

**Penerapan Konseling Kelompok Teknik Self Control  
Dalam Mengatasi Perilaku Prokrastinasi Menghafal Al-Qur'an Pada Santriwati**

Syahrani Ayu Alia<sup>1</sup>, Abdur Razzaq<sup>2</sup>, Hartika Utami Fitri<sup>3</sup>  
Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, Indonesia  
[syahrani.aliyah@gmail.com](mailto:syahrani.aliyah@gmail.com)

**Submitted: 2023-11-4**

**Revised: 2023-11-23**

**Accepted: 2023-12-09**

**ABSTRACT**

*Memorization lessons are not extracurricular lessons like those in public schools, but are one of the main lessons in Islamic boarding schools. The Qur'an is the book and the main reference for Muslims and Muslims are obliged to believe in it as one of the pillars of faith. One way to believe in the books of Allah SWT, namely the Al-Qur'an is to read and understand its contents as a guide for Muslims in order to achieve safety and happiness in this world and the hereafter. Al-Furqon Modern Islamic Boarding School where memorizing the Qur'an is a form of class promotion and graduation requirement. Memorizing the Qur'an the students are also still required to attend formal school, organizational activities, and activities held by the boarding school. Santri who study in pesantren are on average in the adolescent age range with various characteristics. Like teenagers in general, santri also have common problems that are often faced, one of which is learning problems. Learning is a task that must be done by every individual, but not all individuals have good or effective learning management, especially in the problem of time management, this is also often experienced by many students. Self Control is the ability of individuals to read the situation of themselves and their environment. It is also the ability to control and manage behavioral factors in accordance with the situation and conditions in order to be able to display a good personality with positive behavior. in memorizing the Qur'an. Self Control can also help individuals to control, control emotions or regulate behavior in order to adapt to the environment in a positive direction in overcoming these problems. One of them occurs frustration when procrastinating in memorizing the Qur'an. Therefore, through this research the author will examine how to apply group counseling Self Control Techniques in Overcoming Procrastination Behavior in Memorizing Al-Qur'an in Santriwati at Al-Furqon Islamic Boarding School with a qualitative research method as a research procedure that produces descriptive data in the form of written and spoken words from people or observable behavior and circumstances that are happening*

**KEYWORDS:** Group Counseling, Self Control, Procrastination, Memorizing the Quran

**Copyright holder:**

© Alia, S.A., Razzaq, A & Fitri, H. U. (2023).

**Published by:** Scidacplus

**Journal website:**

<https://journal.scidacplus.com/index.php/sscij/>

**E-ISSN:**

This article is unde..



**How to cite:**

Alia, S.A., Razzaq, A & Fitri, H. U. (2023). Penerapan Konseling Kelompok Teknik Self Control Dalam Mengatasi Perilaku Prokrastinasi Menghafal Al-Qur'an Pada Santriwati Di Pondok Pesantren Al-Furqon. *Social Science and Contemporary Issues Journal*, 1 (3).

**PENDAHULUAN**

Pesantren merupakan salah satu bentuk lembaga pendidikan di Indonesia yang terus berkembang menyesuaikan dengan kebutuhan jaman. Salah satu keunikan dari pendidikan pesantren adalah santri atau yang lebih populer disebut santri, belajar dan tinggal dalam

asrama atau pondok yang disediakan oleh pesantren. Menghafal Al-Qur'an adalah bagian yang tidak dapat dipisahkan dalam pendidikan pondok pesantren. Pelajaran menghafal bukanlah pelajaran ekstrakurikuler seperti yang ada di sekolah-sekolah umum, tapi merupakan salah satu pelajaran pokok di pondok pesantren. Bagi seorang muslim, Al-Qur'an adalah petunjuk (panduan) untuk menjalani kehidupan. Al-Qur'an wajib dibaca, ditadabburi, dan diamalkan perintahnya. Hadist Nabi disebutkan: "Sebaik-baik (manusia) diantara kamu adalah yang mempelajari dan mengamalkan Al-Qur'an" (H.R Muslim). Oleh karena itu, tidak heran jika menghafalkan Al-Qur'an adalah suatu ghiroh (Semangat) dan tummuhat (cita-cita) sebagian muslim taat diseluruh dunia (menurut Sa'dulloh).

Al-Qur'an adalah kitab sekaligus rujukan utama umat Islam dan umat muslim wajib mengimaninya sebagai salah satu dari rukun iman. Salah satu cara iman kepada kitab-kitab Allah SWT, yaitu Al-Qur'an adalah dengan membaca dan memahami isinya sebagai petunjuk bagi umat muslim agar meraih keselamatan dan kebahagiaan di dunia dan akhirat. Menghafal Al-Qur'an merupakan suatu keutamaan yang besar. Al-Qur'an dapat mengangkat derajat seseorang dan dapat memperbaiki keadaannya jika ia mengamalkannya. Menghafal Al-Qur'an suatu aktivitas yang sangat mulia di mata Allah SWT, menghafal Al-Qur'an sangat berbeda dengan menghafal kamus atau buku, dalam menghafal Al-Qur'an harus benar tajwid dan fasih melafalkannya. Jika menghafal Al-Qur'an belum bisa membaca dan mengetahui tajwidnya, maka akan susah dalam menghafal Al-Qur'an. Setiap individu memiliki tantangan tersendiri dalam menjalaninya bukan sekedar sekali menghafal lalu dapat menguasainya. Namun, yang lebih sulit dalam menghafal Al-Qur'an adalah mengulangi bacaan ayat Al-Qur'an agar dapat tetap tersimpan hafalannya.

Pesantren Modern Al-Furqon yang dimana hafalan Al-Qur'an menjadi bentuk syarat kenaikan kelas dan kelulusan pondok. Menghafal Al-Qur'an para santri juga tetap diwajibkan untuk mengikuti sekolah formal, kegiatan organisasi, dan kegiatan-kegiatan yang diadakan oleh pondok. Santri yang belajar di pesantren rata-rata berada pada rentang usia remaja dengan macam-macam karakteristik. Seperti remaja pada umumnya, santri juga memiliki permasalahan umum yang sering dihadapi salah satunya yaitu masalah belajar. Belajar merupakan suatu tugas yang harus dilakukan oleh setiap individu, namun tidak semua individu memiliki pengelolaan belajar yang baik ataupun efektif, terkhusus

dalam permasalahan pengelolaan waktu, hal ini pula yang sering dialami oleh banyak santri.

Pengelolaan waktu belajar yang kurang baik sehingga menyebabkan beberapa santriwati sering melakukan penundaan dalam mengerjakan ataupun menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan oleh pesantren salah satunya adalah menghafal Al-Qur'an. Perilaku menunda dalam tugas-tugas sering disebut dengan istilah Prokrastinasi. Para santriwati menghafal Al-Qur'an yang tinggal di Asrama Putri Pondok Pesantren Al-furqon dituntut untuk mampu secara mandiri menyeimbangkan diri dalam setiap kegiatan Asrama. Sehingga, tanggung jawab seorang santri mengelola waktu agar tetap mampu mengikuti kegiatan yang ada dengan secara konsisten dapat menghafal dan murojaah menjadi tantangan tersendiri bagi individu penghafal Al-Qur'an.

Ada beberapa kasus terjadi yakni ada santri yang memutuskan untuk berhenti menghafal karena merasa tidak mampu menyeimbangkan dengan segala aktivitas yang ada. Hal ini membuktikan bahwa menghafal Qur'an bukan perkara yang mudah. Karena menghafal Al-Qur'an tidak hanya melibatkan aspek kognitif, tetapi meliputi aspek emosional, sosial dan spiritual. Terdapat mayoritas dari mereka enggan untuk menghafal Al-Qur'an karena seringkali menunda untuk menambah hafalan. Menurut Ferrari (2015), perilaku prokrastinasi terjadi karena beberapa hal, diantaranya 1) Penundaan untuk memulai menyelesaikan tugas yang dihadapi, 2) keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, karena melakukan hal-hal lain yang tidak dibutuhkan, 3) kesenjangan waktu antara rencana yang ditetapkan dan kinerja aktual, 4) kesibukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada tugas yang lebih penting atau disebut, malas. Hal ini diperkuat dengan hasil pengamatan pada sebagian santriwati bahwa lebih banyak waktunya untuk aktivitas-aktivitas non-akademik seperti menghabiskan waktu untuk mengobrol, minggat makan di kantin, organisasi ataupun memanjakan diri dengan tidur. Adapun perilaku santri menghindari hafalan tersebut dengan alasan sakit, ada juga yang meminta izin pulang dengan alasan kepentingan keluarga sampai akhirnya ada yang memutuskan keluar dari pesantren karena merasa tidak sanggup dengan hafalan tersebut.

Self Control adalah kemampuan individu dalam membaca situasi diri dan lingkungannya. Selain itu juga kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi agar mampu menampilkan pribadi yang baik dengan tingkah laku yang positif. Kecenderungan agar mampu menarik perhatian orang

lain, menyenangkan orang lain dan menutup perasaannya. Oleh karena itu, dibutuhkan penyesuaian diri individu atau pengendalian diri dengan terhadap individu-individu lain yang memiliki karakteristik berbeda-beda. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi dalam menghafal Al-Qur'an ataupun Juz 'amma, salah satunya yaitu faktor usia, faktor guru dan faktor lingkungan dan sebagainya. Dan juga penghafal Al-Qur'an hendaknya mempunyai ingatan yang kuat dan kemampuan kognitif yang baik. Selain membutuhkan kemampuan kognitif yang memadai, kegiatan menghafal Al-Qur'an juga membutuhkan tekad dan niat yang lurus agar mampu mencapai tujuannya dalam mengkatamkan Al-Qur'an maupun Juz 'amma. Kontrol diri rendah mempengaruhi munculnya prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur'an. Self Control juga dapat membantu individu untuk mengontrol, mengendalikan emosi atau mengatur perilaku agar dapat beradaptasi dengan lingkungan ke arah yang positif dalam mengatasi masalah tersebut. Salah satunya terjadi frustrasi ketika menunda-nunda dalam menghafal Al-Qur'an.

## METODE

Pendekatan dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian lapangan (*field reseach*). Field Reseach yaitu penelitian yang dilakukan secara langsung ditempat peristiwa yang sedang terjadi untuk mengungkapkan berbagai informasi dan gambaran mengenai data-data tentang Penerapan konseling kelompok Teknik Self control dalam mengatasi perilaku prokrastinasi menghafal Al-Qur'an pada santriwati di pondok Pesantren Al- Furqon.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### **Penerapan Konseling Kelompok teknik self control dalam mengatasi perilaku Prokrastinasi menghafal Al- Qur'an pada Santriwati di Pondok Pesantren Al-Furqon**

Berdasarkan hasil penelitian waktu pelaksanaan konseling Kelompok teknik Self Control dalam mengatasi Perilaku Prokrastinasi Menghafal Al- Qur'an pada Santriwati di Pondok Pesantren Al- Furqon yaitu pada tanggal 29 Agustus sampai dengan 19 September 2023. Pada saat melaksanakan konseling kelompok telah terlaksanakan sesuai dengan yang diinginkan. Dan memanfaatkan dinamika kelompok untuk adanya interaksi saling bertukar pendapat, memberikan pendapat, saran dan lain sebagainya, yang mana pemimpin kelompok telah menyediakan informasi-informasi yang bisa dikatakan bermanfaat supaya

dapat membantu anggota kelompok untuk mencapai perkembangan yang optimal. Dengan menggunakan dinamika kelompok secara benar maka penerapan konseling kelompok dapat membantu perkembangan diri untuk dapat berlatih bicara, menanggapi, dapat memberi dan menerima pendapat dari orang lain. Pada proses pelaksanaan konseling kelompok teknik Self Control yang telah di laksanakan dengan menggunakan pendekatan Client Centered. Karena dengan melaksanakan pendekatan ini, klien dapat mengembangkan diri secara mandiri dan mengambil keputusan sendiri untuk memecahkan masalahnya. Maka berikut proses pelaksanaan konseling kelompok Teknik Self Control dengan pendekatan client centered diantaranya melakukan tahapan-tahapan yaitu tahap awal/ pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, dan tahap akhir/ penutup. Jadi, pada tahap awal ini baik konselor dan anggota kelompok untuk saling memperkenalkan diri agar dapat menciptakan suasana keakraban, kebersamaan, dan nyaman antar anggota kelompok. Peneliti menyambut anggota kelompok dengan sikap ramah, tulus hati, dan sikap menghargai pada anggota kelompok, sehingga terjalin hubungan yang baik, dan nyaman terbuka saat menceritakan permasalahan yang dialaminya, maupun tidak merasa canggung satu sama lain. Pada tahap kedua yakni merupakan tahap pencegahan yang merupakan suatu tahap yang menentukan arah jalannya kelompok, dengan terjalinnya proses pada tahap awal tadi maka strategi penerapan yang kedua sudah tidak lagi menggunakan kedekatan dinamika kelompok karena sudah sedikit akrab dari sebelumnya, yang mana mengakibatkan proses pelaksanaan tidak terjadi begitu lama. Maka dari itu, Pada tahap ini peneliti menciptakan iklim yang permisif atau lebih terbuka agar klien merasa nyaman dalam menerima konseling dari konselor. Pada tahap ini juga peneliti menggunakan teknik yang digunakan pada pendekatan Client Centered, setelah menggunakan pendekatan ini klien lebih bisa mengidentifikasi permasalahannya, dapat mengembangkan kemandirian dan mengambil keputusan sendiri untuk memecahkan masalahnya. Yang dimana tahap ini terdapat pelaksanaan teknik Self Control sesuai prosedur yang sudah dirancang yaitu pertama peneliti memulai monitoring diri pada santriwati yang akan dikumpulkan menjadi satu kelompok sehingga mereka dapat mengamati atau mengetahui pemahaman baru tentang Self Control, sikap dan tingkah laku Self Control sehingga dapat mengentaskan permasalahan yang mereka alami. Berikutnya peneliti memulai konseling kelompok pengukuhan diri melalui berbagai cara, seperti menerima umpan balik positif dari anggota

kelompok lainnya, dan dapat mengekspresikan perasaan secara terbuka. Kemudian peneliti dapat menerapin yaitu Stimulus Control. Yang dimana membantu anggota kelompok mengendalikan perilaku mereka dengan memodifikasi lingkungan fisik atau sosial yang memicu perilaku dan mengembangkan strategi untuk mengatasi situasi tersebut. Dan juga dapat mempraktikkan teknik relaksasi seperti meditasi atau pernapasan dalam. Selanjutnya pada tahap terakhir atau lebih dikenal dengan tahap evaluasi, pada tahap ini konselor dan anggota kelompok melaksanakan evaluasi yang mana evaluasi tersebut ditujukan agar dapat mengetahui sebaik apa hal yang telah di lakukan, agar bisa lebih aktif kembali lagi dalam pekerjaan serta mampu mengembangkan yang telah baik menjadi lebih baik lagi.

## KESIMPULAN

Penerapan konseling kelompok teknik self control Perilaku Prokrastinasi menghafal Al- Qur'an pada Santriwati yang memiliki kendala dalam memenuhi target hafalan surat yang telah ditentukan pada pihak sekolah. Yang dimana Prokrastinasi suatu perilaku penundaan saat memulai ataupun menyelesaikan setoran secara sengaja dan berulang-ulang untuk menghindari setoran telah ditentukan oleh sekolah. Dengan menghindari tersebut mereka lebih memilih aktivitas yang tidak penting daripada setoran tersebut. Sehingga tugas hapalan menjadi terlambat atau selesai tidak tepat waktu. Faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi timbulnya perilaku prokrastinasi pada santri. Faktor Internal, dapat disimpulkan bahwa santriwati memiliki banyak faktor Internal yang menyebabkan timbulnya perilaku prokrastinasi. Yang dimana faktor Internal adalah faktor yang terdapat dalam diri individu yang mengenai keadaan fisik seseorang yang sering berpikiran irasional maka, dapat disimpulkan bahwa tabel yang diatas mengenai 7 subjek penelitian semuanya merasa lelah, lesu, malas kemudian timbulnya capek, dan ada juga kondisi yang bisa menyebabkan subjek sakit kepala. Faktor Eksternal, dapat disimpulkan bahwa santriwati memiliki banyak faktor Eksternal yang menyebabkan timbulnya perilaku prokrastinasi.

## REFERENSI

Abdurrahman, Fatoni. 2006. *Metodologi Penelitian dan Teknik Penyusunan Skripsi*, Jakarta: PT.Rinekha Cipta, 2006.

- Malik Almutaz. 2019. Upaya Guru Pendidikan Agama Islam dalam Mengimplementasikan Self Control Pada Siswa Kelas XI Di SMK Muhammadiyah 3 Tangerang Selatan, *Skripsi* UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. hal. 22.
- Ahmad Bahrul. 2002. *Teori Dan Praktik Konseling Dan Psikoterapi*. Bandung : Refika Aditama.
- Akhlis Nurul Majid, Hubungan Antara Kontrol Diri (Self Control) Dengan Prokrastinasi
- Averill, J. R., 1973. Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. *J Psychological bulletin*, 80 (4), hal. 286.
- Dr. Sugiyono, 2008. *Metode penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*, Bandung: Alfabeta.
- Fenti Hikmawati, 2015. *Bimbingan Dan Konseling Perspektif Islam*. Cet. I. Jakarta : Rajawali Pers.
- Gantina Komalasari, Eka Wahyuni, Karsih, 2011 *Teori Dan Teknik Konseling*. Jakarta : Indeks.
- Haryanti Tri Darmi Titisari, 2017. "Hubungan Antara Penyesuaian Diri dan Kontrol Diri dengan Perilaku Delikuen pada Siswa SMA Muhammadiyah 1, Jombang", h. 133.
- Ilham Hakiki, 2021. Self Control Santri dalam Menguatkan Hafalan Al-Qur'an di Pondok Pesantren Al-Aziziyah Kapek Kecamatan Gunung Sari Kabupaten Lombok Barat.
- Marsela, Ramadona Dewi & Supriatna, Mamat. 2019. Kontrol Diri: Definisi dan Faktor. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, Vol. 3, No. 2 : hal. 65-69.
- Mudir Sunani, Kepala Madrasah Tsanawiyah Al-Furqon Prabumulih, Wawancara Mendalam Tentang Sejarah Berdirinya Madrasah Tsanawiyah Al-Furqon, Tanjung Rambang, 13 juni 2016.
- Muhammad Nur Wangid. 2014. Prokrastinasi Akademik: Perilaku yang harus Dihilangkan, *Tazkiya Journal of Psychology*, Vol. 2 No. 2 Oktober 2014.