dokumentasi secara keseluruhan proses, siapa yang memberikan umpan balik kepada sang

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

angota tim, siapa yang menjadi pemati dari setiap sesi dan siapa yang menjadi time keeper.

Tata Letak, Peralatan, dan Ruang Pelatihan

Hal yang tidak kalah penting yang perlu dipersiapkan dengan baik adalah menyangkut tata letak, peralatan, dan ruang pelatihan. Beberapa saran yang dapat dilakukan oleh tim dalam menata ruang sebagai berikut.

- Ruangan yang kondusif yang memudahkan peserta dalam melaksanakan setiap arahan yang diberikan trainer dan juga memudahkan trainer dalam mengkondisikan peserta.
- Dalam ruangan seharusnya memiliki penerangan yang cukup dan tidak bising.
- Segala bentuk peralatan yang dibutuhkan untuk menunjang kelancaran pelatihan seperti letak papan tulis yang strategis sehingga dapat dilihat dengan jelas oleh peserta, proyektor, LCD, kertas, peralatan tulis.

Bagaimana Pelaksanaan dari Modul ini?

PERTEMUAN KE-1

Sesi 1.

Tujuan	Memberikan informasi kepada peserta pelatihan tujuan serta manfaat pelatihan dan memberitahukan peraturan selama mengikuti pelatihan hingga tahap akhir pelatihan
Topik	*Self portraits* / gambaran diri
Material	Material : 1. Instrktur perkenalan 2. Mic dan soundsystem 3. Stopwatch 4. Skala *pretest* 5. HVS

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

	6. Pulpen
Waktu	140 menit (08.00-10.20 WIB)
Petugas	• Time keeper : Ainun Jariyah • Instruktur : Ustadzah Hanum
Metodologi	Ceramah dan Praktek
Deskripsi	Kegiatan ini merupakan langkah awal peserta untuk terbuka terhadap dirinya. Peserta akan mengetahui gambar dirinya mulai dari kelebihan dan kekurangan.
Cara Melakukan	
Kegiatan 1 **Perkenalan dan Kontrak Pelatihan** **(10 Menit)** **08.00-08.10**	1. Membuka dengan memberikan salam dan berdoa bersama. 2. Memberikan waktu untuk *open ceremonial*. 3. Fasilitator menjelaskan tentang prosedur pelatihan hingga pada tahap akhir pelatihan. Fasilitator juga menjelaskan manfaat dari diadakannya pelatihan. 4. Kemudian Fasilitator memperkenalkan instruktur pelatihan dengan menyebutkan *curiculume vitae.* 5. Fasilitator memperkenalkan jargon pelatihan. (Melon-mesra bersama Al-Qur'an, meraih surga bil Qur'an- A A A, BA BA BA-*Khatam* 30 juz, Aku Banget). 6. Jargon disuarakan dengan gerakan tangan dan badan agar lebih semangat dan ceria serta menyalurkan energi positif.
Kegiatan 2 ***Pre Test*** **(10 menit)** **08.10-08.20**	1. Fasilitator meminta peserta untuk mengisi skala penelitian. 2. Fasilitator membagikan skala penelitian kepada peserta. 3. Fasilitator menjelaskan prosedur menjawab skala penelitian. 4. Fasilitator mempersilahkan peserta untuk bertanya jika tidak mengerti.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

	5. Fasilitator mempersilahkan peserta menjawab skala penelitian. 6. FAsilitator menanyakan apakah peserta telah selesai menjawab skala penelitian. 7. Fasilitator mengambil skala penelitian yang telah dijawab oleh peserta.
Kegiatan 3 Kesadaran Diri dan Pengetahuan Diri (*Self Potrait)* 60 menit 08.20-09.20	1. Intruktur mengintruksikan MC untuk membagikan 3 lembar kertas HVS dan Pena. 2. Instruktur mengintruksikan peserta untuk memberikan nomor 1, 2 dan 3 pada masing-masing kerta. Instruktur mengatakan, " Sekarang berilah nomor pada setiap kerta HVS. Kertas 1 diberi nomor 1. Dan menuliskan daftar kelebihanku pada bagian tengah atas kerta. Kertas 2 diberi nomor 2. Dan menuliskan daftar kekuranganku pada bagian tengah atas kertas. Dan pada kertas 3 diberi nomor 3. Dan menuliskan daftar target impian yang ingin dicapai. 3. Instruktur mengaatakan, " Pada kertas 1, Buatlah daftar kelebihan anda mencakupi 7 aspek kehidupan." 4. Instruktur mengatakan," Aspek spiritual mencakupi cinta kepada Allah, toleransi dan murah hati contoh: Setiap hari saya sholat 5 waktu berjamaah, selalu melaksanakan tahajjud, bersikap toleran. Aspek kesehatan, contoh: Setiap hari saya masih diberi kesehatan sehingga tetap bisa menghafalkan dan kuliah. Aspek kepribadian, contoh: Saya termasuk orang pantang menyerah, mudah tersenyum. Aspek keluarga,

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

	contoh: Saya memiliki keluarga yang selalu mendukung saya dalam menghafal dan kuliah. Aspek Sosial, contoh: Saya memiliki banyak teman dan disayangi oleh teman. Aspek profesi, contoh Saya termasuk orang yang cepat dalam menghafal, saya termasuk orang yang rajin murojaah, saya termasuk santri yang selalu maju setoran pertama. Aspek Material, contoh: Saya selalu diberikan uang jajan yang cukup sehingga tidak pernah merasa kekurangan." 5. Instruktur mengatakan, " Sekarang, anda bisa mengisi kerta tersebut sesuai dengan judul yang telah anda tulis barusan. Tuliskan sebanyak-banyaknya yang anda ketahui dan sadari tentang diri anda. " 6. Instruktur menanyakan," apakah peserta sudah selesai menuliskan kelebihan dan kekurangan diri kalian? Jika sudah selesai, mari kita bahas satu persatu." 7. Instruktur mengajak peserta untuk fokus pada kolom kelebihan diri. Pelatih memberikan pandangan kepadapeserta betapa baiknya jika perilaku dalam daftar kelebihan diri yang ada tetap berada dalam diri peserta dan terus ia kembangkan. Instruktur mengatakan, " Saya memiliki sebuah cerita untuk kalian. Mohon disimak. Pada tahun 1956, seorang geogolog kebangsaan Jepang, Yuka, berangkat ke Afrika Selatan bersama para ilmuwan mancanegara untk mencari emas dan batu mulia. Sepuluh hari pencarian dilakukan, mereka belum mendapatkan sesuatu yang berharga. Suatu hari Yuka merasa lelah dan frustasi. Maka ia memutuskan untuk kembali ke hotel. Dalam perjalanan, ia bertemu dengan seorang bocah sekitar sepuluh tahun. Di tangan bocah itu ada

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

	sebongkah batu yang memancarkan cahaya. Yuka mendekati bocah tersebut dan menanyakan apa yang dipegangnya. Bocah itu menjawab tidak tahu. Yuka meminta batu itu. Bocah itu pun tidak keberatan asalkan ia mendapatkan imbalan. Yuka menawarkan beberapa uang namun bocah itu menolak. Ia menanyakan apakah Yuka memiliki sesuatu yang lain selain uang. Yuka pun mengatakan bahwa ia memiliki beberapa potong kue. Bocah itu pun mau dan menukarkan bongkahan batu tersebut dengan potongan kue. Setelah sampai di hotel, Yuka pun meneliti batu tersebut dan ia tidak menyangka ternyata apa yang miliki sekarang itu adalah bongkahan emas seharga jutaan dolar. Andai saja bocah itu mengetahui nilai batu ini, ia tentu tidak mau menukarnya dengan benda semurah itu. Dari kisah ini saya ingin memberikan pelajaran kepada anda, bahwa pentingnya anda mengetahui dengan pasti potensi-potensi yang anda miliki.Anda tidak tahu betapa orang di luar sana mengagumi anda akan keberanian dan kemampuan anda dalam menghafalkan al-Quran. Bahwa hanya andalah yang diberi anugerah itu oleh Allah. Allah tidak akan menitipkan kalamnya pada seseorang yang baginya tidak mampu untuk menjaga dan merawatnya. Mungkin bagi anda, anda hanyalah seorang santri yang tidak mampu menjaga hafalan anda selama ini. Tapi itu dikarenakan sifat malas yang tidak kunjung anda selesaikan hingga akhirnya berujung pada ketidakyakinan anda pada diri anda sendiri. Saya ingin bertanya pada anda. Cukup resapi dan jawab dalam hati apa yang saya tanyakan. Tahukah anda nilai diri anda?

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

	Tahukah anda bahwa Allah menciptakan anda sebagai makhluk terbaik dan menundukkan seluruh alam semesta untuk anda? Tahukah anda bahwa kemampuan anda tidak terbatas? Tahukah anda bahwa otak anda berisi lebih dari 150 miliar sel, ia lebih cepat dari cahaya, mampu menyimpan lebih dari 2.000.000 setiap detik? Tahukah anda bahwa anda memiliki kekuatan berpikir, memilih dan memutuskan? Pengetahuan anda bahwa kemampuan anda dan manfaatnya yang positif membuat hidup anda jadi pengalaman indah yang menentramkan. Karena itu pahamilah apa yang anda pikirkan. ” 8. Instruktur mengajak peserta untuk fokus pada kolom kekurangan diri. Instruktur memberikan pandangan kepada peserta betapa tidak pentingnya jika perilaku dalam daftar kekurangan diriyang ada tetap berada dalam diri peserta. Kemudian instruktur mangajak peserta untuk menghapus dan membuang jauh-jauh kolom kekurangan diri tersebut dengan merobek-robek dan menghancurkan kertas tersebut seraya berkata,” Meskipun aku lemah dalam menghafal aku akan tetap berusaha lebih keras untuk mencapai targetku. Pergi jauh-jauh kau dari diri ku wahai sisi diriku yang negatif aku tidak membutuhakanmu lagi.” 9. Kemudian instruktur mengajak peserta untuk fokus pada kolom impian/ cita-cita masa depan. Instruktur mengajak peserta untuk berpikir lebih dalam dan memngukur seberapa besar kemampuannya dalam mewujudkan impiannya tersebut. 10. Peserta memiliki kesempatan untuk melakukan tanya jawab.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Kegiatan 4 **Stategi** **Pembagian** **09.20-10.00** **(40 menit)**	1. Instruktur mengatakan, “ Terkadang kita selalu memandang diri kita dengan pandangan negatif. Seperti, “ Aku selalu gagal dalam mencapai target, ingatanku lemah, konsentrasiku payah. Pandangan seperti ini akan menumbuhkan perasaan negatif yang menghabat tujuan. Pandangan seperti ini justru akan menumbuhkan perasaan negatif yang akan menghambat kemajuan. Untuk itu disini saya akan membagikan tips bagaimana caranya agar kita bisa memikirkan solusi diri masalah kelemahan diri yang kita alami. Saya menamakannya dengan strategi pembagian. Apakah itu strategi pembagian? Jadi gini, anda bisa menggunakan daftar kelemahan pada kertas 2 yang telah anda buat tadi. Pilih satu saja kelemahan yang benar-benar mengganggu anda. Kemudian pikirkan perasaan yang timbul dan perasaan yang hilang dikarenakan tabel tersebut. 2. Kemudian anda diminta untuk memasukkan kelemahan tersebut ke dalam sebuah tabel. kemudian anda memecahnya menjadi beberapa bagian sehingga mudah memahaminya. Inilah contoh tabel yang saya maksud beserta contoh masalahnya. 3. Setelah itu, pikirkan cara mengatasi setiap bagian dengan baik. Satu persatu pada setiap tabel dengan

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

	tabel solusinya. Contohnya seperti ini: 4. Perhatikan perasaan anda saat ini. Ternyata permasalahan yang kita anggap sulit justru mudah jika kita memikirkannya satu persatu dan menemukan faktor-faktor apa saja yang memicu terjadi masalah itu.
Movie Motivation **20 menit** **(10.00-10.20)**	1. Instruktur mengintruksikan kepada MC untuk menyiapkan video. 2. "Mari kita lihat beberapa video tentang kisah-kisah penghafal al-Quran yang akan menginspirasi kita semua. 3. "Ya. Dari video ini adanya hal yang bisa kita petik hikmahnya. Saya meminta salah satu dari kalian untuk berdiri mengungkapkan perasaan yang ia rasakan setelah menerima materi tadi dan menonton video tadi." 4. Kemudian selanjutnya Instruktur mempersilahkan fasilitator mengambil alih acara. 5. Fasilitator menutup acara dan memberikan informasi kepada peserta berkenaan dengan sesi pelatihan di waktu berikutnya. 6. Di akhir sesi fasilitator memandu kembali peserta untuk

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

	menyuarakan jargon bersama.

PERTEMUAN KE-2

Sesi 2.

Tujuan	Peserta memiliki pengetahuan tentang masalahnya.
Topik	ABC
Material	Material : 1. Instruktur 2. Kertas HVS 3. Pulpen 4. Laptop 5. LCD 6. Proyektor 7. Mic dan Sound System 8. Stopwatch
Waktu	100 menit (08.00-09.40 WIB)
Petugas	• Time keeper : Ainun Jariyah • Instruktur : Fuji Astutik, M. Psi
Metodologi	Ceramah dan Praktek
Deskripsi	Kegiatan ini yaitu mengajak peserta untuk mengindentifikasi permasalahannya dan mengubah pikiran-pikiran negatif/ irasional yang muncul selama proses menghafalkan al-Quran.
Cara Melakukan	
Kegiatan 1 ***Game*** **(10 menit)** **08.00-08.10**	1. Membuka dengan salam. 2. Instruktur mengondisikan semua peserta dengann mengatakan “Hai… Hello, masih semangat? 3. Instruktur menjelaskan permainan “Siapa Aku?”, “Baiklah, teman-teman sekarang silahkan berkumpul dengan kelompoknya dan berpencar agak jauh sedikit dari

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

	kelompok lainnya". 4. Instruktur membagikan kertas HVS warna, pulpen, dan gunting dibantu fasilitator. 5. Instruktur meminta setiap kelompok menggambar apapun yang disukai oleh masing-masing kelompok dan menggunting gambar yang telah digambar menjadi potongan-potongan *puzzle*. 6. Kemudian, instruktur dibantu oleh fasilitator menukar gambar yang telah berbentuk *puzzle* dari satu kelompok ke kelompok yang lain. Dan instruktur berkata "Sekarang, silahkan pecahkan *puzzle* tersebut, rangkai kembali dan pecahkan. Yang paling cepat dan tepat akan mendapatkan kalung special". 7. Setelah proses pemecahan *puzzle* selesai, kelompok yang tercepat dan tepat diminta maju dan menerima *doorprize* berupa kalung *snack*.
Kegiatan 2 **3 Sumber Kekuatan (Keinginan yang menggebu, keputusan yang kuat dan tanggung jawab)** **60 menit**	1. Instruktur mengatakan, " Menjadi seorang penghafal al-Quran merupakan suatu keistimewaan yang tidak sembarang orang bisa melakukannya. Saya yakin kalian pasti memiliki teman yang pintar di kelas. Yang jauh lebih pintar dari kalian. Hanya saja ia tidak seperti kalian. Yang berani mengambil keputusan untuk menghafalkan al-Quran. Ada banyak orang pintar yang lebih di atas kalian tetapi ia tidak menghafalkan al-Quran.Padahal kalau saja kita berpikir, mungkin jika ia menghaafalkan al-Quran mudah saja baginya untuk mengkhatamkannya. Karena kecerdasan yang ia miliki. Seorang rektor, seorang presiden, seorang BJ. Habibie sekalipun yang dikatakan memiliki IQ diatas rata-rata, mengapa ia tidak menghafalkan al-Quran? Itu karena hanya orang-orang terpilih yang dipilih Allah khusus

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

08.10-09.10	untuk menjadi keluarganya di dunialah yang pantas untuk menghafalkan firman-firman-Nya. 2. Sekarang saya ingin bertanya. Dari mana kalian mendapatkan keberanian itu semua? Siapa yang mendorong kalian untuk melakukan itu semua? Padahal saya yakin, ada banyak pertimbangan mengapa akhirnya kalian bisa berada pada posisi ini. Kalian tahu apa resiko yang akan kalian terima jika kalian tidak bisa menjaganya. Saya ingin salah satu dari kalian menjawab pertanyaan saya tadi. (Menunjuk salah seorang peserta) 3. Setiap orang mempunyai alasan tersendiri dan motivasi pendorong yang menjadikannya berani untuk memilih menjadi seorang penghafal al-Quran.Saya akan memberitahukan kepada kalian 3 sumber kekuatan yang dimiliki orang hebat-hebat dalam mewujudkan impiannya. 4. 3 Sumber kekuatan itu yaitu: keinginan yang menggebu, keputusan yang kuat dan tanggung jawab. 5. Awal mimpi seseorang timbul karena adanya keinginan. Tetapi keinginan yang biasa hanya akan menghasilkan hasil yang biasa saja. Tetapi keinginan yang menggebu akan menghasilkan sesuatu yang jauh luar biasa dari mimpi awal yang kita bayangkan. 6. Saya akan menceritakan kisah seorang anak perempuan yang lumpuh. Ketika itu ia masih berusia 5 tahun. Divonis lumpuh oleh dokter dikarenakan suatu permasalahan yang tidak diobati dengan segera. Kemudian ibunya selalu berjuang untuk mengobatinya. Sampai suatu saat ia menonton perlombaan lari marathom. Ia menatakan kepada ibunya bahwa ia ingin

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

	menjadi seperti itu. Menjadi atlit lari. Dengan tidak memutuskan harapan anaknya, si ibu mendukung keinginan anaknya. Semenjak itu si anak tidak hentinya-hentinya berlatih berjalan, berobat berulangkali demi kesembuhannya. Di kamarnya selalu ia memajang foto-foto atlit pelari untuk mengingatkan pada dirinya tidak lupa akan cita-citanya. Hal-hal yang ia lakukan dalam keseharian pun selalau berhubungan dengan cita-citanya. Ia menjaga makanan yang ia makan seperti seorang atlit pada umumnya, masuk pada club atlit lari meskipun awalnya sempat ditolak, tetapi tidak henti-hentinya ia terus mencoba. Setiap ketika akan tidur, bangun tidur atau kemana pun ia selalu mengingat cita-citanya. Sampai pada akhirnya ia diterima menjadi anggota salah satuclub lari. Dan ia memberanikan diri untuk perlombaan untuk pertama kalinya. Sehingga beberapa perlombaan telah ia ikuti dan memenangkan beberapa penghargaan. 7. Inilah maksud dari keinginan yang menggebu yang saya katakan tadi. Keinginan yang tidak hanya sekedar keinginan biasa. Keinginan yang yang benar-benar menggebu sehingga dalam hati dan pikiran sudah tidak ada tempat baginya untuk menyimpan keinginan ini. Keinginan yang benar-benar berasal dari niat yang sungguh-sungguh. Setiap hal yang ia lakukan selalu berkaitan dengan keinginan itu. 8. Jika kalian berkeinginan menjadi penghafal al-Quran, apakah hanya dengan keinginan biasa saja yang akan kalian gunakan untuk mewujudkan keinginan mulia itu? Butuh waktu berapa lama kalian bisa mewujudkannya jika hanya keinginan biasa yang

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

	kalian gunakan. Maka dari itu, pacu segera niat awal kalian.Ubah segera keinginan kalian menjadi keinginan yang menggebu. Agar target-target dan daftar impian yang telah anda buat tadi tidak hanya sekedar menjadi tulisan dikertas putih yang akan hilang begitu saja. 9. Kemudian kekuatan yang kedua yaitu keputusan yang kuat. Jika hanya keinginan menggebu tetapi tidak dilandasi dengan kebutusan yang kuat, hanya akan menjadi cita-cita yang putus di tengah jalan yang tidak sempat terselesaikan. Keputusan yang kuat berarti berkomitmen untuk tetap yakin meuwudkannya. Istiqomah untuk tetap menyelesaikannya hingga akhir. 10. Kemudian kekuatan yang ketiga yaitu tanggung jawab. Bertanggungjawab dalam mewujudkannya. Bahwa artinya kalian berikrar padaAllah bahwa bersedia menjadi keluarga Allah di dunia. Rekan berikrar kalian yaitu Allah, maka tidak sepantas jika kalian mengkhianatinya. Berhenti menghafalkan di tengah jalan tanpa menjaganya lagi. Jika berjanji pada manusia saja harus ditapati apalagi dengan pencipta seluruh alam?
Kegiatan 3 ***Self Talk* dan Relaksasi** **09.10-09.40** **(30 menit)**	1. Instruktur memberikan kata-kata yang diiringi instrument yang santai dan menenangkan sebagai pengantar menuju relaksasi dan penguatan kognitif dalam diri mereka agar bisa memerangi malas dalam setoran hafalan Al-Quran. “ Baik, silahkan duduk dengan posisi yang nyaman, pejamkan mata, tarik nafas dalam dari hidung, tahan selama 4kali hitungan dan lepaskan dengan 6 kali hitungan. Lakukan hal itu sebanyak 3 kali. Tenangkan diri teman-teman semua, rasakan bunyi aliran air dan suara kicau burung. Pikiran satu tempat yang selalu menjadi tempat

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

	rujukan anda jika anda ingin mencari ketenangan. Teman-teman sekarang berada pada tempat favori anda. Rasakan sejuknya udara ini dan teman-teman akan merasa tenang. Baik, teman-teman sudah memiliki niat yang sangat mulia, menjadi penghafal Al-Quran, menjadi ahli Quran, penjaga kalam ilahi, teman-teman adalah keluarga Allah yang berada di bumi ini, karena hal itu telah dijelaskan bahwa Allah memiliki keluarga di bumi yaitu para penjaga Al-Quran, jadi anda semua adalah orang yang istimewa. Sekarang saya minta teman-teman membayangkan ketika awal mula berkeinginan menjadi penghafal Al-Quran. Ingat-ingat kembali suasana hati yang terjadi saat itu, dan ingat niat awal teman-teman semua. Menghafal Al-Quran adalah ibadah, salah satu cara menjadi lebih dekat dengan sang pencipta. Setalah teman-teman mengingat niat awal menghafal Al-Quran, coba sekarang, tata kembali niat itu, luruskan, bahwa niat itu tidak lain hanya untuk mencintai Allah. Bukan karena ingin menjadi keren, terkenal ataupun sekedar mencari bantuan dana beasiswa. Semua pernak-pernik duniawi itu akan mengikuti dengan sendirinya, bila niat utama kita adalah ibadah dan mencintai Allah. Dengan Al-Quran kita bisa membanggakan kedua orang tua kita, namun hal itu bukanlah prioritas. Prioritas kita adalah menghafal untuk menjaga kalam Allah, lebih dekat dengan Allah dengan memahami kalamnya. Kita bisa membanggakan orang tua dengan hal yang lebih sederhana dan lebih mudah dari menghafal Al-Quran. Menghafal Al-Quran, menghafalnya mudah, namun menjaganya agar senantiasa bersemanyam dalam kalbu dan jiwa serta tergambar dalam tindak tanduk kita, itulah yang menjadi tantangannya. Sekarang, tarik nafas panjang dan dalam,

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

	tahan 4kali hitungan, dan lepaskan perlahan-lahan. Mari kita kuatkan lagi niat menghafal Al-Quran hanya untuk ibadah kepada Allah dan mencintainya. Tanamkan dalam diri kita, bahwa kita adalah orang yang istimewa, maka dari itu berproseslah layaknya orang istimewa dan tunjukkan perangai serta ucapan kita layaknya orang yang istimewa pula. Kita akan menang melawan malas. Sekarang, saya menginstruksikan kepada anda untuk ucapkan sekeras-kerasnya pikiran-pikiran rasional yang telah anda buat tadi. Yakinkan pikiran-pikiranku, tanamkan dalam diri kalian bahwa kalian bisa. Baik, tarik nafas kembali dalam-dalam, tahan 4kali hitungan , dan lepaskan(lakukan 3kali). Ok sekarang buka mata teman-teman, tetaplah dalam kondisi yang tenang dan nyaman, dan tepuk tangan untuk anda dan kita semua orang-orang istimewa". 2. Setelah selesai. Instruksi menyerahkan kembali acara kepada fasilitator. Fasilitator menutup acara dan menginformasikan pada peserta berkenaan dengan pelatihan berikutnya.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

PERTEMUAN KE-3

Sesi 3.

Tujuan	Pada akhir sesi ini diharapkan peserta lebih yakin terhadap dirinya dan tertanamnya harapan-harapan positif pada dirinya.
Topik	Harapan positif
Material	Material : 1. Instruktur 2. Kertas F4 3. Pulpen 4. Laptop 5. LCD 6. Proyektor 7. Mic dan Sound System 8. Stopwatch
Waktu	90 menit (08.00-09.30 WIB)
Petugas	• Time Keeper: Ainun Jariyah • Instruktur : Fuji Astutik, M. Psi
Metodologi	Diskusi interaktif dan praktek
Deskripsi	Kegiatan ini merupakan proses pemberian pemahaman kepada peserta terhadap hal-hal yang harus ia hindari berkenaan dengan pikiran-pikiran negatif yang mengganggu dirinya. Dan menanmkan harapan kedepan yang menjadikannya dapat berubah menjadi seorang individu yang baru dengan menjadi lebih positif.
Cara Melakukan	
Kegiatan 1 ***Ice Breaking*** **08.00-08.10**	1. Membuka dengan salam dan perkenalan diri instrktur. 2. *Testing Spirit* (Menyuarakan jargon bersama). 3. Bermain *game* “Sambung Ayat” dengan cara instruktur memutarkan musik dan peserta diberikan bola kertas yang berisi soal potongan ayat, kemudian jika musik berhenti di

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

(10 Menit)	salah satu peserta maka dialah yang harus menjawab soal tersebut dengan membacakan lanjutan ayatnya. 4. Jika peserta yang mendapat soal tidak tahu dengan lanjutan ayatnya, maka anggota kelompoknya bisa membantu hanya dengan memberikan *clue* kata awal ayatnya.
Kegiatan 2 **Stategi Konsentrasi** **08.10-08.50** **(40 menit)**	1. Instruksi mengatakan," Pikirkan satu pengalaman negatif yang pernah anda alami baru-baru ini berkenaan dengan diri anda sebagai *hafidzah*. 2. Ajukan beberapa pertanyaan berikut ini pada diri sendiri. Sebelum berpindah ke pertanyaan, tulis jawaban pertanyaan yang ada. • Apa masalah yang sebenarnya? • Sejak kapan anda menghadapi masalah ini? • Mengapa anda menghadapi masalah ini? • Siapa yang menyebabkan masalah ini hadir dalam kehidupan anda? • Bagaimana masalah ini menghalangi impian anda menjadi hafidzah? • Kapan masalah ini menimbulkan dampak paling buruk? 3. Setalah menjawab pertanyaan di atas, ceritakanlah perasaan anda. Perasaan anda pasti negatif karena pertanyaan-pertanyaan di atas memusatkan anda pada inti masalah dan sifat negatifnya. 4. Kemudian cobalah jawab pertanyaan ini. Sebelum melanjutkan pada pertanyaan selanjutnya tulislah terlebih dahulu jawaban pertanyaan anda. 5. Pikirkan masalah yang sama dan jawablah pertanyaan berikut ini; • Apa yang anda inginkan? • Mengapa anda menginginkannya?

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

	• Kapan anda menginginkannya? • Bagaimana anda dapat meraihnya? • Ketika berhasil mendapatkan apa yang anda inginkan, apa yang terasa lebih baik dalam hidup anda? • Hambatan apa yang mungkin menghalangi anda? • Bagaimana cara terbaik menyelesaikan hambatan ini? • Apa yang harus anda mulai lakukan saat ini untuk meraih apa yang anda inginkan? 6. Setelah menjawab pertanyaan di atas, bagaimana perasaan anda? Tentunya sangat berbeda karena yang pertama bersifat negatif, sedangkan konsentrasi kedua bersifat positif dan memotivasi anda untuk menyelesaikannya. Mulai saat ini gunakanlah konsentrasi positif dalam masalah apapun yang ingin anda ganti; Dari negtaif menjadi positif.
Kegiatan 3 **Harapan Positif** **08.50-09.15** **(25 menit)**	1. Instruktur meminta fasilitator untuk membagikan selembar kertas HVS kepada peserta. 2. Instruktur memastikan apakah masing-masing peserta telah menerima HVS. 3. Instruktur mengatakan, " Baik, apakah masing-masing dari kalian sudah menerima HVS? Jika sudah, mari simak instruksi yang akan saya berikan. Pada lembar HVS kosong, silahkan tuliskan harapan harapan positif yang anda harapkan terjadi pada diri anda berkenaan dengan pikiran, perasaan dan perilaku anda dalam proses menghafalkan al-Quran ke depannya. Misal: Setelah pelatihan ini, saya akan menjadi pribadi yang lebih positif dalam berfikir, selalu husnudzon terhadap rencana-rencaana Allah, selalu semangat dalam menghafal dan rajin dalam setoran. Dari sini, apakah masih ada yang kurang faham

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

	dengan instruksi saya? Jika tidak, silahkan mulailah menulis harapan-harapan positif anda sebanyak-banyaknya." 4. Instruktur menanyakan apakah peserta telah selesai menuliskan harapan-harapan positifnya. 5. Instrukstur mengaratakan, " Jika kalian telah menyelesaikannya.Mari kita baca bersama-bersama dengan suara lantang. Mulai sekarang harapan-harapan ini harus selalu kalian ingat dan membawa kemana pun kalian pergi. Agar jika penyakit negatif yang dulu pernah ada akan hilang denagn sendirinya. Selanjutnya saya kembalikan kembali kepada fasilitator."
Penutup ***Post Test*** **09.15-09.30** **(15 menit)**	1. Fasilitator memimpin jalannya acara. 2. Fasilitator mengatakan, " Sekarang sampailah kita pada sesi terakhir di pelatihan berpikir positif ini. Sebelum pelatihan ini kami tutup. Kami minta kepada peserta untuk mengisi skala terlebih dahulu. " 3. Fasilitator membagikan skala kepada peserta. Dan memastikan seluruh peserta telah memiliki skala. 4. Fasilitator menjelaskan prosedur dalam menjawab skala dan mempersilahkan kepada peserta untuk bertanya jika tidak mengerti. 5. Fasilitator mempersilahkan peserta menjawab skala. 6. Fasilitator menanyakan apakah peserta sudah menjawab semua pernyataan dalam skala. 7. Fasilitaor mengambil skala dari peserta. 8. Fasilitator mengucapkan terima kasih kepada peserta karena telah bersedia untuk ikut serta dalam pelatihan ini. 9. Fasilitator menutup acara dengan menyuarakan jargon bersama.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Lampiran 7 *Hand Paper*

POTRAIT DIRI

Porait diri merupakan gambaran tentang diri Anda. Seberapa jauh Anda mengenal diri Anda dapat dilihat dari seberapa banyak anda dapat menyebutkan kekurangan dan juga kelebihan yang anda miliki. Tidak hanya itu, Anda juga harus tau apa mimpi Anda di masa depan. Kelebihan dan kekurangan yang Anda ketahui tentang diri Anda akan menjadi bernilai jika Anda memandangnya dengan persepsi positif. Seseorang yang memandang dirinya dengan persepsi negatif cenderung merasa dirinya tidak memiliki sesuatu yang dibanggakan. Tahukah Anda nilai diri Anda? Tahukah Anda bahwa Allah menciptakan Anda sebagai makhluk terbaik, dan menundukkan seluruh alam semesta untuk Anda? Tahukah Anda bahwa pengetahuan Anda tidak terbatas? Pengetahuan Anda tentang Anda akan kemampuan Anda dan manfaatnya yang positif membuat hidup Anda jadi pengalaman indah yang menentramkan.

Persepsi adalah awal perubahan dan perubahan adalah awal kemajuan.

(Dr. Ibrahim Elfikri)

STRATEGI PEMBAGIAN

Masalah mennjadi rumit karena kita memikirkannya dengan rumit. Masalah dapat kita pecah-pecah sehingga bisa terlihat jalan mana yang harus kita tempuh untuk menyelesaikannya.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Setelah dibagi-bagi seperti ini menjadi beberapa bagian, kita menjadi mudah untuk memahami sumber permasalahan sebenarnya. Untuk itu dari pembagian ini akan sangat mudah untuk mencari jalan solusinya.

Anda dapat mencapai tujuan apapun dan dapat memecahkan masalah apapun jika Anda membaginya menjadi bagian-bagian kecil. Selanjutnya Anda sikapi setiap bagian dengan baik hingga impian Anda terwujud.

(Napoleon Hill)

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

3 SUMBER KEKUATAN

KEINGINAN YANG MENGGEBU adalah keinginan yang selalu diingat setiap saat entah pada saat ketika akan tidur, bangun tidur, setiap aktivitas yang kau lakukan selalu impianmu yang ingat. Ketika kau bermimpi menjadi penghafal al-Quran. Maka sebelum tidur pun yang kau lakukan membaca dan menghafalkan al_Quran. Ketika yang kau lakuakn pertama kali pada pagi hari adalah berpikir dan membaca al-Quran. Ketika kau berpikir untuk menghafalkan alQiran dan mengatakannya pada beberapa kesempatan bahwa kamu ingin mengkhatamkan menghafal al-Quran. Ketika kegiatan menghafal menjadi suatu kegiatan yang menguasai pikiranmu dan mengalir dalam darahmu. Sehingga tidak ada kegiatan lain yang lebih menarik perhatianmu selain menghafal. Itulah keinginan yang menggebu.

> *Sesuatu yang ada dalam akalku, menguasai pikiranku, hidup di hatiku, dan mengalir bersama sel-sel darahkuharus keluar menjadi nyata dalam kehidupan*
>
> (Louis Braille)

KEPUTUSAN YANG KUAT adalah keputusan yang kuat berarti berkomitmen untuk tetap yakin mewudkannya. Istiqomah untuk tetap menyelesaikannya hingga akhir.

> *Keputusan yang kuat tidak membuka celah bagi keraguan. Ia memberi kekuatan luar biasa pada seseorang untuk mewujudkan impian hidupnya.*
>
> (Dr. Ibrahim Elfikry)

BERTANGGUH JAWAB PENUH adalah keputusan yang telah diambil untuk menjadi seorang penghafal al-Quran harus senantiasa dijaga dan bertanggung jawab dalam mewujudkannya. Karena keputusan untuk menjadi seorang penghafal al-quran berarti kita telah berikrar pada Allah bahwa kita akan bertanggung jawab sepenuhnya menjaga kalam-kalamnya. Jika berjanji pada manusia saja harus ditepati apalagi jika berjanji kepada Allah??

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Keberhasilan pada tingkat apapun menuntut seseorang untuk bertanggung jawab penuh. Satu-satunya sikap yang menyatukan orang-orang sukses di dunia adalah kekuatan mereka dalam bertanggung jawab penuh.

(Michael Court)

POSITIVE SELF TALK

Ini merupakan menyuarakan harapan-harapan positif yang diharapkan terjadi pada diri Anda. Dalam prakteknya Anda dapat menuliskan terlebih dahulu pada sebuah kertas. Tulisan itu Anda baca ketika hendak tidur, bangun tidur ataupun pada saat Anda merasa bahwa Anda lelah dengan kehidupan anda. Ini akan memiliki efek positif pada diri Anda jika Anda melakukannya rutin setiap hari. Ini dapat Anda coba seminggu dari sekarang hingga waktu pelatihan berikut.

STRATEGI KONSENTRASI

Ini merupakan strategi yang mengajarkan kepada Anda untuk fokus pada hal positif dalam melihat masalah. Anda bisa mempraktekkannya di rumah. Pikirkan satu masalah Anda berkenaan dengan menghafal al-Quran. Jawab pertanyaan di bawah ini.

- Apa masalah yang sebenarnya?
- Sejak kapan anda menghadapi masalah ini?
- Mengapa anda menghadapi masalah ini?
- Siapa yang menyebabkan masalah ini hadir dalam kehidupan anda?
- Bagaimana masalah ini menghalangi impian anda menjadi hafidzah?
- Kapan masalah ini menimbulkan dampak paling buruk?

Jawab terlebih dahulu pertanyaan di atas pada selembar kertas. Kemudian bagaimana perasaan Anda. Perasaan apa yang timbul? Pasti perasaan negatif bukan?

Kemudian pikirkan masalah yang sama. Kemudian jawab pertanyaan di bawah ini.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

- Apa yang anda inginkan?
- Mengapa anda menginginkannya?
- Kapan anda menginginkannya?
- Bagaimana anda dapat meraihnya?
- Ketika berhasil mendapatkan apa yang anda inginkan, apa yang terasa lebih baik dalam hidup anda?
- Hambatan apa yang mungkin menghalangi anda?
- Bagaimana cara terbaik menyelesaikan hambatan ini?
- Apa yang harus anda mulai lakukan saat ini untuk meraih apa yang anda inginkan?

Jawab terlebih dahulu pertanyaan di atas pada selembar kertas. Kemudian lihat bagaimana perasaan Anda. Saya yakin pasti perasaan positif yang timbul. Mengapa? Karena pertanyaan-pertanyaan tadi mengarahkan Anda pada jawaban positif. Baiklh mulai sekarang fokuskan permasalahan Anda dengan hal-hal yang bersifat positif. Jika Anda mengalami masalah, coba ajukan pertanyaan-pertanyaan positif tersebut. Sehingga jawaban yang akan Anda terima adalah jawaban positif yang justru tidak membuat Anda menjadi seorang yang pandai mengeluh.

Setiap orang mulai menjadi mulia dan setiap orang sukses menjadi sukses ketika ia mengerahkan segenap kemampuan dan konsentrasinya untuk tujuan yang positif

(Mardil)

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Lampiran 8 ***Worksheet***

MYPOSITIVE

SELFTALK

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Lampiran 9 ***Informant Consent***

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PARTISIPAN

Dengan ini saya menyatakan persetujuan saya untuk dapat ikut berpartisipasi sebagai partisipan dalam penelitian yang berjudul ***" PENGARUH PELATIHAN BERPIKIR POSITIF TERHADAP PENCAPAIAN TARGET HAFALAN SANTRI PPTQ. NURUL FURQON MALANG"***. Saya menyatakan bahwa keikutsertaan saya dalam penelitian ini saya lakukan secara sukarela atau tanpa paksaan dari pihak manapun. Saya juga bersedia menjadi peserta pelatihan dalam pelatihan yang merupakan kelanjutan dari penelitian. Dan juga bersedia jika hasil dari penelitian nanti disebarluaskan.

Saya juga memperkenankan kepada peneliti untuk menggunakan data-data yang saya berikan untuk dipergunakan sesuai dengan kepentingan dan tujuan penelitian. Sebagai responden dalam penelitian ini, saya menyetujui untuk bertemu dan melakukan wawancara pada waktu dan tempat yang akan kami sepakati. Saya juga memperkenankan peneliti untuk memakai alat bantu perekam untuk menghindari kesalahan dan adanya informasi yang tidak lengkap mengenai diri saya yang akan digunakan untuk menganalisis penelitian tersebut.

Saya pun bersedia untuk mematuhi segala peraturan yang diterapkan dalam pelatihan nantinya selama itu baik untuk perubahan saya kedepannya. Segala bentuk peraturan yang telah disepakati di awal antara saya dan peneliti akan saya taati sebenar-benarnya sesuai dengan yang telah disepakati.

Demikian surat ini saya setujui dengan disertai dengan tanda tangan yang menyatakan kebersediaan saya.

Malang, 12 Maret 2017

Peneliti	Partisipan
	(AZIZATUL QOLBI)

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PARTISIPAN

Dengan ini saya menyatakan persetujuan saya untuk dapat ikut berpartisipasi sebagai partisipan dalam penelitian yang berjudul ***" PENGARUH PELATIHAN BERPIKIR POSITIF TERHADAP PENCAPAIAN TARGET HAFALAN SANTRI PPTQ. NURUL FURQON MALANG"***. Saya menyatakan bahwa keikutsertaan saya dalam penelitian ini saya lakukan secara sukarela atau tanpa paksaan dari pihak manapun. Saya juga bersedia menjadi peserta pelatihan dalam pelatihan yang merupakan kelanjutan dari penelitian. Dan juga bersedia jika hasil dari penelitian nanti disebarluaskan.

Saya juga memperkenankan kepada peneliti untuk menggunakan data-data yang saya berikan untuk dipergunakan sesuai dengan kepentingan dan tujuan penelitian. Sebagai responden dalam penelitian ini, saya menyetujui untuk bertemu dan melakukan wawancara pada waktu dan tempat yang akan kami sepakati. Saya juga memperkenankan peneliti untuk memakai alat bantu perekam untuk menghindari kesalahan dan adanya informasi yang tidak lengkap mengenai diri saya yang akan digunakan untuk menganalisis penelitian tersebut.

Saya pun bersedia untuk mematuhi segala peraturan yang diterapkan dalam pelatihan nantinya selama itu baik untuk perubahan saya kedepannya. Segala bentuk peraturan yang telah disepakati di awal antara saya dan peneliti akan saya taati sebenar-benarnya sesuai dengan yang telah disepakati.

Demikian surat ini saya setujui dengan disertai dengan tanda tangan yang menyatakan kebersediaan saya.

Malang, Maret 2017

Peneliti	Partisipan
	Nurul Isnaini

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PARTISIPAN

Dengan ini saya menyatakan persetujuan saya untuk dapat ikut berpartisipasi sebagai partisipan dalam penelitian yang berjudul ***" PENGARUH PELATIHAN BERPIKIR POSITIF TERHADAP PENCAPAIAN TARGET HAFALAN SANTRI PPTQ. NURUL FURQON MALANG"***. Saya menyatakan bahwa keikutsertaan saya dalam penelitian ini saya lakukan secara sukarela atau tanpa paksaan dari pihak manapun. Saya juga bersedia menjadi peserta pelatihan dalam pelatihan yang merupakan kelanjutan dari penelitian. Dan juga bersedia jika hasil dari penelitian nanti disebarluaskan.

Saya juga memperkenankan kepada peneliti untuk menggunakan data-data yang saya berikan untuk dipergunakan sesuai dengan kepentingan dan tujuan penelitian. Sebagai responden dalam penelitian ini, saya menyetujui untuk bertemu dan melakukan wawancara pada waktu dan tempat yang akan kami sepakati. Saya juga memperkenankan peneliti untuk memakai alat bantu perekam untuk menghindari kesalahan dan adanya informasi yang tidak lengkap mengenai diri saya yang akan digunakan untuk menganalisis penelitian tersebut.

Saya pun bersedia untuk mematuhi segala peraturan yang diterapkan dalam pelatihan nantinya selama itu baik untuk perubahan saya kedepannya. Segala bentuk peraturan yang telah disepakati di awal antara saya dan peneliti akan saya taati sebenar-benarnya sesuai dengan yang telah disepakati.

Demikian surat ini saya setujui dengan disertai dengan tanda tangan yang menyatakan kebersediaan saya.

Malang, 12 Maret 2017

Peneliti	Partisipan
	IZZATUL UMMAH

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PARTISIPAN

Dengan ini saya menyatakan persetujuan saya untuk dapat ikut berpartisipasi sebagai partisipan dalam penelitian yang berjudul ***" PENGARUH PELATIHAN BERPIKIR POSITIF TERHADAP PENCAPAIAN TARGET HAFALAN SANTRI PPTQ. NURUL FURQON MALANG"***. Saya menyatakan bahwa keikutsertaan saya dalam penelitian ini saya lakukan secara sukarela atau tanpa paksaan dari pihak manapun. Saya juga bersedia menjadi peserta pelatihan dalam pelatihan yang merupakan kelanjutan dari penelitian. Dan juga bersedia jika hasil dari penelitian nanti disebarluaskan.

Saya juga memperkenankan kepada peneliti untuk menggunakan data-data yang saya berikan untuk dipergunakan sesuai dengan kepentingan dan tujuan penelitian. Sebagai responden dalam penelitian ini, saya menyetujui untuk bertemu dan melakukan wawancara pada waktu dan tempat yang akan kami sepakati. Saya juga memperkenankan peneliti untuk memakai alat bantu perekam untuk menghindari kesalahan dan adanya informasi yang tidak lengkap mengenai diri saya yang akan digunakan untuk menganalisis penelitian tersebut.

Saya pun bersedia untuk mematuhi segala peraturan yang diterapkan dalam pelatihan nantinya selama itu baik untuk perubahan saya kedepannya. Segala bentuk peraturan yang telah disepakati di awal antara saya dan peneliti akan saya taati sebenar-benarnya sesuai dengan yang telah disepakati.

Demikian surat ini saya setujui dengan disertai dengan tanda tangan yang menyatakan kebersediaan saya.

Malang, 12 Maret 2017

Peneliti	Partisipan
	LUTFIATUL FIQRIYAH

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PARTISIPAN

Dengan ini saya menyatakan persetujuan saya untuk dapat ikut berpartisipasi sebagai partisipan dalam penelitian yang berjudul " ***PENGARUH PELATIHAN BERPIKIR POSITIF TERHADAP PENCAPAIAN TARGET HAFALAN SANTRI PPTQ. NURUL FURQON MALANG"***. Saya menyatakan bahwa keikutsertaan saya dalam penelitian ini saya lakukan secara sukarela atau tanpa paksaan dari pihak manapun. Saya juga bersedia menjadi peserta pelatihan dalam pelatihan yang merupakan kelanjutan dari penelitian. Dan juga bersedia jika hasil dari penelitian nanti disebarluaskan.

Saya juga memperkenankan kepada peneliti untuk menggunakan data-data yang saya berikan untuk dipergunakan sesuai dengan kepentingan dan tujuan penelitian. Sebagai responden dalam penelitian ini, saya menyetujui untuk bertemu dan melakukan wawancara pada waktu dan tempat yang akan kami sepakati. Saya juga memperkenankan peneliti untuk memakai alat bantu perekam untuk menghindari kesalahan dan adanya informasi yang tidak lengkap mengenai diri saya yang akan digunakan untuk menganalisis penelitian tersebut.

Saya pun bersedia untuk mematuhi segala peraturan yang diterapkan dalam pelatihan nantinya selama itu baik untuk perubahan saya kedepannya. Segala bentuk peraturan yang telah disepakati di awal antara saya dan peneliti akan saya taati sebenar-benarnya sesuai dengan yang telah disepakati.

Demikian surat ini saya setujui dengan disertai dengan tanda tangan yang menyatakan kebersediaan saya.

Malang, 12 Maret 2017

Peneliti

Partisipan

Haninul Khoiroh.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PARTISIPAN

Dengan ini saya menyatakan persetujuan saya untuk dapat ikut berpartisipasi sebagai partisipan dalam penelitian yang berjudul " ***PENGARUH PELATIHAN BERPIKIR POSITIF TERHADAP PENCAPAIAN TARGET HAFALAN SANTRI PPTQ. NURUL FURQON MALANG"***. Saya menyatakan bahwa keikutsertaan saya dalam penelitian ini saya lakukan secara sukarela atau tanpa paksaan dari pihak manapun. Saya juga bersedia menjadi peserta pelatihan dalam pelatihan yang merupakan kelanjutan dari penelitian. Dan juga bersedia jika hasil dari penelitian nanti disebarluaskan.

Saya juga memperkenankan kepada peneliti untuk menggunakan data-data yang saya berikan untuk dipergunakan sesuai dengan kepentingan dan tujuan penelitian. Sebagai responden dalam penelitian ini, saya menyetujui untuk bertemu dan melakukan wawancara pada waktu dan tempat yang akan kami sepakati. Saya juga memperkenankan peneliti untuk memakai alat bantu perekam untuk menghindari kesalahan dan adanya informasi yang tidak lengkap mengenai diri saya yang akan digunakan untuk menganalisis penelitian tersebut.

Saya pun bersedia untuk mematuhi segala peraturan yang diterapkan dalam pelatihan nantinya selama itu baik untuk perubahan saya kedepannya. Segala bentuk peraturan yang telah disepakati di awal antara saya dan peneliti akan saya taati sebenar-benarnya sesuai dengan yang telah disepakati.

Demikian surat ini saya setujui dengan disertai dengan tanda tangan yang menyatakan kebersediaan saya.

Malang, Maret 2017

Peneliti

Partisipan

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PARTISIPAN

Dengan ini saya menyatakan persetujuan saya untuk dapat ikut berpartisipasi sebagai partisipan dalam penelitian yang berjudul ***" PENGARUH PELATIHAN BERPIKIR POSITIF TERHADAP PENCAPAIAN TARGET HAFALAN SANTRI PPTQ. NURUL FURQON MALANG"***. Saya menyatakan bahwa keikutsertaan saya dalam penelitian ini saya lakukan secara sukarela atau tanpa paksaan dari pihak manapun. Saya juga bersedia menjadi peserta pelatihan dalam pelatihan yang merupakan kelanjutan dari penelitian. Dan juga bersedia jika hasil dari penelitian nanti disebarluaskan.

Saya juga memperkenankan kepada peneliti untuk menggunakan data-data yang saya berikan untuk dipergunakan sesuai dengan kepentingan dan tujuan penelitian. Sebagai responden dalam penelitian ini, saya menyetujui untuk bertemu dan melakukan wawancara pada waktu dan tempat yang akan kami sepakati. Saya juga memperkenankan peneliti untuk memakai alat bantu perekam untuk menghindari kesalahan dan adanya informasi yang tidak lengkap mengenai diri saya yang akan digunakan untuk menganalisis penelitian tersebut.

Saya pun bersedia untuk mematuhi segala peraturan yang diterapkan dalam pelatihan nantinya selama itu baik untuk perubahan saya kedepannya. Segala bentuk peraturan yang telah disepakati di awal antara saya dan peneliti akan saya taati sebenar-benarnya sesuai dengan yang telah disepakati.

Demikian surat ini saya setujui dengan disertai dengan tanda tangan yang menyatakan kebersediaan saya.

Malang, 12 Maret 2017

Peneliti

Partisipan

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PARTISIPAN

Dengan ini saya menyatakan persetujuan saya untuk dapat ikut berpartisipasi sebagai partisipan dalam penelitian yang berjudul " ***PENGARUH PELATIHAN BERPIKIR POSITIF TERHADAP PENCAPAIAN TARGET HAFALAN SANTRI PPTQ. NURUL FURQON MALANG"***. Saya menyatakan bahwa keikutsertaan saya dalam penelitian ini saya lakukan secara sukarela atau tanpa paksaan dari pihak manapun. Saya juga bersedia menjadi peserta pelatihan dalam pelatihan yang merupakan kelanjutan dari penelitian. Dan juga bersedia jika hasil dari penelitian nanti disebarluaskan.

Saya juga memperkenankan kepada peneliti untuk menggunakan data-data yang saya berikan untuk dipergunakan sesuai dengan kepentingan dan tujuan penelitian. Sebagai responden dalam penelitian ini, saya menyetujui untuk bertemu dan melakukan wawancara pada waktu dan tempat yang akan kami sepakati. Saya juga memperkenankan peneliti untuk memakai alat bantu perekam untuk menghindari kesalahan dan adanya informasi yang tidak lengkap mengenai diri saya yang akan digunakan untuk menganalisis penelitian tersebut.

Saya pun bersedia untuk mematuhi segala peraturan yang diterapkan dalam pelatihan nantinya selama itu baik untuk perubahan saya kedepannya. Segala bentuk peraturan yang telah disepakati di awal antara saya dan peneliti akan saya taati sebenar-benarnya sesuai dengan yang telah disepakati.

Demikian surat ini saya setujui dengan disertai dengan tanda tangan yang menyatakan kebersediaan saya.

Malang, Maret 2017

Peneliti	Partisipan
	Nurul Ilmiyah

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Lampiran 10 Jawaban Angket Terbuka

N0	IDENTITAS SUBJEK	PERTANYAAN						
		1. Apakah anda memiliki target dalam menghafalkan al-Quran?	2. Apakah anda yakin bisa mencapai target yang anda buat? Jika iya/tdak berkan alasannya!	3. Apa saja kendala terberat yang anda alami selama menghafalkan al-Quran?	4. Bagaimana sikap anda mengatasi kendala tersebut?	5. Apa yang anda rasakan menjadi seorang penghafal al-Quran yang juga memiliki tugas akademik selaku mahasiswa?	6. Bagaimana anda menyikapi ketika dihadapi dengan beberapa juz yang sebagian orang mengatakan sulit untuk dilewati?	7. Pikiran apa yang seringkali muncul ketika kamu merasa lambat dalam menambah hafalanmu?
1	Subjek 1(22 tahun, 11 hafalan, fisika)	Iyah	Tidak yakin, karena masih diimbangi dgn kesibukan yg lain selain di pondok.	kurang semangat, males, tdak mengontrol diri.	Semangat, introspeksi diri supaya sadar harus segera selesai memenuhi target.	Alhamdulillah sangat bersyukur, tapi sedikit berat juga mengimbangi keduanya.	Harus lebih teliti & semangat supaya bisa melewat juz tersebut.	Malas untuk melanjutkannya tp harus tetap ditelateni&tetap harus semangat.
2	Subjek 2 (21 tahun, 30 hafalan, AS)	ya	Yakin, insya allah krn udah selesai.	Kendalanya males, capek	Sebisa mungkin menyemang	Disyukuri dan dijalani seperti air mengalir.	Ya memang itu permasalaha	Ingin menyerah capek, males

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG
PUSAT PERPUSTAKAAN

					atkan dridan istiqomah.		yang sulit tp tetep dibaca dideres sedkit2.	timbul, sumpek, tp semua itu bisa dilewat dengna perlahan.
3	Subjek 3(21 tahun, 30 hafalan, Biologi)	ya	Pasti, insya allah. Karena alhamdulillah sudah selesai.	Males banyak tugas kuliah capek.	Semangat harus tetap istiqomah.	Disyukuri ajah, dijalani seperti air mengalir.	Tetep dicoba, insya Allah pasti bisa.	Awalnya mau menyerah, tp semua itu harus bisa dilewati.
4	Subjek 4(	Iya	Awalnya saya yakin bisa mencapai target saya, tp karena terkendala banyak hal, baik dari internal maupun eksternal diri saya yang akhirnya menjadikan saya kurang yakin.	Karena aktivtas di kampus dan banyak tugas kampus sehngga ketika datang di pondook sudah capek dan malas-malasan.	Saya selalu ingat tentang kedua orang tua di rumah dan motivasi-motivasi yang selalu diberikan oleh abah yai. Bahwa semakin kita tidak istiqomah setoran, maka	Rasanya tidak pernah terbayangkan sebelumnya kadang saya merasa bersyukur karena diberi kesempatan utk menghafalkan al-Quran. Terkadang juga merasa keteteran tapi itu semua hilang ketika	Saya terus berusaha mengulang-ulang sampai benar-benar lancar. Karena setiap orang memiliki tingkat kesulitan yang berbeda.	Terkadang saya minder dgn teman yg lebih cepat daripada saya, sehngga hal tsb memotuvasi sy utk terus menerus memperbak hafalan saya.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG
PUSAT PERPUSTAKAAN

					hafalan kta tidak selesai-selesai. Dan semakin lama berada di pondok.	mendapatkan motivasi dan dukungan dar ortu.		
5	Subjek 5 (19 tahun, 20 tahun, Syariah-UMM)	Ya	Ya, dgn target akan lebih semangat, yakin krn dorongan orang tua.	Membagi waktu dan kesibukan krn kuliah padat.	Berusaha semaksimal mungkin & memanfaatkan waktu saat waktu luang di pondok.	Alhamdulillah memenuh kebutuhan rohani & mempermudah pemahaman belajar.	Terkadang takut, pesimis tp sebsa mungkin dihadapi.	Terbayang kesedihan dan kekecewaan orang tua serta kyai . Takut gagal tp selalu berusaha utk bangkt kembali ☺
6	Subjek 6 (22 tahun, 30 juz, HBS)	Iya	Jika ada niat dan usaha mk insya allah akan tercapai.	Kegiatan yang padat dan terkadang membuat sbuk.	Tetap berusaha untuk menyetor atau mengulang hafalan yg sudah disetorkan sebelumnya	Ada ketenangan yang dirasakan drpd sebelum menghafal.	Membacanya lebih sering drpd juz-juz lain.	Kurang rajin dan belum istiqomah.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG
PUSAT PERPUSTAKAAN

7	Subjek 7(20 tahun, 7 juz, Teknk Elektro)	Tidak ada	-	Susah menghafal, kurang bisa mengatur waktu.	Dorongan dar i kedua orang tua, guru, sahabat.	Emosi stabil	Tingkat kesulitan orang berbeda-beda.	Ada yang harus diprirrioritaskan.
8	Subjek 8(22 tahun, 30 juz, matematika)	Tidak ada	-	Kurang mengatu waktu	Dorongan dari berbagai pihak guru, orang tua, sahabat.	Emosi stabil	Tingkat kesulitan orang berbeda-beda jadi don't worry and enjoy it.	Ada hal yang sangat diprioritaskan.
9	Subjek 9(20 tahun, 11 juz, Matematika)	Ada	Tidak, karena	Malas nambah maupun murojaah	Ditingkat motivasi sendiri	Agak berat	Berpikr positf saja	Sedih.
10	Subjek 10(20 tahun, 19 juz, PGRA)	Ya	Ya, karena tdak ada yang tidak mungkn di dunia in selama kita mau berusaha.	Murojaah	Murojaah seserng mungkin	Merasa tentantang, Saya senang dengan keadaan saya seperti ini.	Terus mengulang agar apa yang dikatakan sulit oleh orang lan tidak terbukt adanya.	Pikran sesal, menyesal.
11	Subjek	Iya	Iya, Seperti	Tidak bisa	Berusaha	Nikmat,	Saya tidak	Kurang fokus

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

	11(21 tahun, 30 juz, HBS)		yang ada dalam isi al-Quran sendir bahwa jka Allah menghendaki past akan terjadi . So, selalu berusaha dan pasrah pada Allah	istiqomah.	untuk bangkt kembali, mengingat perjuangan ortu or guru dan disekeliling kita yg mereka turut mendorong kita utk mencapai kesuksesan yg sejati dan abad.	rahmat Agung yg telah Allah berkan kepada saya. Karena Nya saya bsa merasakan art sebuah hamba yg khdmat pd Tuhan Nya . Untuk selalu melantunkan kalamNya dan selalu mencari ilmu di jalan Nya.	akan mempercayai kata-kata tersebut. Karena dgn kita menggangg ap nitu sulit maka yg akan terjadi akan sulit. Akan tetapi jka kita menganggap bahwa semuanya itu akan mudah jka serng dmurojaah maka yang akan terjadi akan mudah.	dan mendalami makna dar ayat-ayat trsb.
12	Subjek 12(23 tahun, 30 juz, PBA)	Ya	Ya, saya selalu berusaha memberikan yang terbaik dan	Kesibukan saya.	Tetap menjalaniny a.	Saya harus bisa memanfaatkan waktu yang	Tetap dijalan.	Saya harus lebih sering introspeksi.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG
PUSAT PERPUSTAKAAN

			saya orang yg berkomitmen.			efisien.		
13	Subjek 13(22 tahun, 13juz, PBA)	Ya, punya...(untuk dijadikan semangat dalam mengkhatamkannya) dan bisa cepat khatam & lncar)	Ya, karena memiliki tekad , tujuan,. Maka aku meyakini dengan adanya target, bsa tercapai, yang membuat saya yakn, adalah semangat yg kuat selalu ingat masa depan.	Tentunya banyak tugas, waktu, data tahan tubuh yg terjadang tidak mendukung.	Belajar memanage waktu lag, tugas tidak dijadikan beban, atau bahkan menjadi penghalang untuk mencapai cita2 hafal 30 juz, mengatur dan lebh menjaga.	Suka dan duka yang saya rasakan.	Berusaha untuk dapat tersugest pd orang yg serng mengatakan juz2 n sulit dihafalkan.	Ngin berhenti, ingn pulang (istirahat).
14	Subjek 14(21 tahun, 25 juz, Manajemen)	Iya	Banyak hal yang membuat saya yakin mampu mencapainya target saya. Karena saya yakin Allah akan membantu saya jika memang	Kendala terberat dalam menghafalkan adalah melawan rasa malas, terlebih jika mendekati har-har akan	Terkadang saya memaksakan diri untuk tetap turun ke aula (tempat setoran) paling tdak, saya pasti	Terkadang saya merasa agak berta terlebih ketika banyak tugas yang diberikan oleh dosen. Namun semuanya saya biarkan berlalu	Saya menggabungkan dawuh pengasuh saya sebelum di PPTQ. NuFu dan juga dawuh abah ya.	Pkiran yg muncul saat saya sulit menambah hafalan adalah membuat pkiran skiran susah fokus.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG
PUSAT PERPUSTAKAAN

			bersungguh-sungguuh. Dan dengan adanya pengalaman yang membuat saya memang harus menyelesaikan hafalan saya.	datang bulan.	ngaj.	saja. Karena semua permasalahan pasti akan berlalu.	Seperti ni, " tipe penghafal al-Quran itu ada 2, yang ngejar lancar dan ngejar khatam. Tnggal pilh salah satun, kalau saya mending ngejar khatam. Karena ketka khatam ada kemulyaan tersendiri. Masalah lancar tu yang penting ita nderes . Kan ggmungkn kita ngga	

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM
PUSAT PERPUSTAKAAN
STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

							ngaji blas.” Dawuh abah ya PPTQ. NuFu juga kurang lebih sepert itu. Jadi saya berkesmpulan bahwa walaupun kata orang ada juz2 yg sulit , maka tetap saya lewati dan senantasa berdoa agar diber kemudahaan oleh Allah.	
15	Subjek 15 (21 tahun, 30 juz, matematika)	Iya	Iya, Dengan menambah dan murojaah, maka Allah akan khatamkan dan	Kurang istiqomah dalam menambah dan murojaah	Mencoba untuk istiqomah dalam menambah	Biasa saja	Biasa saja	Cepat selesaikan hafalanmu agar lebih banyak waktu

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG
PUSAT PERPUSTAKAAN

			lancar.	hafalan.	dan murojaah hafalan.			murojaahmu.
16	Subjek 16(19 tahun, AS)	Iya	Yakin, karena belajar dar pengalaman, kegagalan tak perlu teulang kembali, dan jadwal yang d tata sekarang nsyaal akan dridhoi Allah.	Hape, malaes, lawan jenis	Hape, saya non aktifkan hape saya. Lawan jenis, saya cuek terhadap orang yang insya aalh buka masa depan saya. Malas, susah... velum berhasil mengatasi biasanya mnta d telpon orang tua biar semangat lagi.	Harus profesional dalam memanage waktu seimbangkan keduanya.	Dideres dengan porsi lebh banyak.	Saya banyak dosa, sehingga Allah menguji dengan sulitnya menghafal, mungkin akhlak saya harus benah.
17	Subjek 17(	Iya	Sedikit tidak	Perasaan	Memaksaka	Normal-	Tidak	Banyak

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG
PUSAT PERPUSTAKAAN

	20 thn, 19 juz, D3 III Kebidanan)		yakin , mengingat kuliah yang penuh dengan praktek di lapangan dan pastinya mengurangi waktu.	malas dan menunda-nunda.	n diri, mengingat target yang harus dicapai, benar-benar berusaha mengistiqomahkan diri.	normal saja. Dibuat nyaman dan djadikan kebutuhan.	meyakinikan kesultannya dicoba dan djalani.	melakukan maksat dan dosa lannya.
18	Subjek 18 (Pskolog, 20 thn, 30 juz)	Tidak	-	Membag waktu menambah murojaah, kulah.	Tetap enjoy, berusaha untuk memanfaatkan waktu sebaik mungkin	Menjadi suatu yang sangat syukur karena bsa menghafalkan al-Quran, walaupun terkadang merasa tertekan dengan tugas2 kulah tp sya memprortaskan al-Quran shg tugas-tugas kulah ttp lancar.	Sulit atau idaknya tergantung kita sendri. Saya lebh ekstra untuk fokus dan memperhatkan juz yang sult.	Saya berfkir saya kurang fokus/serius.
19	Subjek 19(	Punya	Yakin, krn sy	Menambah	Berusaha	Walauun berta	Selama ini	Kecewa,

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG
PUSAT PERPUSTAKAAN

	22 tahun, matematika)		telah merencanakan wisuda kuliah dan wisuda tahfidz	hafalan dan mengosongkan waktu untuk membuat tambhaan	untuk istiqomah dalam mebuat hafalan.	rasanya membagi2 waktu anatara keduanya , dijalankan dan dinikmati saja. Karena dg menghafal al-Quran ssaya mendapat keajaban2 yang tak terduga.	saya belum mendengar orang lain mengatakan sebagian juz ini sult dilewati.	sedih, dan mencoba bersabar untuk menambah.
20	Subjek 20(30 juz, Bahasa Arab)	Tidak	-	Mengatur waktu antara menambah dengan murojaah	Membuat jadwal atau pemenejemenan waktu setoran.	Ketka terlalu letih maka akan menjadi suatu beban atau akan ada rasa bosan berada di pondok pesantren tapi ketika santai, pikiran tenang akan menjadi kesenangan sendri.	Anggap angin lalu saja karena kesulitan masng-masng penghafal berbeda-beda.	Pngn jalan-jalan, menenagkan pikiran
21	Subjek 21	Memiliki	Yakin, krn jk sy	Banyak.	Masih	Biasa saja	Viasa saja,	Saat itu saya

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG
PUSAT PERPUSTAKAAN

	(20 thn, Biologi, 30 juz)		sdh membuat target prinsip saya adalah mencapainya.	Kendla yang paling berta adalah Rasa sombong dalam hati .Ketka al-Quran yg saya punya bsa membuat saya lebih bak.	belum tau . Karena masalah itu datang dari hati. Namun saya selalu berusaha untuk meredam menghilang kan rasa sombong tsb.		yang penting saya tida termeinset.	merasa terlalu banyak maksiat, bisa juga krn status makanan yg sya makan.entah itu haram , halal atau tdk jelas antara keduanya.
22	Subjek 20(21 th, PBA, 27 juz)	Iya	Yakin dengan usaha dan ikhtiar yg dilakukan	Malas dan capek	Melihat semnagat dari teman2 yg lain dan motvasi dr guru.	Jalani saja, yg pentng jalan kedua-duanya.	Dihadapi saja. Hak tsb membuat saya semakin termotivas krn banyak dari teman2 yg melewatiny a mampu.	Tugas kuliah yang menumpuk.
23	Subjek 23(21 th, AS)	Iya	Yakn, krn dgn keyakinan kita akan	Kesibukan kuliah	Memanage waktu untuk deres dan	Bersyukur, mendapat amanah yg	Lanjutkan jangan hraukan	Pengen cepat menyelesaika n kuliah agar

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

			mendapatkan apa yg kta impikan dgn krja keras dgn sungguuh2.		tambahan	besar d tengah kesibukan kuliah	orang lan	dapat fokus dengan hafalan
24	Subjek 24(18 th, BSI, 11 juz)	Ya, saya memlki target 1 kali suci 1 juz	Iya saya yakin bisa mencapai target itu karena jika 1 hari 1 halaman, maka dalam waktu 20 hari saya akan menyelesaikan 1 juz.	Kendala terberat apabla saya belum mebuat setoran , namun banyak tugas kuliah yang harus saya selesaikan . Saat tu lah saya dlema harus memprortaskan yang mana.	Biasanya saya melhat kemungkinan yg palng mudah dikerjakan jka tugas kuliahnya urgent, dan dlm waktu 15 menit setoan saya belum jad, saya putuskan untuk tdak setoran danmenyelesaikan tugas.	Feel my life move wonderfull. Saya bahaga bisa diposisi ni. Karena tak semua orang dapat merasakannya. Karena saya yakn bahasa menjadi manusia dgn tekanan hdp yg lebih banyak drpd manusa lan, akan menimpa saya menjad sosok yang tegar dikemudian hari.	Saya selalu berusaha menyugestipikran saya sendir ketka orang lan bilang juz itu sult, maka saya berusaha membalk pkiran saya dengan berkata, “subhanallah, betapa mahabesar allah dengan mencptakan kalmat-kalimat seindah in,	Kurang fokus! Ketika saya lambat menghafal, selalu saat tu ketak kondisi saya kehlangan fokus. Entah karena kelelahan, entah karena bosa, yang jelas saya tidak terbebabni dgn masalah –masalah selama saya menghafal di sini.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG
PUSAT PERPUSTAKAAN

							yang iramanya teratur dan kata yang bervariasi." Meski tidak selalu mujarab sugesti itu. Tapi, setidaknya saya tidak dibuat stress dengan anggapan orang lain.	
25	Subjek 25(19 tahun, matematika)	Ada	Insya Allah, dukungan dan melihat mbak-mbak yang sudah khatam sebelumnya bisa menjadi saya yakin bisa.	Sifat malas pada diri saya dan kebiasaan mengundur-undur waktu.	Belum bisa mengatasi dg baik, hanya bisa berusaha tidak mengundur-undur waktu.	Adakalanya menjadi penenang jika kuliah sangat membosankan.	Terus membaca , beristighfar.	Selalu mengingat kekuranganku yang belum bisa menghafal seperti mbak-mbak.
26	Subjek 26(19 tahun, HTN, 1 juz)	YA	Tidak, karena saya tpkal orang yang harus	1. Fikiran tdak fokus,	Memaksimalkan waktu yang ada	Saya merasa bangga karena waktu saya	Saya akan berusaha membacany	Ingin berhenti menghafal al-

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG
PUSAT PERPUSTAKAAN

			fokus dengansatu hal. Apabila ada banyak tugas, saya mulai menyerah. Bukan hanya hafalan saja yang tidak memenuh target, tetapi juga ada hal-hal lain yang tidak terpenuhi target. Ada faktor lan yang membuat saya belum bisa memenuhi target hafalan, yaitu mengenai keinginan saya dalam menghafal al-Quran masih sangat minim.	saya tidak suka berlama-lama diam dan duduk terpaku dalam satu hal 2. Niat belum lurus/ 3. Banyak tugas 4. Banyak keinginan lan 5. Tajwid.		tdak terbuang begitu saja dengan hal-hal yan tidak berguna. Tapi disisi lain saya juga ngin mersakan seperti teman-teman lain yang dapat mengikuti organisasi kampus atau di luar kampus. Apalagi posisi saya sebagai penghafal pemula dengan status mahasiswa semester 3. Menghafal jadi tdak fokus dan tentu lebih sulit dibandngkan teman-teman	a terus menerus.	Quran tapi...

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG
PUSAT PERPUSTAKAAN

						yang lain yang telah memiliki hafalan sebelumnya.		
27	Subjek 27 (20 tahun, P.IPS, 5 juz)	Iya	Tidak, karena kuliah menurut saya mempengaruhi. Tapi saya berusaha u/ mencapai target itu.	Belom bisa ttg management waktu.	Membuat jadwal/agenda	Lumayan berta, bahkan saya sering menangis krn hal tu, apalagi saya adalah seorang pemula.	Sebagian besar yang dikatakan mereka memang benar/ TP semakn sulit, usaha kita harus lebih besar.	Terkadang saya marah dgn diri saya sendiri. Krn, teman2 saya bisa, kenapa saya tdk.
28	Subjek 28 (19tahun, Biologi, 2juz)	Ada	Yakn, karena dengan mempercepat target yang saya dapat maka, segala sesuatu yang saya planng akan belajar pula. Jadi al-Quran jalan tugas yang lain juga jalan.	Kendala yang saya alami sbg penghafal baru yatu sulit membagi waktu antara akademik dan ngaji saya.	Saya harus siap meluangkan waktu yang lebih untuk al-Quran saja. Sehngga target yg saya buat bisa tercapai.	Yang saya rasakan ada senang ada sedihnya. Senang ketka saya dihadapkan dengan 2 keadaan sulit ini berarti Allah yakin segala sesuatu past akan bisa saya lewati.	Cara saya menghadapinya dengan trus membaca dan muroja'ah agar tidak lupa.	Saya harus sabar ikhlas, mungkin dengan saya lambat menghafal berarti al-Quran mash ingn/ rndu dengan bacaan saya. Dengan begitu saya mampu

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG
PUSAT PERPUSTAKAAN

						Sedihnya ketika banyak sekali tugas yang harus saya kerjakan. Sehingga terkadang tugas yang saya kerjakan tidak maksmal.		melewatinya. Dengan ikhlas meskipun terkadang terselip rasa penat karena susah menghafal.
29	Subjek 29(21 thn, PBA, 7 juz)	Ia ada. Terkadang berpikir kalu menghafalkan al-Quran itu ditarget tidak mungkin. Karena menghafalkan al-Quran itu berbeda dgn menghafalkan pelajaran lainnya. Memiliki target yg sesuai kemampuan	Ia, karena dgn keyakinana yang kuat apa yg kita harapkan , cita-citakan serta yang ditarget tercapai. Tidak hanya dg keyaknan saja tetapi harus ada usaha untuk mencapai target tersebut. Selain itu doa serta bertawakkal kepada sang lah. Karena sebesar apapun usaha	Membagi waktu anatara menghafal dan kegiatan lainnya, sehingga susah berkonsentrasi dalam menghafalnya sepulang dari kampus.	Pintar membagi waktu dgn bak, beristrahat yg cukup, menyempatkan siang/ tidur sebelum setoran hafalan, dan minum kopi.	Untuk pemulanya mungkin terasa berat dan bingung untuk membagi waktunya, karena belum terbasa. Seiring berjalannya waktu, akan terbiasa dengan keadaan ni. Hal itu berdasarkan pengalaman	Menyikapnya bisa saja, karena saya tidak mengalaminya langsung. Dan kemampuan orang orang berbeda-beda, mungkin sulit di orang tidak untukku atau sebaliknya.	Pikiran kacau, lebih susah berkonsentrasi.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG
PUSAT PERPUSTAKAAN

		diri, agar jika tidak tercapai tidak terlalu bersedh sehingga merasa putus asa.	yang dilakukan tanpa doa itu mustahil.			teman-teman saya,		
30	Subjek 30(20 tahun, Teknik Industri, 7 juz)	YA	Yakin, karena yg harus saya lakukan adalah percaya diri dan yakin akan pertolongan Allah.	Malas	Jujur selama ini masih sulit mengatasin ya.	Pusing,	Pasrah dan berdoa semoga bisa menjalani	Banyak dosa, sering bermaksiat.
31	Subjek 31 (21 thn, PBA)	YA	Ya. Allah Maha Mengabulkan doa hamba-Nya . Asal mau berusaha.	Malas/ tidur/ ngantuk/jenuh.	Ya tidur saja. Setelah tidur ngaji lagi.	Biasa saja.	Ya, lewat saja.	Pikiran serba-serbi dunia.
32	Subjek 32(23 tahun, PAI, 11 juz)	YA	Saya yakin, karena mulai dari awal saya menghafal saya sudah memprediksi kapan saya akan selesai/ khatam menghafal, jika	Kendala terberat yang pasti sifat malas. Karena kalau misalnya seseorang terbentur dengan	Ya saya kembali ke tujuan awal/ prediksi/target saya menghafal tadi.	Bangga. Karena tdk semua orang memiliki kesempatan menghafal seperti saya, dan juga bisa tetap	Santai saja, dinikmati prosesnya. Karena nanti yang membikin kangen menghafal justru ketika	Mungkin banyak memikirkan tugas. Apalagi waktu akhir semester.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG
PUSAT PERPUSTAKAAN

			saya tidak istiqomah (biasanya dalam satu hari saya mewajibkan untuk bisa nambah satu halaman) maka otomatis target waktu yang saya tentukan akan mundur, hal ini dikarenakan usia saya yang sudah dibilang tidak muda lagi, hehe.. mungkin faktor menikah yang membikin saya tambah semangat untuk bisa segera menyelesaikan hafalan.	tugas2 kuliah, kalau dia tidak malas.semangat, maka itu tidak akan jadi masalah.		menghafal meski tugas selalu berdatangan.	kita dihadapkan pada juz2/ ayat ayat yang sulit.	
33	Subjek 33(20 tahun, AS, 7 juz)	Iya	-Apabila saya tepat waktu dalam membuat hafalan, serta	Kemalasan dan kurangnya kesungguhan,	Terkadang saya memisahkan diri dari	Terkadang merasa berat dan merasa kesulitan	Saya berusaha membaca berulang-	Karena saya merasa kurang mendekatkan

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG
PUSAT PERPUSTAKAAN

			menggunakan waktu sebaik2nya saya yakin dapat mencapai target -Serta pandai-pandai mengatur fokus ketika membuat hafalan.	dalam membuat hafalan. Terkadang, apabila jadwal kuliah yang full serta kondisi ketika bersama teman2 dikelas terkadang membuat saya lengah dan lupa akan kewajiban yang saya miliki.	teman-teman saya, dan menyendiri untuk membuat tambahan hafalan serta murojaah. Serta mengingat susah payah ibu saya yang membiayai sekolah saya.	dalam membagi waktu. Namun, karena ada motivasi dari orang tua dan teman-teman yang ada ponpes Nurul Furqon yang selalu mengingatkan ketika kemalasan muncul dalam diri saya.	ulang juz2 tersebut. Dan mencoba untuk mencari kalimat (lafadz2) yang menjadi kunci2 ayat yang dianggap sulit tersebut.	diri kepada Allah SWT. Kebanyakan maksiat dan sulit membagi waktu diri sendiri. Serta kurangnya kesungguhan saya dalam membuat hafalan tersebut akibat kurangnya fokus dengan tujuan awal dan justru malah mengerjakan hal2 yang lain.
34	Emilia Umrotin(20 tahun, Biologi)	Iya	Iya, karena tidak ada yg mustahil selama kita berusaha, utk tercapai atau	Kendala terberat yang dialami selama menghafal	Berusaha melawan mls dan lebih tertib bermurojaa	Sangat berta membagi waktu, tp dlm hal tersebut diri menjadi	Sering2 murojaah agar lancar, sulit itu muncul	Sangat sedih dan kecewa pd diri sendiri.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG
PUSAT PERPUSTAKAAN

			tidaknya saya serahkan kpd yang memberi kelancaran. Saya yakin karena mbak2 disini bisa masak saya ndk bisa. ^_^	yaitu ketika melakukan murojaah dan malas.	h lagi.	bisa lebih disiplin dan terlatih bekerja keras.	ketika lisan tdk terbiasa dg ayat2 tersebut.	
35	Siti Nur Faizah(22 thn, biologi, 16 juz)	Iya	Iya, karena saya membuat jadwal setoran harian yang tidak boleh dilanggar.	Mengatur waktu, antara tugas, kuliah dan kegiatan pondok.	Berusaha memprioritaskan al-Quran di atas segalanya.	Sangat berat, tapi juga membahagiakan saat membayangkan bahwa saya akan bisa melewati perjuangan ini.	Mengulang juz-juz tersebut lebih sering.	Kebahagiaan orang tua nanti di akhirat ^_^
36	Subjek 36(20 thn, Psikologi 20 juz)	Ya	Tidak begitu yakin karena kurang bisa mengatur waktu dengan baik. Di samping banyak tugas kuliah yang harus diselesaikan.	Waktu yang cocok untuk menambah dan murojaah. Lingkungan yang tidak kondusif.	Berusaha mencari waktu yang cocok. Menciptakan lingkungan yang kondusif.	Saya merasa cukup berat dalam menghadapinya. Tapi, saya juga berusaha menjadikannya sebagai motivasi.	Saya berusaha untuk memurojaah nya sesering mungkin.	Saya berpikir kalau saya kurang bersungguh-sungguh dalam menambah. Ada suatu masalah yang membuat saya tidak

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG
PUSAT PERPUSTAKAAN

								fokus.
37	37(22 thn, PBA)	Iya	Iya yakin, karena jika saya bersungguh-sungguh dan benar2 meluangkan waktu, saya akan mampu menyelesaikan target itu.	Kendalanya, ketika lagi sibuk-sibuknya dengan kegiatan perkuliahan dan yang paling utama adalah karena malas.	Jika kendala itu karena kegiatan di luar pondok, maka saya harus bisa membagi waktu. Jika karena malas, maka saya akan mengingat target yang telah saya buat sendiri, yang mana itu harus saya selesaikan.	Enjorysaja, karena saya jalani dengan senang hati, dan pilihan yang telah saya pilih, bersyukur juga karena di sela2 kesibukan kuliah (kadang) saya masih dan harus membaca al-Quran yang mungkin tidak dilakukan oleh orang yang tidak menghafal.	Saya tanamkan dalam benak saya " ini tidak sulit, aku harus bisa" dan alhamdulillah dgn itu saya aakn menaruh perhatian yang ekstra di juz tersebut dan akhirnya malah menjadi juz yang mudah bagi saya.	Karena anak pondok biasanya yang menjadi kendala adalah ketika ingat rumah, orang tua, pengen pulang dan ketika mendapat kabar kurang baik dari rumah.
38	Subjek 38 (20 thn, BSA, 4,5 juz)	Iya ada	Termotivasi n semangat terus serta ingat orang tua selalu, sebagai cambuk jika sedang	Mengalahkan rasa malas dan masih kurang management waktu.	Dipaksa=> jalan satu-satunya Siapkan waktu dalam satu	Merasa harus bia menata segala sesuatu, terutama waktu dimana ada 2	Berdasarkan pengalaman teman/mabak2 yg sudah jauh di atas saya juznya/	"Ah masih ada besok, nambahnya yang banyak (lebih dari biasanya)

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG
PUSAT PERPUSTAKAAN

			mood berkurang dan ingat ini pilihan mu tersendiri. Keputusanmu sendiri yang diambil jadi harus bisa mempertanggungjawabkan atas pilihanmu.		hari untuk nderes dan usahakan nambah dalam satu hari.	kesibukan yang berbeda yaitu ngaji di pondok dan kuliah dgn notaben tugas. Dibilang berat iya tapi jika dijalani pasti tak seberat yang dipikirkan amiin.	sdh khatam: jangan tinggalkan juz itu walau susah/ tidak lancar =>baca aja jika kurang/ belum mamp bilghoib/ istiqomah terus. Melancarkan juz itu secara berkala/ dikit – dikit. Harus punya rasa, aku pasti bisa lancar.	besok-besok saja. Masih ada temennya yang masih sedikit jadi nambahnya santai2/ ngajinya santai2 asalkan ngaji terutama absen biar engga dapat iqob/ta;zir.
39	Subjek 39(20 thn, PGMI, 2 juz)	Iya	Iya, kemampuan dan kemauan	Nggak nambah-nambah sedangkan murojaah	Menghindari malas, fokus target	Bahagia dan sedih	Yakin dan berusaha tetap semangat	Kurang fokus, kurang serius

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG
PUSAT PERPUSTAKAAN

				kacau				
40	Subjek 40 (18 thn, Teknologi Industri Pertanian)	Ya	Tidak yakin, kareana mata kuliah yang bisa dibilang berat yang dimana tidak umum seperti penghuni pondok yang lain	Membagi waktu antara hafalan dan kuliah. Karena bru pertama kali hafalan	Menyempat-nyempatkan untuk hafalan	Sukup sulit	Tetap berusaha menghafalnya	Pesimis bisa lancar ketika setoran.
41	Subjek 41(22 thn, Psikologi, 15 juz)	Ya	Saya yakin, tapi ternyata kadang2 tidak semua target saya tercapai.	Faktor internal=> malas	Lebih menyadarittg segala konsekuensi ketika saya hanya bermalas2an saja.	Ada rasa berat karena kedua2nya merupakan tugas-tugas yang harus dikerjakan dengan seimbang dan serius.	Saya tetap optimis bahwa apabila saya tetap berusaha u/ menghafalkan saja pasti bisa melaluinya.	Kena marah, frustasi, planing berantakan.
42	Subjek 42(20 tahun, BSA)	Iya	Iya, yakin, i can it i think i can dan selalu berusaha. Yang membuat tidak yakin, saat kemalasan dan suasana hati	Saat memikirkan suatu permasalahan.	Banyak2 mengaji dan bersholawat. Menyelesaikan segera masalah tersebut.	Merasa menikmati dan tetap senang. Walaupun terkadang merasa mengabaikan salah satunya.	Berusaha dan sabar, ingat orang tua dan target dan ingat abah yai.	Bayangan someone.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG
PUSAT PERPUSTAKAAN

			yang tidak mendukung datang.			Tapi berusaha menyeimbangkan		
43	Subjek 43(17 tahun, PGPAUD, 1 juz)	Iya tentunya luls kuliah juga lulus al-Quran.	Yakin karena ketika saya berusaha pasti akan berhasil.	Kendala terberat yakni rasa malas. Dan rasa tsb kadang2 menyebabkan kelupaan.	Berusaha untuk coba tetap semangat	Sebenarnya hal ini agak berat. Karena selain memikirkan hal akademik juga memikirkan setoran dan hafalan. Tapi dinikmati saja prosesnya. Seiring berjalannya waktu, semua akan terasa ringan.	Menghafal dan mengulang-ulang hafalan.	Ketika saya merasa lambat dalam menambah hafalan, saya berpikir bahwa saya kurang fokus dan mulai ngelantur.
44	Subjek 44(20 thn, Administrasi Pendidikan, 30 juz)	Iya, saya memiliki target dalam menghafalkan al-Quran.	Saya yakin bisa mencapai target yang saya buat, saya yakin karena ada beberapa hal yang dapat mendukung saya untuk mencapai	Kendala saya selama menghafal al-Quran yaitu menghafal sambil kuliah, banyaknya tugas yang	Sikap saya yaitu saya memiliki target sendiri dan mewajibkan untuk sehari harus setoran,	Saya merasakan banyak beban, karena, menjaga al-Quran itu susah, menjadi mahasiswa itu juga banyak	Sikap saya ya tetap menghafalkan juz tersebut.	Biasanya jika saya lambat dalam menghafal itu karena tidak fokus dan terkadang ska capek. Pikiran yang

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG
PUSAT PERPUSTAKAAN

			target tersebut. Hal yang dapat mendukung yaitu adanya jadwal setoran rutin, yang menjadikan semangat untuk tetap menjaga hafalan sehingga saya, mewajibkan diri saya untuk mengikuti jadwa setoran. Selain itu, ada juga nasehat dari pengasuh yang juga mentargetkan jadwal setoran, pencapaian hafalan, dan tata cara murojaah. Kedua hal tersebut merupakan hal yang utama bagi	ada dalam dalam perkuliahan menjadikan saya terkadang tidak dapat membagi waktu dengan efektif dan efisien. Sehingga terkadang mendahulukan urusan kuliah daripada urusan mengaji.	walaupun hanya satu kali dan tetap murojaah. Selain itu, saya juga selalu mengingat-ingat nasehat pengasuh bahwa "jika al-Quran kamu jaga dan kamu dahulukan maka kamu akan dijaga al-Quran dan semua urusan akan dimudahkan.	tugas. Saya juga terkadang merasa iri kepada teman-teman yang tidak kuliah karena mereka ngajinya bisa terjadwal dengan istiqoma. Akan tetapi kedua hal ini sudah menjadi tanggungjawab yang harus dilakukan dan diselesaikan dengan baik.		sering muncul yaitu apa salah saya dan biasanya memutar ulang kegiatan sebelumnya dan mengingat-ingat hal-hal negatif yang telah saya rasakan.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
PUSAT PERPUSTAKAAN
STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

			saya untuk dapat mencapai target yang saya buat.					
45	Subjek 45(20 tahun, PGRA, 22 juz)	Awalnya tidak, namun lambat laun saya mulai memberi target dalam menghafal al-Quran krn dengan target kita lebih bersemangat.	Target yang telah saya susun tidak selamanya sesuai dgn harapan. Senang sekali jika target bisa terpenuhi. Jika tidak itu karena banyak hal2 yang menjadi kendala saat menghafal.	Kendala terberat yang saya alami ketika harus membenahi hafalan yang sulit/ rancu karena lupa.	Dengan selalu membacanya walaupun tidak bisa langsung kembali hafal. Setidaknya dengan dibiasakan pasti akan hafal.	Sangat menantang. Karena saya melhat teman2 saya yg bukan penghafal semua seperti itu. Biasa2 saja. Hidupnya seprti polos. Seperti tidak ada tanggung jawab lain selain tugas kuliah. Beda dengan saya yg mempunyai banyak tanggung jawab. Tapi jika dinikmati pasti tidak akan menjadi beban.	Pertama saya akn membri/ mengubah mindset dan persepsi saya pada juz tersebut. Dan tetap berusaha menjaganya.	Harus lebih semangat lagi dan pasti bisa melewatinya.
46	Subjek 46(	Ya ada. Insya	Iya, Ketika	Kendalanya	Sikapnya,	Sulit, tapiya	Positive	Pasti ada

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG
PUSAT PERPUSTAKAAN

	20 thn, Biologi, 2 juz)	allah, kalau memang Allah ngizinin bisa sampe juz yg terakhir.	mengingat kembali ke tujuan awal bahwa menghafal Quran insya Allah dapat memberikan hadiah terbesar untuk kedua orang tua dan juga 10 anggota keluarga. Tapi, tentu hal itu tidak mudah. Apalagi mengenai jurusan yang saya ambil. Rasanya imposible. Tapi, keyakinan tetap menjadi keyakinan asal ada usaha di dalamnya. Abah juga sering bilang,	tidak hanya satu tapi banyak hehe.Pertama , masalah kurangnya/ lemahnya hafalan ayat, kadang bisa sampai hutang. Bukan ke abah, tapi ke yang punya kalam. Memang Allah tidak pernah menargetkan seseorang untuk ngapal semuanya, tapi Allah menghadirkan Abah sebagai guru untuk selalu memotivasi	memposisikan diri enjoy aja, dengan tetap nyari motivasi mungkin salah satunya dari mbak-mbak yang sudah pada diwisuda. Jadi bisa semangat lagi, sekaligus bisa tau gimana cara ngapal yang bener dan lancar se-tajwidnya, bagi waktu antara ngapal, nderes/ murojaah,	ndak terlalu sulit kalo suda biasain diri. Semua tidak ada yang sulit, kalo udah biasa. Tapi untuk buat diri biasa itu perlu kerja optimal. Kerja optimal baik lagi ke tujuan awal/ niatnya.	thinking aja mbak. Tidak ada sesuatu yang tidak bisa dilewati. Kecuali orang yang mungkin memilih berjenti bukan berjalan.	dosa yang sengaja / pun sengaja yg dilakukan. Entah itu mikirin tenttang jodoh ataupun was-was, ataupun pengalaman yang tidak mengenakkan dan ada hubungannya sama pertemanan.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG
PUSAT PERPUSTAKAAN

			keberhasilan dari suatu ketidak kemungkinan itu bisa saja terjadi jika memang ada keistiqomahan dan usaha keras. Jika tidak tidak, ketika semangat lagi down-downnya yang berarti perlu adanya refreshing walau sebentar atau perlunya nangis ke Allah.	kami di sini dalam menghafal sebanyak-banyaknya ayat. Kami juga selalu diingatkan bahwa dalam satu huruf dalam harokat itu bernilai 10 pahala. Ketika jumlah ayat yang akan dihafal ataupun yang sudah dihafal sebanyak 100 ayat lebih berapakah tabuga pahalanya? Pasti banyak insya Allah. Amiin.	sma nugas dll. Mungkin juga nonton flim, ndengerin musik buat ngerefresh otak, biar moodnya baik.			

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

				Kedua, jurusan biologi itu terkenal dengan ribetnya laporan yang bisa sewaktu waktu menurunkan mood seorang mahasiswa/ i. Belum lagi tugas lainnya yang super duper banyak. Tapi memang bener juga sih ya mbak, nda salah kalau jurusan biologi itu memang banyak tugas yang tak lain memang				

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

				dipakai skripsi ataupun bisa sebagai pemakalah dalam sebuah seminar nasional ataupun internasional. Juga, penting buat kemajuan bidang sains dan teknologinya. Tapi kalau mengenai salah jurusan beda lagi urusannya. Mungkin saat ini masih belum ngeh bener sama bidang sains yang satu ini. Tapi				

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

				alhamdulillah juga, jadi nambah ilmu. Insya allah, Allah udah nyiapin yang baik buat masa depan ntar. Tinggal dilakukan aja + positive thinking dengan apa yang akan terjadi besok. Ketiga, urusan bagi waktu, paling bingung juga sama urusan yang satu ini. Manajemen waktu pas pertama kali ngafal, kuliah, ngerjain tugas, piket				

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

				pondok, nderes, ngaji kitab, belum lagi pas pulang sore dan ada acara kumpul di kampuns, dan belum lagi kepingin pulang, ini itu bla-bla. Sulit sekali ngaturnya, mungkin masih bisa dimaklumi karen adaptasi sama lingkungan baru. Tapi alhamdulillah, setelah beberapa bulan di sini, kenal sama mbak-mbak suasana pun				

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

				enak, enjoy, jadi kalo lupa jadwal bisa diingetin atau ngingetin balik. Jadi, bisa ngira-ngira sendiri kapan bisa ini dan itu.				
47	Subjek 47 (22 thn, Bahasa Sastra Indonesia) 8 juz)	Punya! Saya mempunyai target menghafal al-Quran.	Yakin bisa, selagi kita mulai memaksakan diri kita untuk menambah hafalan tsb.	Jika menambah, yang tersulit bagiku adalah sering mengantuk dan membuat kepala pusing.	Terus berusaha untuk menghindari hal tsb. Tetapi tidak memaksakan kondisi jika kepala mulai sakit kepala.	Sedikit berat, tapi kita selalu berusaha untuk bisa memanage waktu tsb.	Membiarkan/ meninggalkan sejenak juz tsb. Dibaca dalam hati berulang kali.	Kepikiran keluarga, dan hal2 yang tdk terduga sebelumnya.
48	Subjek 48 (21 thn, Ilmu Hukum Unmer Malang, 8 juz)	Belum	Mengapa saya belum mentarget, karena saya bukan tipe orang yang bisa / suka ditarget, mengalir saja,	Malas adalah kendala terberat dan mengantuk	Mencoba terus, bangkit dan semangat dan mencari lagi mood yang bisa	Terkadang merasa terbebani dengan salah satu dari keduanya, apabila sudah	Santai saja, walaupun terkadang juga penasaran dan agak sedikit	Sedih, kesal, menangis.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG
PUSAT PERPUSTAKAAN

			let it flow.		membangkitkan semangat saya.	seperti itu, maka terkadang cenderung kurang fokus.	khawatir, walaupun udah saya coba & ternyata berhasil, intinya tergantung dari pribadi masing-masing dan butuh kesabaran.	
49	Subjek 49 (Subjek 49, 21 thn, kimia)	Ya	Tidak, karena saya sulitn mengatur waktu dan malas dan sulit untuk menambah hafalan.	Malas	Mengingat orang tua, kerja keras beliau ingin membahagiakan beliau.	Menerima dengan lapang dada, berusaha lebih keras untuk bisamembagi waktu .	Tetap u/ membacanya meskipun dengan melihat semuanya. Dan memperbaiki lagi dg cara disetorkan sebagai tambahan.	Resah, galau, ingin menagis.
50	Subjek 50 (19 tahun, B.	Nda	Kadang yakin, kadang juga	1. Ketika hafalan	Mencoba tetap	Kadang bingung mana	Ada semacam	1. BODOH. Karena gak

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG
PUSAT PERPUSTAKAAN

	Inggris, 8 juz)		engga. Yakin kalo semangatnya lagi naik. Dannngerasa gak yakin ketika sadar hafalan gak nambah-nambah.	enggak nambah, murojaah acak-acakan tugas numpuk. 2. Rasa malas yang sangat sering banget mengham piri sampe kadang gemes sama diri sendiri.	positive thinking, nyemangati n diri sendiri, atau nyari hal-hal yang bisa bikin mood jadi baik akan dan semangat balik lagi.	yang harus diduluin. Tugs banyak dan harus on time, tapi hafalan juga penting. Ketika ngeduluin tugas, rasanya kaya berdosa banget. Hafalan jadi gak nambah. Kalo ngeduluin hafalan, tugas harus selesai on time☹☹	keraguan saya bisa gak ya megang juz itu? Ata nanti saya hafal semua gak ya juz-juz itu?	bisa nambah cepat kayak yang lain. Gak bisa gunainwaktu dengan baik kaya yang lain. 2. Gimana si? Hafaln gak nambah-nambah. Malesan banget jadi orang. Liat tuh si A, B, C mereka sudah dapat segini 3. Duh kok saya gini banget yak? Hafalan kayak berantakan gini?
51	Subjek 51(	Ya karena saya	YA, sebenarnya	Waktu kuliah	Ketika	Saya	Ketika saya	Orang tua

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

	18 thn, Pend. Bahasa Inggis, 23 juz)	memiliki prinsip dalam planing hidup saya, & saya berusaha untuk mencapainya semaksimal mungkin salah satunya dalam emngkhatamkan al-Quran.	dulu target saya adalah 3 tahun, karena banyaknya aktiviats yang menghambat saya, akhirnya pun meleset, dan sekarang dengan sisa hafalan saya yg tinggal sedikit, saya yakin sebelum saya semester 3 saya sudah khatam. Dan semoga lancar.	beserta tugas-tugas kuliah yang menguras waktu, apalagi ditambah ikut organisasi . Kenal "cowok" , itu sangat mengganggu hati dan pikiran. Rasa malas.	kuliah, saya selalu berusaha tetap murojaah di sela2 aktivitas asaya. Selalu minta agar dikuatkan hafalan dan kemudahan dalam menghafal serta mengamalkannya pula. Selalu berusaha tirakat (puasa & sholat sunnah).	merasakan segalanya dimudahkan, entah sesulit apapun masalah yang saya hadapi, semuanya berjalan baik dan lancar. Mungkin ii barokah dari al-Quran. Pokonya prinsip saya 1 " Jika al-Quran di prioritaskan dan akademik saya alhamdulillah bernilai baik.	mendengar ada orang yang mengatakan juz ini/ itu sulit, justru saya mengelak san berusaha untuk menghindari dari statement tsb agar tidak termaindet dalam pola pikir saya. Saya berusah me-murojaah terus juz yg menurut mereka sulit, agar tdk termainset	karena khawatir dan rindu. "cowok" barangkali juga. Masalah tugas kuliah yang belum fix. Masalah hati ☹. Kiriman uang gak cair2 ☹☹

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG
PUSAT PERPUSTAKAAN

							juz ini/ itu sulit. Karena pada dasarnya juz yang sulit adalah karena tidak dimurojaah.	
52	Subjek 52 (21 thn, PAI, 11 juz)	Tidak, karena saya merasa ketika saya menghafal, saya berusaha semaksimal kemampua saya tanpa saya target. Prinsip saya, say berusaha untuk tetap setoran meskipun sibuk dengan jadwal kuliah.	Dengan prinsip saya yang berusaha untuk istiqomah setoran. Saya yakin akan mendaptkan hasil meskipun tanpa di target.	Selama saya menghafalkan al-Quran kendala yang terberat adalah menerangi diri sendiri untuk tetap istiqomah.	Saya berusah tetap semnagat dan mengingat perjuangan orang tua.	Yang saya rasakan dengan menghafalkan al-Quran urusan-urusan yang lain enjadi mudah.	Selama saya menghafal apabila ada orang yang mengatakan seprti itu, saya tidak menghirauk annya, yang penting harus tetap berusaha keras untk menghafal.	Ketika saya merasa lambat dalam hafalan, saya merasa ada yang salah dalam diri saya, seperti malas. Atau sibuk meikirkan hal-hal maupun melakukan perbuatan negatif. Dan bisa saja karena terlalu sibuk

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG
PUSAT PERPUSTAKAAN

								memikirkan dia.
53	Subjek 53 (21 tahun. PBA, 18 juz)	Iya	Iya, yakin . Insya allah, dengan niat, tekat yang kuat, dan usaha yang maksimal , saya mencapai target saya. Dan juga doa... adalah harapan terakhir. Jika belu dapat tercapai target saya, mungkin tiu ketentuan Allah yan etrbaik untuk saya.	Managemen waktu dan males yg masih sering mengri	Mencoba memanage waktu lebih baik lagi. Memaksa diri keluar dari kemalasan ini sangat berta. Dgn mengingat niat awal menghafal dan target yang ingin dicapai,.	Akan lebih termotivasi untuk menyegerakan mengkhatamkan al-Quran, karena menjali hari-hari seprti itu (penghafal al-Quran dg tugas akademik) tidaklah mudah jika tidak disegerakan u/ menyelesaikan salah satunya.	Merasa takut untuk melangkah ke juz-juz tersebut, tapi tetap berusaha menanamkan midset bahwa juz2 itu mudah dan tidak sulit. Dg seperti itu, insya allah tidak akan terasa sulit. Krn semua tergantung dgn pikiran / mindset kita.	Banyak maksiat. Pasti ada hal baik yang yang telah saya lewatkan dapat menghambat hafalan saya.
54	Subjek 54 (23 thn, kimia)	Ya	Tidak yakin, karena biasanya muncul rasa malas.	Mengatasi rasa malas yang sering datang tiba-	Berusaha melawan rasa malas tersebut	Biasa saja	Menghadapinya dengna tetap sabar melancarka	Sumpek dan pengen nangis.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG
PUSAT PERPUSTAKAAN

				tiba.	dengan memaksakan diri buat tetap setoran		n juz tsb.	

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM PUSAT PERPUSTAKAAN

STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MAULANA MALIK IBRAHIM OF MALANG

Lampiran 11Nasklah Publikasi

Efektivitas Pelatihan Berpikir Positif terhadap Peningkatan Efikasi Diri Pencapaian Target Hafalan al-Quran pada Santri PPTQ Nurul Furqon Malang

Ainun Jariyah

M. Lutfi Mustofa, M. Ag

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Email: ajariyah@ymail.com. 081945947267

Abstract

This study aims at examining the effect of positive thinking training on improving self-efficacy in achieving the target of memorizing Koran planned by Santri at PPTQ Nurul Furqon, Malang. This study employs pretest-posttest control group design. The instrument used in data collection is in the form of self-efficacy scale, namely General Self-Efficacy Scale (GSE) developed by Matthias Jerusalem and Ralf Schwarzer (1981) which is based on the aspect of self-efficacy proposed by Bandura. This study was conducted toward numerous Santri memorizing Koran at PPTQ. Nurul Furqon, Malang, who are also university students. The numbers of research subjects are 10 people which are selected by using purposive sampling technique. The data are analyzed by using non-parametric statistical technique, namely Wilcoxon Signed Rank Test by using SPSS 20.0 for windows. Based on the result of the study, the value of Z which is obtained is -0.476 with *p* value of 0.05, while the assumption of significance is 0.634 (p> 0.05) or 0.634> 0.05. It indicates that H_0 is accepted and it means that positive thinking training does not have significant influence on the improvement of the self-efficacy of Santri at PPTQ. Nurul Furqon, Malang.

***Keywords**: Positive Thinking Training, Self-efficacy*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji adakah efek yang signifikan pelatihan berpikir positif terhadap peningkatan efikasi diri pencapaian target hafalan al-Quran pada Santri PPTQ Nurul Furqon Malang. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen *pretest-posttest control group design.* Alat pengumpulan data yang digunakan berupa skala efikasi diri yaitu *General Self-Efficacy Scale (GSE)* oleh Matthias Jerusalem dan Ralf Schwarzer (1981) yang merajuk pada aspek efikasi diri oleh Bandura. Penelitian ini dilakukan pada santri penghafal al-Quran yang berstatus mahasiswa di PPTQ. Nurul Furqon Malang. Jumlah subyek penelitian sebanyak 10 orang yang dipilih dengan menggunakan teknik sampling purposif. Analisis data dilakukan dengan teknik statistik non-parametrik, yaitu *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan menggunakan bantuan SPSS 20.0 *for windows.* Berdasarkan hasil analisis data penelitian, diperoleh nilai Z = -0,476 dengan nilai *p* = 0,05. sedangkan pada asumsi signifikansi sebesar 0, 634 (p> 0.05) atau 0.634>0.05. Hal ini menunjukkan bahwa H_0 diterima yang artinya pelaithan berpikir positif tidak memiliki pengaruh yang signifikan dalam peningkatan efikasi diri pada santri PPTQ Nurul Furqon Malang.

Kata Kunci : Pelatihan Berpikir Positif, Efikasi Diri

Pendahuluan

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Seorang mahasiswa tentunya memiliki kegiatan-kegiatan tersendiri yang berkaitan dengan peran atau identitasnya sebagai seorang mahasiwa. Peran atau tugas seorang mahasiswa di antaranya adalah mengerjakan beberapa tugas kuliah setiap minggu, ikut aktif dalam beberapa diskusi baik di organisasi atau dalam forum belajar lain, jadwal kuliah yang berbeda dengan aktivitas rutin sekolah SMA dan kegiatan organisasi lain yang terkadang menyita waktu. Sedangkan untuk mahasiswa yang menghafalkan al-Quran dan tinggal di pesantren akan memiliki kegiatan yang lebih banyak dari mahasiswa biasa pada umumnya.

Persepsi seseorang mengenai dirinya dibentuk selama hidupnya melalui *reward* dan *punishment* dari orang-orang di sekitarnya. Unsur penguat (*reward* dan *punishment*) lama-kelamaan dihayati sehingga terbentuk pengertian dan keyakinan mengenai kemampuan diri (Nur Ghufron dan Rini Risnawati, 2011). Pengalaman-pengalaman terdahulu yang pernah ia alami akan dijadikan sebagai tolak ukur kemampuannya dalam melaksanakan suatu tugas. Efikasi diri pada seorang penghafal al-Quran juga dipengaruhi oleh pengalaman-pengalaman terdahulu yang dialaminya dalam menghafal. Pengalaman-pengalaman tersebut dapat berupa sukses atau gagal dalam pencapaian target menambah hafalan, *istiqomah* dalam *murojaah*, atau berhasil dalam membagi waktu terhadap tugas-tugas lain.

Berkaitan dengan tugas-tugas lain yang dimiliki seorang penghafal al-Quran, maka subjek yang akan diteliti berasal dari kalangan mahasiswa aktif penghafal al-Quran yang memilih tinggal di pondok pesantren selama masa studi. Fokus penelitian ini adalah mahasiswa yang menjalankan dua kewajiban dalam waktu yang bersamaan merupakan suatu hal yang cukup sulit untuk dilakukan. Tidak jarang beberapa dari mereka mengaku harus mengorbankan salah satu di antaranya untuk tidak terlalu *survive* dalam menghafalkan ataupun kuliah.

PPTQ Nurul Furqon menjadi lokasi penelitian yang dipilih karena peneliti telah melakukan survey awal dengan menggunakan angket terbuka. Ini bertujuan untuk memetakan santri berdasarkan kemampuan efikasi dirinya dan

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

pola berpikir positif. Jumlah santri secara keseluruhan sebanyak 203 orang. Santri yang berstatus mahasiswa baik mahasiswa S1 maupun S2 sebanyak 79 orang. Tersisa 124 santri yang berstatus sebagai siswa dan santri yang telah menyelesaikan studinya. Penyebaran angket dilakukan pada 34 santri yang berstatus mahasiswa dan masih dalam proses menyelesaikan hafalan (*khatam*).

Adapun untuk melihat gambaran awal efikasi diri pada santri PPTQ. Nurul Furqon yang berstatus mahasiswa dan belum menyelesaikan hafalannya, peneliti menyebarkan skala efikasi diri yang berajuk pada aspek-aspek atau dimensi efikasi diri milik Bandura. Santri yang memiliki efikasi diri rendah sebanyak 1 orang atau sebesar 3%, kategorisasi sedang sebanyak 14 orang atau sebesar 41 % , kategorisasi tinggi sebanyak 18 orang atau sebesar 53 % dan kategorisasi sangat tinggi sebanyak 1 orang atau sebesar 3%. Sedangkan untuk kategorisasi sangat rendah sebesar 0% atau tidak ada santri yang memiliki efikasi diri sangat rendah.

Berdasarkan fakta tersebut, maka dari itu peneliti ingin mengkaji lebih dalam pengaruh diberikannya pelatihan berpikir positif pada santri PPTQ Nurul Furqon yang berstatus mahasiswa dalam meningkatkan efikasi diri subjek terhadap pencapaian target hafalan al-Quran. Sehingga dari penelitian ini akan terlihat perbedaan kelompok subjek yang diberikan pelatihan berpikir positif dan kelompok subjek yang tidak diberikan pelatihan berpikir positif dengan melihat tingkat efikasi dirinya sebelum dan setelah diberikannya perlakuan tersebut.

Efikasi Diri

Efikasi diri adalah suatu keyakinan dalam diri individu akan kemampuannya melakukan suatu perilaku atau pekerjaan dalam situasi tertentu. Tidak hanya itu, efikasi diri (Bandura dan Woods) juga menyangkut hal-hal yang berhubungan dengan keyakinan individu akan kemampuannya dalam menggerakkan motivasi, kemampuan kognitif, dan tindakan yang diperlukan untuk memenuhi tuntutan situasi (Ghufron, 2010). Efikasi diri berbeda dengan cita-cita yang menggambarkn sesuatu yang ideal yang harus dicapai. Sedangkan efikasi diri sebatas penilaian individu atas kemampuannya (Alwisol. 2009).

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Efikasi diri memiliki dimensi-dimensi yang saling berkaitan. Terdapat tiga dimensi efikasi diri (Bandura, 1997) yaitu: 1) Besaran (*magnitude*), 2) kekuatan (*strength*) dan 3) generalisabilitas (*generalizability*). Dimensi Besaran (*magnitude*) dari keyakinan diri (*self-efficacy*) berhubungan dengan keyakinan individu dalam melakukan suatu tugas berdasarkan tingkat kesulitannya. Dimesi kekuatan (*strength*) dari efikasi diri berhubungan dengan tingkat keyakinan individu dalam mempertahankan apa yang telah diyakini. Dimensi generalisabilitas (*generalizability*) dari efikasi diri berhubungan dengan seberapa jauh persepsi dirinya tentang kemampuannya dalam melakukan tugas hanya terbatas pada situasi-situasi tertentu.

Efikasi diri seseorang dipengaruhi oleh 4 jenis informasi yang didapatkan dari luar atau dari lingkungannya. Faktor efikasi diri yang berpengaruh menurut Bandura (1997) yaitu pengalaman menguasai sesuatu atau performa masa lalu. Sumber kedua dari efikasi diri adalah modeling sosial, yaitu *vicarious experiences*. Efikasi diri juga diperoleh atau dilemahkan melalui persuasi sosial dan juga kondisi fisik dan emosional. Terdapat 4 fungsi yang mempengaruhi efikasi diri pada diri manusia menurut Bandura (1994) yaitu: Fungsi kognitif, fungsi motivasi, fungsi afektif dan fungsi selektif.

Berpikir Positif

Berpikir positif merupakan suatu pemusatan perhatian terhadap segala hal yang bersifat positif yang dapat mengatasi pikiran-pikiran negatif sehingga menghasilkan kepercayaan dan energi positif yang diekspresikan dalam bentuk pikiran yang positif. Berpikir positif Peale (2009) juga merupakan suatu cara berpikir yang lebih menekankan pada hal-hal yang positif, baik terhadap diri sendiri, orang lain, maupun situasi yang dihadapi. Berpikir positif (Albrecht, 1980) adalah pemusatan perhatian pada hal-hal positif dan menggunakan bahasa yang positif untuk mengekspresikan pikiran. Berpikir positif tidak hanya berada pada ranah kognitif saja, tetapi juga direalisasikan dalam bentuk verbal yang positif, emosi positif dan suasana yang positif.

Berpikir positif (Albrecht, 1980) memiliki 2 aspek yang dapat dijadikan sebagai unsur-unsur pelengkap terbentuknya berpikir positif, yaitu: Perhatian positf dan ungkapan positif. Ungkapan positif terdiri dari beberapa indikator

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

yaitu; afirmasi diri, pernyataan yang tidak menilai, penyesuaian diri terhadap keadaan dan harapan positif.

Ada beberapa ciri individu yang bepikir positif t(Nald, 2005), yaitu: 1) Pikirannya terbuka untuk menerima saran dan ide sehingga melihat masalah sebagai suatu tantanan dengan menghilangkan pikiran negatif mengenai berita yang belum pasti kebenarannya. Isu-isu negatif yang menghalanginya untuk mencapai tujuan tidak akan dipikirkan olehnya sehingga pikiran positif akan tetap terbentuk. 2) Tidak membuat alasan tetapi langsung menbuat tindakan. 3) Memperhatikan citra dirinya. 4) Menggunakan bahasa verbal dan non verbal yang positif. 5) Menikmati hidup dengan mensyukuri hal yang dimilikinya. Bersyukur salah satu ciri seseorang dikatakan berpikir positif. Karena selalu menerima atas apa yang ia miliki tanpa mengeluh dan mengeluarkan perkataan negatif yang menjadi pencetus terciptanya suasana negatif.

Pelatihan Berpikir Positif

Pelatihan berpikir positif dapat diidentifikasi sebagai pelatihan yang menekankan pada sudut pandang dan emosi yang positif, baik terhadap diri sendiri, orang lain maupun situasi yang dihadapi. Pelatihan berpikir positif dijadikan sebagai sarana bagi peserta untuk mengubah pola pikir yang berlandaskan hal negatif ke arah yang lebih positif. Pelatihan berpikir positif menerapkan teknik-tekni yang membantu peserta untuk memahami gambaran diri dan menerima sisi kelemahan dirinya agar dapat berpikiran lebih positif terhadap kekurangannya.

Metode Penelitian

Tipe penelitian

Penelitian ini menggunakan metode eksperiemen *pretets-posttest control group ddesign*. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pelatihan berpikir positif, sedangkan variabel teikat dalam penelitian ini adalah efikasi diri

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

pencapaian target hafalan al-Quran. Pelatihan berpikir positif dilakukan sebanyak 3 kali pertemuan dengan durasi 2 jam. Pelatihan dilakukan pada hari sabtu, 11 Maret 2017, minggu 12 Maret 2017 dan sabtu 18 Maret 2017. Selama jeda tanggal 12 hingga tanggal 17 Maret 2017, subyek penelitian diberikan tugas berupa *self talk dan self afirmation* untuk dilakukan tiap hari pada saat akan tidur dan bangun tidur. Efikasi diri diukur dengan menggunakan skala efikasi diri yaitu *General Self-Efficacy Scale (GSE)* oleh Matthias Jerusalem dan Ralf Schwarzer (1981) yang merajuk pada aspek efikasi diri oleh Bandura yang berjumlah 10 aitem kemudian diadaptasi dan dimodifikasi menjadi 25 aitem.

Subyek Penelitian

Subyek penelitian ini adalah santri PPTQ Nurul Furqon yang masih berstatus mahasiswa dan masih dalam proses menyelesaikan hafalan al-Quran.

Pengumpulan data

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah skala efiaksi diri yaitu *General Self-Efficacy Scale (GSE)* oleh Matthias Jerusalem dan Ralf Schwarzer (1981) yang merajuk pada aspek efikasi diri oleh Bandura yang berjumlah 10 aitem kemudian diadaptasi dan dimodifikasi menjadi 25 aitem. Skor setiap aitem berkisar antara 1-4. Semakin tinggi skor yang diperoleh maka semakin tinggi pula efikasi diri subyek, begitupun sebaliknya. Validitas *General Self-Efficacy Scale (GSE)* diukur dengan mengunakan *content validity.* Reliabilitas alat ukur diukur dengan menggunakan *Cronbach's Alpha* dengan bantun program SPSS 20.0 *for windows*. Uji reliabilitas *General Self-Efficacy Scale (GSE)* pada 10 santri PPTQ. Nurul Furqon Malang menghasilkan koefisien reliabilitas sebesar 0,841.

Analisis Data

Analisis data diolah menggunakan statistik non-parametrik teknik *Wilcoxon signed Rank Test* karena penelitian ini menggunakan *pretest and postest one group design* (tidak menggunakan kelompok kontrol).

Hasil dan Bahasan

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Gambaran Subyek Penelitian

Hasil *pretest* menunjukkan subyek yang memiliki tingkat efikasi diri dengan kategori sangat rendah yaitu 0 % dengan jumlah frekuensi sebanyak 0 subjek, tingkat efikasi diri dengan kategori rendah yaitu 10 % dengan jumlah frekuensi sebanyak 1 subyek, tingkat efikasi diri dengan kategori sedang yaitu 30% dengan frekuensi sebanyak 3 subyek, sedangkan pada tingkat efikasi diri dengan kategorisasi tinggi yaitu 60% dengan frekuensi sebanyak 6 subyek, sementara itu pada tingkat efikasi diri dengan kategorisasi sangat tinggi yaitu 0% dengan frekuensi sebanyak 0 subyek.

Sementara itu, pada hasil *posttest* menunjukkan bahwa frekuensi dan persentase tingkat efikasi diri setelah diberikannya perlakuan yang memiliki tingkat efikasi diri dengan kategorisasi sangat rendah tetap sejumlah 0% dengan frekunesi 0 subyek. Pada kategorisasi rendah, tingkat efikasi diri mengalami penurunan frekuensi yang sebelumnya 10% menjadi 0% atau sebanyak 0 subyek. Pada kategorisasi sedang mengalami kenaikan frekuensi menjadi 40% atau sebanyak 4 subyek. Pada kategorisasi tinggi tingkat efikasi diri sebanyak 50% atau 5 subyek. Sedangkan pada kategorisasi sangat tinggi mengalami kenaikan jumlah frekuensi dari 1 subyek meningkat menjadi 1 subyek atau 10%.

Hasil Analisis Data

Hasil analisis data menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* dapat diketahui nilai Z sebesar -.467[b], sedangkan pada asumsi signifikansi sebesar0.634 ($p > 0.05$) atau 0.634>0.05. Hal ini menunjukkan bahwa H_0 diterima yang artinya pelaithan berpikir positif tidak memiliki pengaruh yang signifikan dalam peningkatan efikasi diri pada santri PPTQ Nurul Furqon. Sehingga, dari hasil uji analisis *Wilcoxon signed rank test* pada kelompok eksperimen, menunjukkan bahwa tidak terdapat peningkatan yang signifikan terhadap efikasi diri pencapaian target hafalan al-Quran pada kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan berupa pelatihan berpikir positif.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Diskusi

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan dapat diperoleh hasil tabel koefisien perbedaan antara sebelum perlakuan dan setelah perlakuan sebesar -,476 dengan nilai signifikansi 0.634 > 0.05 dengan jumlah sampel sebanyak 10 orang yang ditunjukkan dengan catatan pada tabel hasil "*based on negative rank*", yang berarti nilai signifikansi 0.634 lebih besar daripada hasil signifikansi pada taraf nyata yaitu sebesar 0.05. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak didapatkan pengaruh yang signifikan atas perlakuan berupa pelatihan berpikir positif terhadap peningkatan efikasi diri pencapaian target hafalan al-Quran.

Selama proses pelatihan peneliti telah berusaha untuk mengontrol faktor-faktor pencemar yang memungkin efikasi diri terpengaruh selain disebabkan oleh pelatihan berpikir positif tersebut, diantaranya yaitu: peserta pelatihan telah dikhususkan untuk peserta perempuan sehingga tidak akan mengganggu konsentrasi peserta selama menerima materi. Lingkungan yang kondusif juga telah berusaha dikontrol oleh peneliti dengan mengontrol suasana dan juga suara yang sunyi yangs sebisa mungkin suara yang muncul hanya untuk kebutuhan pelatihan. Akan tetapi di hari terakhir penelitian, terdapat salah satu santri yang bukan termasuk peserta menonton televisi sehingga mengganggu konsentrasi peserta pelatihan. Dalam pemberian materi peneliti telah menggunakan gaya pembelajaran yang sesuai dengan model gaya pembelajaran orang dewasa yaitu teori belajar andragogi.

Model pembelajaran andragogi harus memperhatikan langkah-langkah poko sebagai berikut sebelum diterapkan pada pelatihan (Hamdani, 2011), yaitu: mencipatakan iklim pembelajaran yang kondusif yang sesuai karakteristik dan selera orang dewasa sehingga memudahkan terjalinnya interaksi sosial selama proses pelatihan. Diagnosis kebutuhan belajar dengan menyiapkan pengalaman-pengalaman nyata yang dibutuhkan dalam proses pelatihan untuk dijadikan perbandingan antara kenyataan dengan kondisi yang diharapkan terjadinya perubahan. Menetapkan materi dan teknik belajar sesuai dengan kebutuhan dan merupakan pengalaman nyata yang dialami peserta. Dan langkah yang terakhir

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

yaitu diadakannya evaluasi diakhir pelatihan untuk mengukur pemahaman peserta dalam menyerap materi yang disampaikan.

Dalam pelaksanaannya, peneliti telah melakukan beberapa dari langkah-langkah model pembelajaran tersebut. Hanya saja dalam merumuskan materi pelatihan, peneliti tidak melibatkan peserta melainkan hanya mengambil berdasarkan dari buku panduan berpikir positif saja. Peneliti juga tidak melakukan evaluasi akhir kepada peserta untuk menguji dan melihat sejauh mana materi pelatihan berpikir positif telah dikuasai oleh peserta. Hal ini yang menjadi kekurangan peneliti yang dapat menjadi salah satu penyebab efiaksi diri pada peserta pelatihan tidak terlalu banyak mengalami kenaikan.

Berdasarkan hasil hipotesis tersebut yang menunjukkan tidak adanya pengaruh yang signifikan pada peningkatan efikasi diri pencapaian target hafalan al-Quran setelah diberikannya perlakuan berupa pelatihan berpikir positif, hal ini juga karena waktu pelaksanaan pelatihan berpikir positif yang hanya dilakukan dalam waktu seminggu. Sedangkan dalam merubah efikasi diri seseorang membutuhkan waktu yang bertahap dan cukup lama. Karena efikasi diri yang dimiliki individu telah terbentuk sejak lama, muali dari kecil hingga dewasa. Pola asuh orang tua juga menjadi faktor pencetus efikasi diri seseorang. Pola yang terbentuk sejak kecil tidak mudah untuk diubah hanya dalam waktu satu minggu.

Salah satu faktor yang mempengaruhi efikasi diri yaitu pengalaman. Pengalaman seseorang mulai dari ia kecil hingga dewasa mempengaruhi bagaimana ia bersikap dan berperilaku. Subyek yang sebelumnya tidak memiliki pengalaman menghafalkan al-Quran sulit baginya untuk beradaptasi dengan lingkungan pesantren *tahfidz* yang mengharuskan santrinya untuk mennghafal setiap hari. Pengakuan salah satu subyek yang berinisial M. R, " saya merasa lemah dalam menghafal. Waktu pelajaran yang mewajibkan hafalan-hafalan mesti saya selalu lambat dan kesusahan. Makanya berani ngambil keputusan ngafalin Quran ini Cuma nekat-nekatan aja" (Subyek 5(M. R). Wawancara, 2 April 2017). Dari pengakuan subyek ini menandakan bahwa pengalaman terdahulunya dalam menghafal menjadikan ia pesimis dengan kemampuannya

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

menghafalkan al-Quran. Ini juga terbukti selama setahun ia hanya bisa menambah 4 juz saja. Hal ini sesuai dengan yang dikatakan Bandura (1997) bahwa pengalaman masa lalu berhasil akan meningkatkan ekspektasi individu mengenai kemampuan untuk melakukan tugas yang sama di masa depan. Sedangkan kegagalan cenderung akan menurunkan keyakinan individu terhadap kemampuannya melakukan suatu tugas

Salah satu faktor yang menjadikan tidak adanya pengaruh antara pelatihan berpikir positif yang diselenggarakan dengan perubahan efikasi diri subyek yaitu karena waktu yang digunakan selama pelatihan bertepatan dengan akan diselenggarakannya ujian tengah semester kampus. Hal ini menjadi pencetus semakin rendahnya efikasi diri subyek dalam pencapaian target hafalan. Subyek mengaku, " Padatnya waktu kuliah menjadikan saya kadang jarang setoran karena tugas menjelang UTS menumpuk. Saya jadi harus mendahulukan tugas dulu" (Subyek 5 (M. R). Wawancara). Menurut Bandura (1997), fungsi selektif akan mempengaruhi pemilihan aktivitas atau tujuan yang akan diambil oleh individu. Individu menghindari aktivitas dan situasi yang individu percayai telah melampaui batas kemampuan *coping* dalam dirinya, namun individu tersebut telah siap melakukan aktivitas-aktivitas yang menantang dan memilih situasi yang dinilai mampu untuk diatasi.

Temuan-temuan penelitian

Aspek Pembentuk Utama Efikasi Diri Ditinjau Dari Skor Tertinggi.

Berdasarkan nilai skor tertinggi pada aitem *pre test*, terdapat 2 aitem yang paling banyak ditanggapi positif oleh subyek penelitian. Aitem tersebut yaitu aitem nomor 14 yang masuk dalam aspek besaran dan aitem 15 yang masuk dalam aspek kekuatan. Hal ini menunjukkan bahwa aspek besaran dan juga kekuatan memiliki pengaruh yang kuat bagi terbentuknya efikasi diri subyek. Jika diamati lebih dalam, aitem nomor 14 berbunyi, " Saya optimis bisa menghafalkan al-Quran sekalipun sulit." Dari aitem ini, terdapat 8 anak dari 10

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

anak yang memiliki skor 4 dan hanya 2 anak yang memiliki skor 3. Sedangkan pada saat *post test* dengan aitem yang sama tetapi berbeda nomor aitem skor yang dimiliki tiap subyek pun tidak banyak berubah dibandingkan dengan skor *pre test.*

Pada aitem nomor 15yang berbunyi, " Ketika dihadapkan dengan ayat yang sulit dan tugas kuliah yang menumpuk saya tetap berusaha keras menyelesaikan keduanya." Terdapat 7 subyek yang mendapat skor tinggi, 2 subyek yang mendapat skor 3 dan 1 subyek yang mendapat skor 2. Jika dilihat subyek yang mendapat skor 2 yakni subyek dengan inisial H.K. Jika dapat dianalisis dari segi jurusan yang ditempuh oleg subyek, pendidikan matematika merupakan salah satu jurusan yang cukup sulit untuk dilalui pengakuan dari beberapa orang yang mengalaminya. Sehingga cukup sulit jika diimbangi dengan menghafalkan al-Quran. Maka wajar saja jika ia memilih nilai rendah ketika dihadapkan dengan aitem nomor 15. Ditambah lagi ia masih memiliki hafalan 5 juz yang mana berdasarkan tabel durasi ayat juz 5 merupakan salah satu juz yang cukup lama untuk dihafalkan. Jika dibandingkan dengan nilai *post test* pada aitem yang sama dengan nomor yang berbeda, justru terdapat 4 subyek yang mengalami penurunan dari skor *pre test*. Subyek M.S yang pada saat *pre test* menapat skor 4 ketika *post test* turun menjdai 3. Subyek H.K yang pada saat *pre test* hanya mendapatkan skor 2 ketika *post test* justru makin menurun dengan mendapatkan skor 1. Subyek L. R yang pada saat *pre test* mendapat skor 4 ketika *post test* mendapatkan skor 3. Begitupun juga dengan Subyek A. Q yang pada saat *pre test* mendapatkan skor 4 ketika *post test* menurun menjadi 3.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Adapun nilai skor tertinggi pada *post test* , terdapat 2 aitem juga yang memiliki skor 4 terbanyak yaitu aitem nomor 7 dan juga aitem nomor 9. Aitem nomor 7 dan aitem nomor 9 termasuk dalam aspek besaran. Berdasarkan data skor pre test dan post tertinggi maka dapat dikatakan aspek besaran merupakan satu-satunya aspek yang paling berpengaruh terhadap pembentukan efikasi diri subyek. Terdapat aitem yang sama-sama memiliki nilai tertinggi baik di *pre test* maupun di *post test* yaitu aitem yang berbunyi, " saya optimis bisa menghafalkan al-Quran sekalipun itu sulit." pada *post test* terdapat 7 anak yang mendapat skor tertinggi.

Simpulan dan Saran

Simpulan

Simpulan utama dari hasil penelitian ini yaitu tidak ada pengaruh yang signifikan pelatihan berpikir positif terhadap peningkatan efikasi diri pada santri PPTQ Nurul Furqon Malang. Temuan lain dari penelitian yaitu efikasi diri tinggi merupakan tingkatan efikasi diri yang paling banyak dimiliki oleh subyek penelitian. Efikasi diri dapat meningkat jika waktu dipergunakan dalam mengaplikasikan materi pelatihan lebih diperpanjang dan diterapkannya evaluasi pada akhir pelatihan untuk menyegarkan kembali pengetahuan subyek tentang teknik berpikir positif.

Saran

Berdarsarkan aspek pembentuk utama yang efikasi diri, subyek penelitian dianjurkan untuk lebih banyak meningkatkan kemaampuan diri khususnya yang berhubungan dengan aspek besaran atau *magnitude*. Subyek penelitian dapat meningkatakan keyakinan dirinya terhadap ayat-ayat sulit yang akan dihadapi.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Perilaku menganggap hal yang akan dihapai merupakan suatu hal mudah meskipun kenyataanya tidak, akan membantu kognitif kita untuk lebih semangat menyelesaikan tugas tersebut. Subyek penelitian diharapkan dapat menerapkan dalam kehidupan sehari-hari teknik-teknik yang diajarkan dalam pelatihan berpikir positif sehingga lebih terlihat efeknya pada diir subyek. Bagi peneliti lain yang hendak melanjukan penelitian diharapkan lebih bisa menkondisikan validitas internal penelitian dan juga perpanjang waktu pelatihan secara intensif. Kemudian dalam penyusunan materi pelatihan agar mengikut sertakan subyek penelitian dalam merancangnya agar peneliti dan subyek penelitian memiliki tujuan yang sama yang diharapkan dapat terwujud setelah pelaksanaan pelatihan.

DAFTAR PUSTAKA

Alwisol. 2009. *Psikologi Kepribadian.* Malang: UMM Press.

Albrecht, K. G. (1980). *Brain Power Learn to Improve Your Thinking Skill*.New Jersey : Prenctice-Hall.inc.

Bandura, A. (1994). *Self-Efficacy*. In. V S. Ramachaudran (Ed), *Encyclopedia of human behaviour*. Vol. 4, oo. 71-81) New York: Academic Press. (Reprinted in H. Friedman [Ed], *Encyclopedia of mental health.* San Diego: Academic Press, 1998).

Bandura, A. (1997). Soscial Learning Theory. New Jersey: Prentice-Hall. Inc.

Ghufron, M Bur dan S, Rini Risnawita. (2010). Cetakan I. Teori-Teori Psikologi. Jogjakarta: Ar- Ruzz Media.

Hamdani, Dr., M. A. (2011). Strategi Belajar Mengajar. Bandung: CV Pustaka Setia.

Nald, D. (2005). *10 Ciri Orang Berpikir Positif.* http://www/groups.yahoo.com/group/pelaut.14September2006. Pustaka.

Peale, N. V. (1996). *Berpikir Positif*. Jakarta: Binarupa Aksara.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG