

BAB II

TINJAUAN TEORI

A. Tinjauan Pustaka

Salah satu definisi “Penelitian sebelumnya” adalah penelitian yang dilakukan peneliti lain di masa lalu dengan tujuan umum yang sama, yaitu menarik kesimpulan tertentu. Beberapa hal sebelumnya yang sangat relevan dengan penelitian ini, seperti:

Penelitian pertama adalah penelitian Ilham Hakiki (2021) yang mempelajari pengaruh pengendalian diri santri terhadap hafalan Al-Qur’an santri di Pondok Pesantren Al-Aziziyah Kapek Kecamatan Gunungsari Kabupaten Lombok Barat. Oleh karena itu, hafalan menjadi keharusan bagi seluruh santri di Pondok Pesantren Al-Aziziyah Kapek Kecamatan Gunungsari. Memori dapat dilakukan kapan pun siswa memilihnya, namun hal ini memerlukan usaha. Ada cara yang tersedia untuk membantu siswa meningkatkan keterampilan ingatan mereka dan menjaga hafalan Al-Qur’an mereka tetap mutakhir. Untuk mengkarakterisasi apa yang relevan saat ini, teknik ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif. Metode ini mencakup banyak upaya untuk mendokumentasikan, memeriksa, dan memahami keadaan yang ada atau terjadi. Dengan tujuan untuk lebih memahami bagaimana santri di Pondok Pesantren Al-Aziziyah Kapek Kecamatan Gunungsari dalam menghafal Al-Qur’an, serta unsur-unsur yang membantu dan yang menghambat proses tersebut. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa santri yang melatih pengendalian diri ketika mencoba menghafal Al-Qur’an lebih besar kemungkinannya untuk berhasil.

Sementara itu, penelitian ini mengkaji efektivitas teknik pengendalian diri Santriwati dalam membantu santri di Pondok Pesantren Al-Furqon mengatasi kecenderungan mereka untuk menunda-nunda dalam hafalan Al- Qur'an. Dengan demikian, baik penelitian ini maupun penelitian pendahulunya memiliki fokus pada pengendalian diri dan menggunakan metode deskriptif atau kualitatif. Pada saat yang sama, penelitian ini membandingkan beberapa pendekatan dalam mengajar siswa menghafal Al-Qur'an, dengan tujuan membantu mereka mengingat lebih banyak apa yang telah mereka pelajari.¹

Kedua, menurut penelitian Yudi Supriyadi (2019), yang berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan November 2019 dengan salah satu pengawas hafalan di Pondok Pesantren Khusus Yatim As-Syafi'iyah, ditemukan sejumlah santri yang baik. sangat terlambat dalam menyetorkan simpanan hafalan mereka atau tidak menyetor sama sekali. Salah satu dari banyak penyebab perilaku ini adalah kenyataan bahwa siswa masih kekurangan keterampilan berorganisasi yang diperlukan untuk secara efektif memprioritaskan dan membagi waktu mereka antara mempelajari Al-Qur'an dan kegiatan akademis lainnya. Penelitian di Pondok Pesantren As-Syafi'iyah untuk anak yatim menunjukkan hal-hal berikut yang menjadi penyebab kegagalan santri dalam menghafalkan Al-Qur'an: angka yang relatif tinggi yaitu 13% santri masih menunda belajar Al-Qur'an. Al-Qur'an hingga setelahnya mereka mengikuti sesi konseling kelompok yang berfokus pada teknik manajemen waktu. Di Pondok Pesantren As-Syafi'iyah terdapat peningkatan kondisi prokrastinasi hafalan Al-Qur'an sebesar 11% setelah

¹ Ilham Hakiki, *Self Control Santri dalam Menguatkan Hafalan Al-Qur'an di Pondok Pesantren Al-Aziziyah Kapek Kecamatan Gunung Sari Kabupaten Lombok Barat*, 2021.

diberikan layanan konseling kelompok dengan metode *Time Management*. Hasilnya menunjukkan bahwa setelah menggunakan pendekatan manajemen waktu, rata-rata waktu yang dihabiskan untuk menunda-nunda menghafal Al-Qur'an mengalami penurunan. Para santri di Pondok Pesantren Yatim As-Syafi'iyah mampu mengurangi rasa menunda-nunda menghafal Al-Qur'an secara signifikan melalui terapi kelompok yang berfokus pada manajemen waktu. Dengan demikian, penelitian ini dan penelitian masa depan akan memiliki beberapa kesamaan dan beberapa perbedaan utama. Keduanya sama-sama menekankan pentingnya menunda hafalan Al-Qur'an. Pada saat yang sama, penelitian ini menggunakan metodologi penelitian kuantitatif, yang membedakannya dari penelitian lainnya.²

Sebagai bukti ketiga, simak penelitian Nurgaya Fitriani (2019) dengan topik Hafalan Santri dan Antrian Setoran Hafalan: Hubungan *Self-Regulation* dan Prokrastinasi Hafal Al-Qur'an pada Santri Pondok Pesantren X Pekanbaru. Berdasarkan temuan penulis, siswa kelas I–III diwajibkan menghafal Al-Qur'an minimal 1,5 lembar setiap harinya, sedangkan siswa kelas IV–VI diwajibkan menghafal 3,5 halaman. Peneliti mewawancarai seorang ustazah di pesantren tersebut dan menemukan bahwa dari 800 santri, sekitar 45 persen sering menunda hafalan Al-Qur'an. Ini hanyalah satu dari sekian banyak tantangan yang dihadapi siswa ketika mencoba mempelajari teks suci ini. Kemunduran ini terjadi karena pihak Pondok masih banyak hal lain yang harus diselesaikan, seperti Muhadoroh,

²Yudi Supriyadi, Dwi Endrasto Wibowo, *Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik Time Management untuk Menimalisir Prokrastinasi Menghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren khusus Yatim As-Syafi'iyah*, Vol.16 No. 2 (Desember 2019), h.29-34.

mendengarkan ceramah ustad, dan menyelesaikan tugas topik dari ustadz dan ustadzah.

Santri di Pondok Pesantren X Pekanbaru menunjukkan adanya korelasi negatif antara pengaturan diri dengan kecenderungan menunda hafalan Al-Qur'an. Santri di Pondok Pesantren X Pekanbaru menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan secara statistik antara prokrastinasi dan pengaturan diri dalam hafalan Al-Qur'an. Santri di Pondok Pesantren X Pekanbaru menunjukkan adanya korelasi antara kemampuan mengatur diri dalam menghafal Al-Qur'an dengan tingkat prokrastinasinya. Di sisi lain, penundaan hafalan Al-Qur'an meningkat ketika regulasi diri menurun. Ada beberapa kesamaan dan perbedaan antara penelitian ini dan penelitian yang akan dilakukan di masa depan. Salah satu ciri yang dimiliki bersama adalah pemeriksaan terhadap penundaan yang berkaitan dengan hafalan Al-Qur'an. Pemanfaatan metodologi penelitian kuantitatif membedakan penelitian ini dengan penelitian lainnya. Subyek penelitian bervariasi dari satu penelitian ke penelitian berikutnya; Namun dalam penelitian ini yang menjadi subjek penelitian adalah santri X Pekanbaru dari Pondok Pesantren (Data Pondok Pesantren X Pekanbaru, 2018). Penelitian ini menyimpulkan bahwa kemampuan pengaturan diri santri ketika menghafal Al-Qur'an menjadi penekanan eksklusif, dengan peringatan bahwa santri boleh saja menunda-nunda selama hafalan sedang berlangsung.³

³ Nurgaya Fitriani. *Hubungan antara Regulasi Diri dengan Prokrastinasi dalam Menghafal Al-Qur'an pada Santri Pondok Pesantren X Pekanbaru*, 2019.

B. Kerangka Teori

1) Konseling Kelompok

a. Pengertian Konseling Kelompok

Istilah konseling dari bahasa latin yaitu *consilium* yang berarti “dengar” atau “bersama” yang dirangkai dengan “menerima” atau “memahami”.⁴ Dalam konseling, klien menerima perhatian satu lawan satu sementara terapis mencatat rincian yang relevan dan mempersempit penekanan masalah klien sehingga masalah tersebut dapat ditangani dengan lebih efektif.⁵ Konseling dalam kelompok dapat bersifat preventif dan terapeutik, dengan tujuan membantu orang mencapai potensi penuh mereka.⁶ George M. Gazda mengklaim dalam buku Winkel bahwa terapi kelompok adalah proses interpersonal interaktif yang berfokus pada kesadaran diri dan tindakan.⁷

Terapi kelompok, menurut berbagai penilaian para ahli ini, adalah layanan yang memfasilitasi komunikasi siswa-ke-siswa dan konselor-ke-konselor untuk mengatasi dan menyelesaikan masalah individu.

b. Tujuan konseling kelompok

Terapi kelompok berbeda dengan terapi individual karena bertujuan membantu klien dalam mencapai tujuan tertentu. Tujuan terapi kelompok

⁴ Prayitno, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: PT. Renika Cipta, 2004) hal. 99

⁵ Hibana S. Rahman, *Bimbingan dan Konseling Pola 17*, (Yogyakarta: UCY Press, 2003) hal.16

⁶ Achmad Juntika, *Ibid*, hal.24

⁷ Winkel dan Sri Hastuti, *Bimbingan dan konseling di institusi pendidikan*, Media Abadi, Yogyakarta, 2004, hal. 590.

yang digariskan oleh Dewa Ketut Sukardi adalah:

- 1) Pertama, dorong anggota kelompok Anda untuk berlatih berbicara di depan banyak orang.
- 2) Ajari anggota kelompok Anda untuk saling memperhatikan.
- 3) Memungkinkan pertumbuhan kepentingan dan kekuatan individu dalam kelompok.
- 4) Keempat, mencari solusi atas permasalahan yang muncul di dalam kelompok.⁸

Sebaliknya Prayitno menyatakan dalam buku Tohirin bahwa terapi kelompok berfungsi untuk mengasah kemampuan bersosialisasi, komunikasi, dan pertumbuhan prospektif. Agar siswa dapat mengembangkan keterampilan sosial dan komunikasi mereka secara maksimal, terapi kelompok dapat digunakan untuk memblokir atau mengganggu sosialisasi secara dinamis dengan menggunakan berbagai strategi.⁹

Menurut para ahli, tujuan terapi kelompok adalah membantu orang mengatasi masalah mereka dengan mendorong pertumbuhan di berbagai bidang seperti sosialisasi, komunikasi, ekspresi diri, kepercayaan diri, dan pengembangan potensi.

c. Asas- Asas Konseling Kelompok

Konselor harus mematuhi sejumlah pedoman ketika memimpin sesi terapi kelompok. Berikut beberapa asas-asas yang termasuk dalam terapi

⁸ Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di sekolah*, Rineka cipta, Jakarta 2008, hal. 68.

⁹ Tohirin, *Op. Cit* hal. 180.

kelompok menurut Prayitno:

- 1) Pertama adalah kerahasiaan, yang sangat penting dalam terapi kelompok karena isu yang dibicarakan seringkali sangat sensitif dan pribadi. Setiap orang dalam kelompok mempunyai tanggung jawab untuk menjaga kerahasiaan diskusi, dan konselor mempunyai kewajiban hukum untuk melindungi privasi informasi kliennya.¹⁰
- 2) Asas Kesukarelaan, ialah asas mengikuti kehadiran yang bersifat sukarela tanpa paksaan dan dapat menjalani layanan yang dibutuhkan untuk dirinya.
- 3) Asas Keterbukaan, ialah Tujuannya adalah untuk mengumpulkan semua informasi yang relevan untuk menyelesaikan masalah secara akurat. Akan ada kekhawatiran dan ketidakpastian jika transparansi ini tidak muncul.
- 4) Asas Kekinian, adalah masalah yang dibahas dalam kegiatan agar tidak terjebak di masa lalu, terapi kelompok harus up-to-date. Meskipun permasalahan yang ada mencakup banyak hal dalam bidang konseling dan bimbingan, permasalahan tersebut tidak sama dengan permasalahan yang terjadi satu atau dua tahun yang lalu.
- 5) Asas Kemandirian, merupakan seperangkat pedoman konseling dan pendampingan siswa yang berupaya membantu klien menjadi manusia mandiri yang menghargai lingkungannya.

¹⁰ Prayitno, *Ibid.* hal. 14-15.

- 6) Asas Kegiatan, adalah prinsip aktivitas, yang menyatakan bahwa layanan konseling kelompok tidak akan efektif kecuali klien berpartisipasi secara aktif untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan oleh konselor. Tujuan dari terapi kelompok adalah untuk membantu klien mengatasi masalah mereka, dan tugas pemimpin adalah menyiapkan tahapan agar hal tersebut terjadi.
- 7) Asas Kedinamisan yang berpusat pada klien adalah gagasan dinamisme, yang menyatakan bahwa konselor harus cukup fleksibel untuk berkembang bersama kliennya.
- 8) Asas Keterpaduan, Bekerja sama dengan kelompok lain untuk mencapai tujuan bersama adalah inti dari Prinsip Integrasi.
- 9) Asas Kenormatifan, menyatakan bahwa semua peserta sesi terapi kelompok harus mampu bertoleransi dan bahkan menghargai sudut pandang yang berbeda. Anggota lain harus menghormati hak pembicara untuk mengutarakan pandangannya.
- 10) Asas Keahlian, merupakan asas yang berkaitan dengan kualifikasi dari konselor yaitu harus cakap dalam bidangnya. Karena hal ini memerlukan pengembangan hubungan dengan mereka yang mengalami kesulitan, konselor harus berhati-hati.
- 11) Asas Alih Tangan, fokus pada keterlibatan orang lain. Namun menurut prinsip serah terima, hal ini terjadi ketika konselor telah melakukan pekerjaan luar biasa dalam membantu klien tetapi segala sesuatunya tidak berjalan sesuai rencana. Oleh karena itu,

pelanggan akan ditugaskan pada pihak yang memiliki keahlian lebih tinggi.

- 12) Asas Tut Wuri Handayani, yaitu Konselor harus memberikan contoh yang baik dan berupaya membuat kliennya merasa nyaman untuk memfasilitasi komunikasi yang terbuka.

Dari 12 Asas-asas berikut ini penting bagi proses konseling kelompok Prayitno: kerahasiaan, keterbukaan, kekinian, kemandirian, aktivitas, dinamisme, integrasi, normatif, keahlian, dan transfer tangan. Prinsip-prinsip ini diuraikan di atas, dan wuri handayani. Konseli dapat meningkatkan kualitas hidupnya dengan menerapkan asas-asas yang dibahas dalam terapi kelompok, khususnya yang berkaitan dengan pola pikir konseli dan bagaimana ia berinteraksi dengan dunia dan orang lain di dalamnya. Dengan menggunakan teknik ini, konselor dapat membuat kliennya merasa lebih nyaman, yang pada gilirannya mendorong mereka untuk terbuka.

d. Tahapan Dalam Konseling Kelompok

Ketika siswa berpartisipasi dalam konseling kelompok berbasis sekolah, mereka diberikan pengetahuan dalam upaya membantu mereka membuat keputusan dan rencana yang lebih baik dalam menanggapi masalah bersama. Berikut langkah-langkah yang disarankan Prayitno pada layanan konseling kelompok yang mencakup teknik pengendalian diri:

1) Tahap Pembentukan

Sebagai kelompok, melalui tahap pembentukan, yaitu tahap awal dan perkenalan. Pada titik ini, setiap orang saling mengenal,

mengenal permainan, dan konselor kelompok membahas ide dan praktik terapi kelompok.

2) Tahap Peralihan

Pemimpin kelompok harus sekali lagi memfokuskan kembali perhatian anggotanya selama periode pergantian. Anggota diberi kesempatan untuk melanjutkan ke tahap selanjutnya setelah pada tahap ini dijelaskan apa yang akan dilakukan.¹¹

3) Tahap Kegiatan

Sebagai kelompok, Anda akan mengerjakan latihan ini dengan bergiliran menjelaskan atau memutuskan masalah mana yang harus diatasi terlebih dahulu, dan kemudian mempelajari topik tersebut secara mendalam sambil mempraktikkan teknik *Self Control* seperti (1) mengatur pelaksanaan, (2) kemampuan untuk memodifikasi stimulus, (3) perolehan informasi, (4) penilaian, dan (5) kemampuan memilih hasil atau tindakan berdasarkan apa yang Anda yakini atau disetujui. Dalam buku harian kontrol, siswa akan mencatat tindakannya beserta alasan, akibat, upaya, dan cara untuk mengurangi perilaku tersebut.

4) Tahap Akhir

Pada fase terakhir, peserta mempraktikkan kebiasaan baru yang mereka peroleh dari kelompok. Langkah terakhir adalah mengajari pelanggan cara melakukan modifikasi sendiri. Jika ada anggota yang

¹¹ Prayitno, *Op.Cit*, hal. 109.

masih memiliki masalah yang belum diatasi pada tahap sebelumnya, masalah tersebut perlu ditangani sekarang. Konselor memerlukan informasi ini agar dapat mengetahui kapan harus berhenti bertemu dengan klien. Sesi terapi dapat dihentikan kapan saja jika peserta yakin bahwa perubahan perilaku yang diinginkan telah tercapai.

Jadi, berdasarkan pelaksanaan layanan konseling mempunyai tahap-tahapan yang dilakukan saat proses konseling kelompok agar kita bisa dapat membantu klien-klien yang mengalami masalah yang dihadapi dengan adanya tahapan kita bisa menyusun sebuah rencana mulainya dari tahapan pembentukan, peralihan, kegiatan, dan tahapan akhir. Dengan adanya tahapan tersebut para konselor dapat menjalankan proses konseling kelompok sesuai prosedur dan terstruktur agar berlangsung secara efektif dan mendapatkan hasil yang lebih maksimal.

2) Pendekatan Konseling

Pendekatan konseling (*counseling approach*) landasan praktik konseling disebut juga teori konseling. Dengan pemahaman yang tepat, pendekatan tersebut akan membuka jalan dan menentukan jalannya proses konseling. Oleh karena itu, konselor menggunakan teori-teori konseling sebagai kerangka kerja dan seperangkat pedoman dalam bekerja dengan klien, dan pendekatan inilah yang kita sebut pendekatan konseling. Suatu strategi yang digunakan untuk melaksanakan prosedur konseling dalam penelitian ini, yaitu:

a. *Client Centered*

1) Pengertian *Client Centered*

Seperti yang dijelaskan dalam metode konseling yang berpusat pada klien (kadang-kadang disebut terapi yang berpusat pada orang atau konseling Rogerian), individu sering kali berusaha untuk aktualisasi diri, atau tujuan untuk mencapai potensi penuh seseorang. Meskipun niat awalnya untuk tetap non-direktif, ia akhirnya memahami bahwa seorang konselor harus memimpin kliennya secara halus. Selain itu, ia menemukan bahwa konsumen seringkali meminta konsultasi dari konselor untuk mendapatkan arahan atau nasihat.

Carl Ransom Rogers, seorang tokoh terkemuka dalam komunitas konseling kesehatan mental dan psikoterapi, mendirikan konseling yang berpusat pada klien.¹² Roger ada di Mc. Loed mendefinisikan konseling yang berpusat pada klien sebagai pendekatan psikoterapi di mana klien menjadi pusat perhatian dan didorong untuk mengatasi masalah mereka sendiri daripada solusi yang dipaksakan. Hal ini memperjelas bahwa dalam terapi jenis ini, keterlibatan konselor hanya terbatas pada membimbing, menginspirasi, dan mendukung klien sehingga klien dapat secara mandiri mengatasi permasalahannya dan menemukan jawabannya. Carl Roger mendefinisikan konseling yang berpusat pada klien sebagai suatu pendekatan bimbingan dan konseling yang menempatkan klien sebagai

¹² Ahmad Bahrul, *Teori Dan Praktik Konseling Dan Psikoterapi* (Bandung : Refika Aditama, 2002), hal. 15.

pusat, dan ia menyatakan bahwa terapi yang berpusat pada klien bersifat non-direktif.¹³

Dalam terapi yang berpusat pada klien, fokusnya adalah pada klien dan kebutuhannya; peran konselor hanya sebatas memberikan terapi dan berperan sebagai supervisor selama klien menjalani pengobatan. Selama seorang konselor dapat menyediakan lingkungan yang mendorong klien untuk mencapai potensi penuhnya, setiap klien dapat belajar tentang dirinya sendiri, mengendalikan hidupnya, dan mengatasi masalah kejiwaan. Hal ini ditunjukkan dengan mengkaji berbagai metode yang berpusat pada klien. Berfokus pada tanggung jawab dan kemampuan klien dalam mencari jalan, bimbingan dan konseling yang berpusat pada klien mendorong klien untuk berpikir mandiri, mencari solusi atas permasalahannya sendiri, dan memastikan bahwa dirinya mampu mengaktualisasikan dirinya. Sehingga klien dapat menghadapi kenyataan-kepribadiannya, bukan permasalahannya dan konselor hanya dapat berperan sebagai kolaborator, mendorong klien untuk merenungkan sikap dan tanggung jawabnya sendiri sambil mencari solusi yang baik terhadap kesulitan klien.

Klien memanfaatkan hubungan terapeutik antara terapis ini untuk menjadi lebih sadar diri dan menemukan kekuatan terpendam yang dapat ia manfaatkan dalam membuat perubahan positif dalam hidupnya.

Gagasan tentang kebiasaan buruk yang bersifat bawaan ditolak oleh perspektif yang berpusat pada klien tentang sifat manusia. Pada saat yang

¹³ John McLoed, *Pengantar Konseling: Teori dan Studi Kasus*,. (Jakarta: Kencana, 2006), hal. 178.

sama, ada aliran pemikiran yang berpendapat bahwa manusia pada dasarnya kejam dan egois kecuali mereka sudah bersosialisasi. Jelas sekali bahwa Rogers menaruh kepercayaan pada manusia. Dari sudut pandangnya, orang-orang disosialisasikan, berevolusi, berusaha beroperasi secara maksimal, dan pada dasarnya baik. Singkatnya, orang bisa diandalkan, dan mereka tidak perlu mengekang kecenderungan agresif mereka karena pada dasarnya mereka suka membantu dan produktif.

Penerapan pengobatan yang berpusat pada klien, yang mencakup konseling kelompok, sangat dipengaruhi oleh *humanisme* optimis ini. Tanggung jawab utama untuk proses terapeutik ditempatkan pada klien oleh terapis karena keyakinan filosofis bahwa orang memiliki potensi bawaan untuk berkembang dari ketidaksesuaian psikologis dan menuju kondisi yang sehat. Oleh karena itu, *Client Centered* yang berpusat pada klien adalah membuat keputusan dan kesadaran diri klien.

Fokus metode kelompok yang berpusat pada klien adalah pada kelompok yang lebih kecil. Landasan kerja kelompok ini adalah keyakinan terhadap kekuatan dan kemampuan bawaan masing-masing anggota, yang kemudian dipupuk secara kolektif. Anggota kelompok lebih mungkin untuk mencapai potensi penuh mereka ketika mereka percaya satu sama lain dan cenderung tidak membutuhkan manajemen mikro yang terus-menerus dari pemimpinnya.¹⁴ Salah satu ciri yang membedakan kelompok yang berpusat pada konseli adalah penekanan pada kesadaran diri dalam kaitannya dengan

¹⁴ Fenti Hikmawati. *Bimbingan Dan Konseling Perspektif Islam*. Cet. I. (Jakarta : Rajawali Pers, 2015)., hal. 24.

pengalaman dan tindakan emosional sebagai sarana pengembangan pribadi. Lebih jauh lagi, kelompok yang berfokus pada konseli lebih berorientasi pada tujuan dan bergantung pada dampak kegiatan kelompok terhadap setiap individu anggotanya. Setiap anggota kelompok harus saling percaya agar praktik kelompok yang berpusat pada konseli dapat berhasil.

Jadi, simpulan dari pendekatan konseling *Client Centered* yang berpusat pada klien adalah sejenis terapi bicara di mana terapis bertindak sebagai pemandu sementara klien membuat keputusan tentang kesulitannya sendiri. Terapi kelompok yang menggunakan pendekatan yang berpusat pada klien memungkinkan setiap klien memiliki lebih banyak agensi dalam membentuk pengalaman terapi mereka sendiri. Dalam pendekatan ini, konselor bertindak sebagai fasilitator yang membantu konseli dalam mengeksplorasi dan memahami perasaan mereka sendiri, tanpa memberikan saran atau solusi.

2) Tujuan *Client Centered*

Dalam terapi yang berpusat pada klien, menurut Corey (2013:94), tujuan utamanya adalah memfasilitasi perkembangan klien menjadi manusia yang berfungsi penuh. Konselor tidak dapat mencapai tujuan terapeutik tersebut kecuali klien mampu mengungkapkan jati dirinya. Untuk melindungi diri dari bahaya, konseli mengambil sikap bermuka dua dan mengenakan topeng. Konseli menjadi orang luar bagi dirinya sendiri ketika dia mencoba membodohi orang lain melalui leluconnya, yang membuat dia berhenti menjadi dirinya sendiri bersama mereka. Jika hambatan dalam

terapi runtuh, Rogers (Corey, 2013) membuat daftar ciri-ciri individu yang telah sadar sepenuhnya, termasuk:

- 1) Keterbukaan pada pengalaman¹⁵
- 2) Kepercayaan terhadap organisme sendiri
- 3) Lokasi evaluasi internal
- 4) Kesiapan untuk bertransformasi menjadi sebuah proses

Singkatnya, tujuan terapi yang berpusat pada klien adalah membantu klien berkembang menjadi orang yang utuh dan positif dengan memberikan dukungan dan sumber daya yang mereka perlukan untuk mencapai potensi penuh mereka. Tujuan utama dari pendekatan *client centered* yang berpusat pada klien adalah untuk membantu klien berhenti bertindak bodoh dalam kehidupan sehari-harinya dan mulai bertindak lebih konsisten dan jujur.

3) Ciri-Ciri Pendekatan *Client-Centered*

Strategi yang berpusat pada klien mempunyai ciri-ciri sebagai berikut:

- a. Disajikan kepada klien yang telah berhasil menyelesaikan masalah mereka dan kini berupaya menuju kepribadian klien yang terintegrasi penuh
- b. Konseling berfokus pada sisi emosional dan perasaan daripada sisi akademis.
- c. Daripada berfokus pada sejarah klien, seorang konselor yang baik akan memperhatikan situasi sosial dan psikologis klien saat ini.
- d. Diri ideal seseorang dan diri aslinya dapat disesuaikan melalui terapi.

¹⁵ Gantina Komalasari, Eka Wahyuni, Karsih, *Teori Dan Teknik Konseling* (Jakarta : Indeks 2011), hal. 266.

- e. Konselor lebih banyak mengambil peran pasif dalam terapi, merefleksikan tindakan klien dan berusaha mendorong mereka untuk mengambil bagian aktif dalam mencari solusi.¹⁶

4) Fungsi *Client Centered*

Yang paling penting dalam terapi adalah sikap konselor, menurut konselor yang berpusat pada klien, yang lebih menekankan pada komponen sikap daripada prosedur terapeutik. Klien mampu melakukan perubahan karena sikap konselor. Sebagai alat transformasi, konselor menjadi agen perubahan. Selama terapi, konselor berperan sebagai fasilitator dan menekankan perlunya kesabaran. Pertama dan terpenting, seorang konselor harus mampu menempatkan dirinya pada posisi klien dan menunjukkan empati, kasih sayang, pengertian, dan kepedulian.¹⁷

Oleh karena itu, pendekatan terapi yang berpusat pada klien menekankan peran konselor sebagai pembimbing dan mengutamakan kesabaran sehingga ia dapat membenamkan dirinya dalam realitas klien dan memahaminya pada tingkat yang lebih dalam.

5) Teknik dalam Pendekatan Konseling *Client Centered*

Ada fokus yang lebih besar pada metode dalam perspektif Rogers tentang psikoterapi. Terjadi perubahan fokus dari prosedur terapi ke karakter, nilai, dan pandangan terapis, serta aliansi terapeutik, ketika pendekatan *Client-Centered* muncul. Perkataan dan tindakan terapis bukan

¹⁶ Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori Dan Praktek* (Bandung: Alfabeta, 2019), hal. 63-64.

¹⁷ *Ibid.*, hal. 157.

merupakan hubungan terapeutik, yang kemudian menjadi variabel krusial. Penerimaan, rasa hormat, dan pengertian adalah inti dari metode kerangka yang berpusat pada klien, yang juga mencakup bekerja dengan klien untuk membangun kerangka acuan internal melalui introspeksi dan eksplorasi. Interaksi klien-terapis akan menjadi impersonal jika taktik digunakan sebagai trik, kata pendekatan yang berpusat pada klien. Jika seorang terapis menggunakan teknik dengan cara yang palsu, itu menunjukkan bahwa mereka tidak otentik terhadap kliennya. Secara khusus, Corey mengklaim bahwa wawancara merupakan tulang punggung terapi. Sebenarnya proses penyembuhan diri dalam terapi terjadi sebagai produk sampingan dari dialog konselor-klien. Menurut metode *Client Centered*, klienlah, bukan konselor, yang harus bertanggung jawab. Ada beberapa teknik dasar yang harus dimiliki *client centered* yaitu; pertama, terapi yang berpusat pada klien harus menggunakan mendengarkan secara aktif; kedua, hal ini harus mencerminkan perasaan klien; dan ketiga, ia harus menjelaskannya. Berikut ini adalah metode konseling yang sekarang digunakan:

- a. *Acceptance* (penerimaan)
- b. *Respect* (rasa hormat)
- c. *Understanding* (mengerti/memahami)
- d. *Reassurance* (menentramkan hati/meyakinkan)
- e. *Encouragement* (dorongan)
- f. *Limited questioning* (pertanyaan terbatas)
- g. *Reflection* (memantulkan pertanyaan dan perasaan).

Oleh karena itu, strategi yang berpusat pada klien bertujuan untuk membuat kehidupan pelanggan menjadi lebih baik dengan membawa perubahan yang mereka inginkan. Hal ini memerlukan pengaturan terapi yang sesuai, menerima, dan empati. melalui penggunaan metode ini, seorang konselor dapat membantu klien dalam mengembangkan pertumbuhan psikologis, meningkatkan kesadaran diri, dan memfasilitasi perubahan perilaku melalui pengarahan diri sendiri.

6) Peran konselor pada konseling kelompok dalam pendekatan *Client Centered*

Dalam pendekatan yang berpusat pada orang ini, konselor atau pemimpin kelompok memanfaatkan dirinya sebagai alat untuk membawa perubahan pada kelompok dan anggotanya. Hal ini didasarkan pada keyakinan Rogers bahwa peran utama konselor adalah menciptakan lingkungan yang menawarkan keamanan psikologis bagi anggota kelompok. Sikap konselor, dan bukan metodenya sendiri, merupakan titik fokus dari pendekatan yang berpusat pada klien ini, sebagaimana telah disebutkan sebelumnya.

Menurut Natawidjaja (Supriatna, N, 2009:45-46) berikut adalah sikap dan keterampilan yang harus dimiliki oleh konselor atau pemimpin terapi kelompok dalam pendekatan berpusat pada klien:

- a) Bersikap tulus, tulus, dan konsisten: Seorang fasilitator atau konselor harus mampu menunjukkan dirinya tanpa hiasan atau berpura-pura menjadi seseorang yang bukan dirinya. Keaslian ini juga menunjukkan kejujuran fasilitator.

- b) Ketertarikan dan dukungan yang tulus terhadap mereka yang mengambil bagian dikenal sebagai penghargaan positif tanpa syarat. Singkatnya, penerimaan dan rasa hormat tanpa syarat adalah ciri-ciri hubungan konselor-klien yang baik. Sikap hangat dan peduli yang tidak posesif merupakan apresiasi yang positif.
- c) Empati: Menunjukkan kasih sayang terhadap orang lain adalah landasan metode ini. Sederhananya, empati adalah kemampuan untuk menempatkan diri pada posisi klien dan menyampaikan pemahaman tersebut kepada mereka.
- d) Hormat: Menghargai orang lain berarti menerima mereka tanpa menghakimi. Hal ini berlaku baik bagi individu maupun kelompok. Sikap hormat ini menunjukkan keyakinan bahwa konselor dan konseli mempunyai kesamaan, bahwa setiap orang adalah istimewa dan mempunyai kebebasan memilih sudut pandang masing-masing.
- e) Kesegeraan : Mampu menyampaikan tanggapan konselor kepada klien sehubungan dengan interaksi pribadi dalam konteks kelompok adalah apa yang kita maksudkan ketika kita berbicara tentang kesegeraan.
- f) Konkrit : mengacu pada sikap eksplisit saat mengekspresikan kekhawatiran, emosi, gagasan, dan perbuatan seseorang. Saat bekerja dengan kelompok, konselor dapat mengidentifikasi saat peserta mengalami kesulitan karena tidak adanya struktur. Konseli harus disadarkan akan ambiguitas dalam ucapannya agar hal ini dapat dilakukan.

g) Konfrontasi: Menurut Egan (1982), mengonfrontasi seseorang memaksa mereka untuk melihat lebih dekat tindakannya. Dalam terapi kelompok, konfrontasi merupakan upaya untuk menyoroti kesenjangan dan ketidaksetaraan dalam perspektif, ide, dan tindakan klien. Kebanyakan orang mempunyai gagasan yang salah tentang konfrontasi terapeutik, yang membuat konselor terlihat terlalu mendukung kliennya. Namun untuk menjadi seorang konselor sejati diperlukan sikap yang mampu melakukan konfrontasi terapeutik.

Dengan bertindak seperti seorang ahli, Rogers bertujuan untuk menjadi orang yang lebih baik bagi anggota kelompoknya. Menurut tulisannya, perannya dalam kelompok dianalogikan sebagai pemandu perjalanan. Fasilitator kelompok harus menunjukkan ciri-ciri berikut, menurut Rogers (Corey, 2012: 264):

- a) Fasilitator mempunyai keyakinan penuh terhadap kemampuan kelompok untuk menyelesaikan proses dan kemajuan kelompok tanpa manajemen mikro yang terus-menerus.
- b) Perhatikan baik-baik semua orang dalam kelompok dan perlakukan mereka dengan baik dan hormat.
- c) Lingkungan yang aman secara psikologis bagi anggota kelompok dapat dipupuk oleh tindakan fasilitator dalam segala hal.
- d) Daripada mendorong kelompok untuk mendalami lebih dalam, fasilitator bertujuan untuk memahami dan menerima semua orang dengan empati.

- e) Partisipasi dalam kelompok didasarkan pada pengalaman dan emosi anggotanya sendiri, yang mereka ungkapkan dan tanggap di sini dan saat ini.
- f) Fasilitator memberikan kritik yang membangun kepada anggota untuk membantu mereka berkembang, mempertanyakan anggota tentang tindakan yang lebih konkrit, menahan diri untuk tidak memberikan penilaian, dan mendorong anggota untuk berbicara tentang bagaimana tindakan mereka berdampak pada orang lain.

Pada akhirnya, sikap konselorlah yang memainkan peran penting dalam terapi kelompok yang berpusat pada klien dengan memfasilitasi peningkatan klien. Sebagai alat transformasi, konselor menjadi agen perubahan. Selama terapi, konselor berperan sebagai fasilitator dan menekankan perlunya kesabaran. Aspek yang paling penting adalah bahwa konselor siap untuk membenamkan diri dalam realitas klien dengan menunjukkan kualitas seperti kepedulian dan empati yang tulus, berterus terang tentang siapa diri Anda dan tidak berusaha menyembunyikan apa pun, serta mengagumi dan menerima klien apa adanya. Kapasitas konselor untuk berempati, menerima, dan memahami dinamika kelompok, serta perilakunya dalam situasi seperti itu, dapat menumbuhkan keterusterangan, kejelasan, dan pada akhirnya, konfrontasi, memungkinkan dia untuk melihat lebih dekat tindakannya dan mengungkapkan ketulusan sikapnya.

7) Kelebihan dan Kekurangan *Client Centered*

a. Kelebihan

Ada sejumlah manfaat menggunakan pendekatan yang berpusat pada klien baik dalam rangkaian terapi individu maupun kelompok. antara lain:

- 1) Menawarkan kesempatan langka bagi klien untuk didengarkan dan dipahami dengan memberikan landasan humanistik bagi upaya memahami pengalaman subjektif klien.
- 2) Mereka merasa cukup aman untuk bersikap autentik karena mereka sadar bahwa mereka tidak akan dinilai atau dikritik.
- 3) Manfaat ketiga adalah mereka akan merasa aman untuk mencoba pendekatan yang berbeda.
- 4) Masuk akal untuk mengharapkan orang untuk bertanggung jawab pada diri sendiri, karena merekalah yang memulai terapi.
- 5) Orang-orang yang tujuan transformasinya mempengaruhi eksplorasi topik penelitian potensial.
- 6) Manfaat keenam dari pendekatan yang berpusat pada klien adalah memberikan klien umpan balik langsung dan personal mengenai apa yang baru saja mereka katakan.
- 7) Terapis mengambil peran sebagai cermin, mencerminkan kembali emosi terdalam klien.

Dengan demikian, klien mungkin bisa mendapatkan gambaran yang lebih jelas dan pemahaman yang lebih mendalam tentang bagian-bagian anatomi mereka yang sebelumnya hanya dipahami sebagian. Banyak hal

yang sebelumnya tidak disadari oleh pelanggan kini bersaing untuk menarik minatnya. Oleh karena itu, pelanggan dapat menyempurnakan seluruh proses dengan melakukannya sendiri.

b. Kelemahan

Ada beberapa masalah dengan pendekatan berpusat pada klien yang perlu diperbaiki:

- 1) Pemahaman yang salah atau terlalu menyederhanakan prinsip-prinsip inti posisi yang berpusat pada klien oleh penilai tertentu.
- 2) Teori dibalik terapi *Client-Centered* tidak dimiliki oleh semua konselor, artinya tidak semua konselor bisa mempraktikkannya.
- 3) Ketiga, selama konseling, mereka harus mendengarkan secara reflektif dan memberikan jawaban yang terbatas.
- 4) Beberapa praktisi menempuh jalan di mana mereka menjadi terlalu fokus pada klien mereka sampai pada titik di mana mereka lupa siapa diri mereka sebagai orang yang berbeda.

Rekomendasi harus diambil dari banyak kekurangan pendekatan yang Berpusat pada klien yang disebutkan sebelumnya. Kepribadian terapis menjadi kurang berpengaruh karena konsentrasinya yang sah terhadap klien, yang secara paradoks meremehkan bakatnya sendiri. Selama terapi, terapis harus fokus pada tujuan dan keinginan klien sekaligus membiarkan dirinya menjadi dirinya sendiri. Jadi, mudah untuk menganggap terapi yang berpusat pada klien hanya sebagai metode mendengarkan dan refleksi. Keaslian terapis, lebih dari atribut lainnya, berdampak pada kekuatan

hubungan terapeutik, dan berpusat pada klien didasarkan pada sikap terapis yang mereka bawa ke pertemuan dengan klien. Meskipun terapis mungkin menghindari menyakiti klien dengan bersikap pasif dan tidak mengarahkan, pendekatan ini membatasi kemampuan terapis untuk memberikan dampak yang menguntungkan pada klien.

3) *Self Control*

a. *Pengertian Self Control*

Kemampuan mengarahkan tindakan sendiri dalam konteks tertentu atau memberikan perhatian lebih pada diri sendiri untuk menghindari perilaku impulsif dikenal dengan istilah pengendalian diri (Chaplin, 2009). Kapasitas untuk mengarahkan tindakan sendiri ke arah yang bermanfaat dikenal sebagai pengendalian diri (Ghufron, 2010).¹⁸

Siswa seperti kelompok orang lainnya, memiliki kemampuan untuk melakukan pengendalian diri, yang dapat mereka manfaatkan ketika belajar dan menghindari atau mengurangi penundaan secara signifikan. Ketika seseorang mampu mengendalikan emosi negatifnya dan mengarahkan kecenderungan destruktifnya ke cara yang konstruktif, bermanfaat, dan dapat diterima secara sosial, ia menunjukkan pengendalian diri. Kecenderungan alami seseorang ketika berinteraksi dengan orang lain dalam lingkungan sosial adalah berperilaku dengan cara yang menurutnya paling diterima oleh orang-orang di sekitarnya. Ghufron dan Risnawita (2010: 21) menyatakan bahwa pengendalian diri adalah kemampuan merencanakan,

¹⁸ Haryanti Tri Darmi Titisari, *Hubungan Antara Penyesuaian Diri dan Kontrol Diri dengan Perilaku Delikuen pada Siswa SMA Muhammadiyah 1, Jombang*, (2017), hal. 133.

mengarahkan, dan mengkoordinasikan tindakan sedemikian rupa sehingga memaksimalkan potensinya untuk menghasilkan hasil yang baik. Mengenai karakter seseorang.¹⁹ Kemampuan seseorang dalam melakukan pengendalian diri berbeda dengan kemampuan orang lain. Orang dapat diklasifikasikan memiliki tingkat pengendalian diri yang kuat atau rendah. Remaja dengan pengendalian diri yang kuat dapat membentuk dunia mereka dan memainkan peran penting dalam membimbing dan mengendalikan tindakan-tindakan penting yang menghasilkan hasil yang baik.

Sebagai aktivitas pengendalian perilaku, pengendalian diri (sebagaimana didefinisikan oleh Goldfried dan Merbaum) memerlukan pemikiran matang sebelum mengambil keputusan, yang sering dipahami sebagai kemampuan mengatur, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat mengarah pada hal positif.²⁰

Mujahadah An-Nafs adalah ungkapan Islam untuk pengendalian diri. Mujahadah An-Nafs dalam bahasa Arab berarti usaha yang sungguh-sungguh. Untuk mencapai kebahagiaan duniawi, mujahadah An-Nafs berarti mengungkapkan seutuhnya seluruh kemampuan jiwa. Di tempat kerja dan di gereja, orang harus benar-benar serius. Di antara sekian banyak bentuk mujahadah An-Nafs adalah yang bertujuan untuk membunuh orang-orang munafik dan kafir, yang ingin menaati Allah SWT, dan yang bertujuan

¹⁹ Averill, J. R., *Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. J Psychological bulletin*, (1973), 80 (4), hal. 286.

²⁰ Akhlis Nurul Majid, *Hubungan Antara Kontrol Diri (Self Control) Dengan Prokrastinasi Akademik Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa FTIK Jurusan PAI Angkatan 2012 IAIN Salatiga*, (IAIN Salatiga 2017), hal. 3.

untuk menghindari hawa nafsu.²¹

Fakta bahwa perasaan-perasaan ini seringkali tercampur membuat sulit untuk menentukan secara tepat apa sebenarnya perasaan-perasaan itu. Jika kita ingin melakukan percakapan yang produktif dengan orang lain, kita harus bisa membaca emosi mereka dan merespons dengan tepat. Emosi dapat berkisar dari depresi hingga cemas, penuh harapan hingga kecewa hingga marah, dan setiap emosi di antaranya. Setelah meninjau banyak definisi pengendalian diri, para ahli sampai pada kesimpulan bahwa itu adalah metode untuk membantu orang beradaptasi dengan lingkungannya dengan cara yang baik dengan mengatur perilaku dan emosi mereka. Salah satu sumber kejengkelannya adalah menunda tugas menghafal Al-Quran.²²

b. Jenis-Jenis *Self Control*

Gufon (2010:31) mengidentifikasi tiga kategori sifat pengendalian diri sebagai berikut:

1) *Overcontrol*

Seseorang menunjukkan pengendalian diri yang ekstrim saat merespons rangsangan karena pengendalian diri yang dipertahankannya.²³

²¹ Afwan Malik Almuntaq, *Upaya Guru Pendidikan Agama Islam dalam Mengimplementasikan Self Control Pada Siswa Kelas XI Di SMK Muhammadiyah 3 Tangerang Selatan*, (Skripsi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2019), hal. 22.

²² Mochammad Nursalim, *Bimbingan dan Konseling Pribadi-Sosial*, (Yogyakarta: Ladang Kata, 2010), hal. 142.

²³ Huroniyah, *Pola Asuh Islami*, hal. 110.

2) *Unred control*

Kecenderungan seseorang untuk bertindak gegabah dan tanpa berpikir matang disebut impulsif.

3) *Appropriate control*

Merupakan disiplin diri individu dalam upaya mengatur dorongan dengan benar.

Berdasarkan definisi tersebut jelas bahwa ada beberapa macam keterampilan pengendalian diri. Misalnya, seseorang yang memiliki kendali berlebihan terhadap dirinya sendiri disebut kendali berlebihan. Sebaliknya seseorang yang cenderung berperilaku sembrono atau tanpa pertimbangan yang matang disebut terkendali. Pengendalian yang tepat mengacu pada mereka yang mampu mengendalikan diri dan mampu mengelola keinginan dan desakan mereka dengan cara yang sehat.

c. Aspek *Self Control*

Dalam (Ghufron, 2011), Averill menjabarkan komponen pengendalian diri sebagai berikut:

1. Kontrol Perilaku (*Behavioral Control*)

Mampu mempengaruhi keadaan yang buruk adalah apa adanya.

2. Kontrol Kognitif (*Cognitive Control*)

Kemampuan untuk menafsirkan, mengevaluasi, atau mengintegrasikan peristiwa ke dalam kerangka mental seseorang dikenal sebagai kontrol kognitif.

3. Keputusan (*Decisional Control*)

Kebebasan memilih adalah kemampuan untuk berperilaku sesuai dengan keinginannya atau persetujuannya terhadap kewajibannya.

Kapasitas untuk memahami peristiwa, melakukan tindakan yang tepat, dan mengelola perilaku merupakan tiga komponen pengendalian diri yang akan dievaluasi, seperti dijelaskan di atas. Selain itu, sejumlah komponen pengendalian diri di atas juga terkait dengan pengaturan internal emosi dan impuls. Regulasi emosi adalah kemampuan menyalurkan emosi seseorang ke arah yang konstruktif dan dapat diterima secara sosial, sesuai kaidah ilmiah.

d. Faktor-faktor yang mempengaruhi *Self Control*

Dalam konteks ini, pengendalian diri sangat penting bagi remaja. Berbagai keadaan mempengaruhi perkembangan pengendalian diri, yang artinya tidak universal. Berbagai perilaku dapat dimediasi secara psikologis melalui pengendalian diri. Orang dengan pengendalian diri yang kuat mampu menahan diri untuk tidak bertindak impulsif dan fokus pada kepuasan hasrat adaptif mereka; sebaliknya, mereka yang memiliki pengendalian diri yang lemah tidak mampu mengendalikan perilakunya dan akhirnya menyerah pada godaan.²⁴ Pengendalian Diri yang dapat mempengaruhi dua variabel, seperti yang dijelaskan oleh Gufron (2011:32):

1) Faktor internal

Pengendalian Diri memperhitungkan usia secara internal. Otonomi

²⁴ 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.

meningkat seiring bertambahnya usia. Di sini, hal ini berkaitan dengan perubahan perkembangan di otak yang terjadi sepanjang masa kanak-kanak dan, seiring berjalannya waktu, dapat meningkatkan kemampuan pengambilan keputusan dan pengaturan perilaku seseorang.

2) Faktor Eksternal

Salah satu contoh komponen eksternal adalah setting rumah. Kemampuan seseorang dalam melakukan kontrol perilaku yang baik dibentuk oleh keluarganya, khususnya orang tuanya. Sebab, seiring bertumbuhnya seseorang, keluarga menjadi wadah pembelajaran dan adaptasi pertamanya.

Oleh karena itu, kapasitas individu untuk mengatur diri sendiri meningkat seiring bertambahnya usia, hal ini menunjukkan bahwa hal ini merupakan salah satu elemen internal yang berdampak pada pengendalian diri. Kapasitas pengendalian diri seseorang dibentuk oleh orang tua dan pengaruh eksternal lainnya, seperti lingkungan rumah.

4) Prokrastinasi dalam Menghafal Al- Qur'an

a. Pengertian Prokrastinasi

Akar bahasa Latin dari kata bahasa Inggris "*procrastination*" adalah "*pro*" yang berarti "maju" dan "*crastinus*" yang berarti "keputusan untuk hari esok". Gabungan kedua kata ini membentuk istilah "prokrastinasi", yang berarti menunda hingga hari esok. Takut gagal, ketidaksukaan terhadap pekerjaan yang ditugaskan, rasa tidak aman, pelanggaran aturan,

dan kesulitan mengambil keputusan merupakan faktor-faktor yang dapat menyebabkan penundaan. Keterlambatan dalam memulai atau menyelesaikan suatu tugas didefinisikan sebagai penundaan oleh Ferrari dkk. (1995). Menurut Steel (2007), prokrastinasi didefinisikan sebagai kesengajaan menunda melakukan sesuatu sampai nanti, meskipun tindakan tersebut dapat menimbulkan konsekuensi negatif.²⁵

Dalam pandangan ini, penundaan lebih dari sekedar penundaan; itu adalah sifat dengan komponen perilaku yang dapat diamati dan struktur otak lainnya yang saling berhubungan. Oleh karena itu, masuk akal untuk mengatakan bahwa penundaan adalah kebiasaan buruk yang berdampak negatif pada orang yang suka menunda-nunda karena menyebabkan mereka dengan sengaja menunda melakukan tugas-tugas penting demi melakukan tugas-tugas yang kurang penting.²⁶

b. Prokrastinasi dalam Menghafal Al- Qur'an

Tugas atau bidang apa pun dapat ditunda jika diinginkan (Burka & Yuen, dalam Wibowo, 2013).²⁷ Para peneliti menciptakan istilah “juz ‘amma” untuk menggambarkan praktik menunda hafalan Al-Qur'an, yang masih banyak dilakukan oleh siswi padahal seharusnya mereka sudah mengingat surah yang diawali dengan surah 30. Penundaan dalam menghafal Al-Qur'an sebagaimana diuraikan di atas adalah penundaan yang

²⁵ Prayitno, *Ibid.* hal. 50-51.

²⁶ Zamratul Aini and Rizka Heni, “Pentingnya Bimbingan Dan Konseling Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa,” *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam 1*, no. 2 (2018), hal. 62– 78.

²⁷ Zuraida, Zuraidah, *Hubungan Adversity Quotient dengan Prokrastinasi Akademik dalam Penyelesaian Skripsi pada Mahasiswa yang Bekerja di Pts. Universitas Potensi Utama*, Kognisi Jurnal, Vol. 2 No.2 Februari 2018, hal. 137-138.

disengaja dan terus-menerus dalam memulai dan menyelesaikan hafalan surah juz 'amma atau Al-Qur'an.

Kecerdasan emosional sangat erat kaitannya dengan hafalan Al-Qur'an yang ditunjukkan dengan perilaku menunda-nunda. Kemampuan untuk memahami keadaan emosi diri sendiri dan orang lain merupakan ciri individu yang cerdas secara emosional. Memotivasi diri sendiri saat berinteraksi dengan orang lain adalah kegunaan lain dari keterampilan ini. Menurut para psikolog, kecerdasan emosional merupakan komponen paling penting dalam menentukan keberhasilan seseorang dalam hidup, terhitung 80% dari total keseluruhan. Sebaliknya, kecerdasan kognitif hanya menyumbang 20%. Oleh karena itu, kecerdasan emosional sangat penting dalam hafalan Al-Qur'an, terutama bagi mereka yang masih dalam tahap penghafalan agar proses hafalannya lancar. Namun, hafalan Al-Qur'an bisa terhambat jika seseorang kurang memiliki kecerdasan emosional atau tidak mampu mengatur emosi negatif seperti marah, takut, atau putus asa.

Judul inilah yang dipilih peneliti karena pada hakikatnya kecerdasan emosional dapat mempengaruhi seberapa cepat suatu hal dapat dihafal. Ketika seseorang bersikap tenang, percaya diri, dan yakin bahwa dirinya mampu menghafal apa pun, maka ia tidak akan takut untuk melakukan deposit, sehingga ia dapat menghafal materi tersebut dengan cepat dan mudah. Sebaliknya, jika seseorang merasa cemas, sibuk, atau perhatiannya teralihkan saat melakukan deposit, kecil kemungkinannya untuk mengingat detailnya dan lebih besar kemungkinannya untuk melupakannya sama

sekali. Namun ada pula yang mampu namun kesulitan dalam menghafal. Di sisi lain, ada seseorang yang berjuang keras namun memiliki kemampuan menghafal yang sangat baik. Berdasarkan temuan peneliti, santriwati di Pondok Pesantren Al-Furqon yang menghafalkan Al-Qur'an mempunyai tantangan emosional tersendiri, hal ini relevan dengan permasalahan yang telah disebutkan sebelumnya.

c. Ciri- ciri Prokrastinasi dalam Menghafal Al-Qur'an

Menurut Ferrari dkk. (1995), ada empat ciri khas penundaan yang harus dipertimbangkan ketika mengevaluasi penundaan individu, yaitu :

1) Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas

Tugas yang ada saat ini tidak boleh ditunda lagi; penundaan apa pun harus diperbaiki tanpa penundaan lebih lanjut.

2) Keterlambatan dalam mengerjakan tugas

Orang dengan masalah penundaan sering kali membutuhkan lebih banyak waktu untuk melakukan suatu pekerjaan daripada yang sebenarnya diperlukan. Ketika diberi kesempatan, orang yang suka menunda-nunda tidak akan membuang waktu untuk bersiap-siap. Oleh karena itu, orang mungkin gagal mencapai tujuan mereka pada tingkat yang memadai.

3) Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual

Seseorang yang suka menunda-nunda sering kali merasa kesulitan menyelesaikan tugas dalam waktu yang ditentukan. Keterlambatan dalam mencapai tenggat waktu, baik yang ditentukan oleh orang lain

atau oleh orang yang suka menunda-nunda itu sendiri, adalah hal biasa bagi mereka yang terlibat dalam perilaku ini.

4) Melakukan aktifitas yang lebih menyenangkan

Memilih untuk tidak melakukan tugas-tugas penting demi melakukan hal-hal yang lebih menyenangkan. Namun jika Anda menyia-nyiaikan waktu yang Anda miliki untuk melakukan tugas-tugas penting pada hal-hal yang lebih menyenangkan dan menghibur, Anda tidak akan punya waktu untuk melakukan hal-hal yang benar-benar penting.

Di bawah ini adalah beberapa gejala menunda-nunda dalam hafalan Al-Qur'an dan Juz 'Amma: menundanya sampai nanti, tidak memulai atau menyelesaikannya sampai nanti, ada jeda waktu antara perencanaan dan pelaksanaan, dan melakukan sesuatu lain yang lebih menyenangkan daripada menghafal Al- Qur'an.

d. Aspek-Aspek Prokrastinasi

Tiga kategori penundaan akademik dikemukakan oleh Tuckman (1990):

1) Membuang waktu

Seringkali, orang yang suka menunda-nunda hanya akan menyia-nyiaikan waktu hingga ia perlu menundanya sampai nanti. Sudah menjadi sifat manusia untuk cenderung pada pekerjaannya, klaim Tuckman (1990).

2) *Task avoidance* (kesulitan atau menghindari tugas)

Hal ini menggambarkan perilaku seseorang ketika menghindari

aktivitas yang dianggap tidak menyenangkan karena sulit diselesaikan. Sejauh mana seseorang mampu menunda atau menunda suatu tugas tergantung pada seberapa menyenangkan dan mudahnya tugas tersebut dilakukan.

3) *Blaming others* (menyalahkan orang lain)

Merupakan kebiasaan menyalahkan pihak atau keadaan lain jika penundaan menimbulkan dampak buruk. Kebanyakan individu yang menunda menyalahkan orang atau keadaan lain. Hal ini mungkin terjadi karena individu cepat menyalahkan orang lain atau pihak luar ketika mereka menunda-nunda, yang pada akhirnya menimbulkan perasaan gagal atau ragu pada diri sendiri.

e. Faktor-faktor yang mempengaruhi Prokrastinasi

Berikut beberapa elemen yang dikemukakan Ferrari dkk. (1995) sebagai penyebab potensial penundaan:

1) Faktor Internal

Faktor internal seseorang mempunyai peranan dalam kecenderungannya untuk menunda-nunda sesuatu. Beberapa elemen internal yang mungkin berdampak adalah:

- a. Kesehatan fisik dan mental seseorang dapat berperan dalam berkembangnya penundaan. Kecenderungan untuk menunda sesuatu sampai nanti tidak tergantung pada IQ seseorang. Padahal ide-ide yang tidak logis sering menjadi sumber penundaan (Wulan, dalam Ghufroon & Risnawita, 2016).

b. Perkembangan perilaku menunda-nunda dipengaruhi oleh faktor lingkungan dan kondisi psikologis unik seseorang. Tingkat motivasi seseorang merupakan faktor lain yang berdampak buruk pada penundaan. Menurut Ferrari, sebagaimana dikutip dalam Ghufron dan Risnawita (2016), penundaan akademik lebih jarang terjadi pada mereka yang memiliki dorongan intrinsik tingkat tinggi ketika dihadapkan pada suatu tugas.

2) Faktor Eksternal

Pola asuh seseorang, dinamika keluarga, lingkaran pergaulan, sekolah, dan komunitas merupakan variabel eksternal yang dapat mempengaruhi berkembangnya kecenderungan prokrastinasi.

Variabel eksternal (seperti pola asuh orang tua, lingkungan keluarga, teman, masyarakat, dan sekolah) dan variabel internal (seperti kondisi fisik, kesehatan, psikologi, kepribadian, dll) keduanya dijelaskan di atas berdampak pada penundaan.²⁸

²⁸ Muhammad Nur Wangid. *Prokrastinasi Akademik: Perilaku yang harus Dihilangkan*, Tazkiya Journal of Psychology, Vol. 2 No. 2 Oktober 2014.