

***SELF MANAGEMENT* DALAM MELAKUKAN
EKSPRESI CINTA KEPADA ALLAH SWT PADA
MAHASISWA PENGHAFAL AL-QUR'AN PRODI
BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM ANGKATAN 2021
UIN PROF. K.H. SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO**



SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos.)

Oleh :
DIFA RAMADHANI
NIM. 214110101121

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
JURUSAN KONSELING DAN PENGEMBANGAN MASYARAKAT
FAKULTAS DAKWAH DAN SAINTEK
UIN PROF. K.H. SAIFUDDIN ZUHRI
PURWOKERTO**

2025

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Difa Ramadhani

NIM : 214110101121

Jenjang : S1

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Judul Skripsi : *Self Management* dalam Melakukan Ekspresi Cinta kepada Allah SWT pada Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Angkatan 2021 UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.

Menyatakan bahwa seluruh naskah skripsi yang berjudul "*Self Management* dalam Melakukan Ekspresi Cinta kepada Allah SWT pada Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Angkatan 2021 UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto." Merupakan hasil penelitian dan karya saya pribadi terkecuali pada bagian yang dikutip dan yang bukan karya saya dalam penelitian ini diberi tanda sitasi serta ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Purwokerto, 1 Januari 2025



Difa Ramadhani

214110101121

BEBAS PLAGIASI

Self Management dalam Melakukan Ekspresi Cinta kepada Allah SWT pada Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Angkatan 2021 UIN PROF. K.H. Saifuddin Zuhri

ORIGINALITY REPORT

15%	14%	7%	5%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS
PRIMARY SOURCES			
1	repository.uinsaizu.ac.id Internet Source		2%
2	repository.radenintan.ac.id Internet Source		1%
3	eprints.iain-surakarta.ac.id Internet Source		1%
4	etheses.uin-malang.ac.id Internet Source		1%
5	ochisl.blogspot.com Internet Source		<1%
6	repository.uin-suska.ac.id Internet Source		<1%
7	repository.iainpurwokerto.ac.id Internet Source		<1%
8	eprints.walisongo.ac.id Internet Source		<1%

LEMBAR PENGESAHAN



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
PROFESOR KIAI HAJI SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO
FAKULTAS DAKWAH**

Jalan Jenderal A. Yani, No. 40A Purwokerto 53126
Telepon (0281) 635624 Faksimili (0281) 636553
www.uinsaizu.ac.id

PENGESAHAN

Skripsi Berjudul

***Self Management* Dalam Melakukan Ekspresi Cinta Kepada Allah SWT Pada
Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an Prodi Bimbingan Dan Konseling Islam Angkatan 2021
UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto**

Yang disusun oleh Difa Ramadhani NIM. 214110101121 Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Jurusan Konseling dan Pengembangan Masyarakat Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto, telah diujikan pada hari Kamis tanggal 9 Januari 2025 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) dalam Bimbingan dan Konseling oleh sidang Dewan Penguji Skripsi.

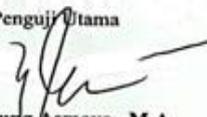
Ketua Sidang/Pembimbing


Dr. Alief Budiyono, S.Psi., M.Pd.
NIP. 19790217200912 1 003

Sekretaris Sidang/Penguji II


Alfi Nur'ani, M.Ag.
NIP. 19930730201908 2 001

Penguji Utama


Dr. Enung Asmaya, M.A.
NIP. 19760708 200212 2 004

Mengesahkan,
Purwokerto 10 Januari 2025


Dr. Muslihid Fuaed, M.Ag.
NIP. 19741226200003 1 001

NOTA DINAS PEMBIMBING



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
PROFESOR KIAI HAJI SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO
FAKULTAS DAKWAH**

Jalan Jenderal A. Yani, No. 40A Purwokerto 53126
Telepon (0281) 635624 Faksimili (0281) 636553
www.uinsaizu.ac.id

Kepada
Yth. Dekan Fakultas Dakwah
UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto

di - Purwokerto

Assalamu'alaikum. Wr. Wb

Setelah melakukan bimbingan, telaah, arahan dan koreksi terhadap penelitian skripsi dari :

Nama : Difa Ramadhani
NIM : 214110101121
Jenjang : S-1
Prodi : Bimbingan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah
Judul : Self Management dalam Melakukan Ekspresi Cinta kepada Allah SWT pada Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Angkatan 2021 UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri

Saya berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Prof. KH Saifuddin Zuhri Purwokerto untuk diujikan dalam rangka memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos). Demikian atas perhatiannya saya sampaikan terimakasih

Wassalamu'alaikum. Wr. Wb

Purwokerto, 26 Desember 2024
Pembimbing

Dr. Alief Budiyo, S.Psi., M.Pd

NIP. 197902172009121003

MOTTO

“Hidup yang tidak pernah dipertaruhkan tidak akan pernah dimenangkan.”

-Sutan Sjahrir-¹

“Berbuat baiklah sekecil apapun dan kepada siapapun karena kita tidak pernah tahu kebaikan mana yang menolong kita di kemudian hari kelak.”²

"Teruntuk orang tuaku, langkahku adalah bukti cinta dan baktiku kepada kalian."³



¹ <https://www.goodreads.com>

² Penulis

³ Penulis

***SELF MANAGEMENT* DALAM MELAKUKAN EKSPRESI CINTA
KEPADA ALLAH SWT PADA MAHASISWA PENGHAFAL AL-QUR'AN
PRODI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM ANGKATAN 2021 UIN
PROF. K.H. SAIFUDDIN ZUHRI**

**Difa Ramadhani
NIM.214110101121**

ABSTRAK

Dalam kehidupan mahasiswa penghafal Al-Qur'an, kemampuan mengelola diri atau *self management* menjadi sangat krusial dalam menjaga konsistensi ibadah dan interaksi dengan Al-Qur'an. Ditengah tantangan internal dan eksternal sering kali menguji kemampuan mereka untuk tetap fokus pada tujuan spiritual. *Self management* dalam melakukan ekspresi cinta kepada Allah SWT pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an sebagai kemampuan individu dalam mengelola dirinya untuk menumbuhkan, menguatkan dan mengekspresikan kecintaan kepada Allah SWT melalui perilaku sehari-hari. Pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an Prodi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri. Terdapat 2 subjek yang pandai memanager antara kewajiban mahasiswa dengan spiritualnya dengan memanfaatkan ilmu psikologis yang menjadi bagian pembelajaran di Prodi Bimbingan dan Konseling Islam.

Penelitian ini bertujuan memahami secara mendalam pengalaman mahasiswa penghafal Al-Qur'an dalam mengelola diri untuk mengekspresikan cinta kepada Allah SWT. Dengan metode kualitatif pendekatan deskriptif, penelitian ini meneliti 2 Subjek untuk menggambarkan fenomena secara rinci dan detail sehingga menghasilkan data yang beragam. Melalui wawancara mendalam, peneliti berusaha memahami bagaimana mahasiswa membangun hubungan personal dengan Allah SWT untuk menjaga konsistensi dalam beribadah, serta tantangan yang dihadapi.

Hasil penelitian menunjukkan tahapan *self management* subjek memudahkan subjek untuk lebih produktif, bahkan diluar sebagai mahasiswa dan penghafal qur'an kedua subjek memiliki kesibukkan lain, Subjek T merupakan wakil lurah di pondok dan mengajar les, Sedangkan Subjek M bagian keamanan di pondok, mengajar silat dan usaha sampingan. *Self management* berperan penting membantu mahasiswa penghafal al-qur'an mengatasi tantangan internal dan eksternal dalam prosesnya, seperti mengelola waktu, menjaga konsistensi ibadah, dan membangun motivasi spiritual. Mahasiswa menunjukkan berbagai bentuk ekspresi cinta kepada Allah SWT, seperti intensitas ibadah sunnah, menjaga interaksi dengan al-qur'an, serta pengabdian terhadap tanggungjawabnya sebagai mahasiswa dan penghafal al-qur'an. Temuan ini memberikan wawasan baru mengenai hubungan antara *self management* dan ekspresi cinta kepada Allah SWT.

Kata Kunci: *Self management, Ekspresi cinta, Mahasiswa penghafal Al-Qur'an, Fenomenologi, Bimbingan dan Konseling Islam*

**SELF MANAGEMENT IN EXPRESSING LOVE FOR STUDENTS WHO
MEMORIZE THE AL-QUR'AN IN THE ISLAMIC GUIDANCE AND
COUNSELING PROGRAM BATCH 2021 UIN PROF. K.H. SAIFUDDIN
ZUHRI**

Difa Ramadhani
Student ID. 214110101121

ABSTRACT

In the life of students who memorize the Qur'an, the ability to manage oneself or self management becomes very crucial in maintaining consistency of worship and interaction with the Qur'an. In the midst of internal and external challenges often test their ability to stay focused on spiritual goals. Self management in expressing love for Allah SWT in students who memorize the Qur'an as an individual's ability to manage themselves to grow, strengthen and express love for Allah SWT through daily behavior. In students who memorize the Qur'an, Islamic Guidance and Counseling Study Program, UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri. There are 2 subjects who are good at managing between student obligations and their spirituality by utilizing psychological knowledge which is part of the learning in the Islamic Guidance and Counseling Study Program.

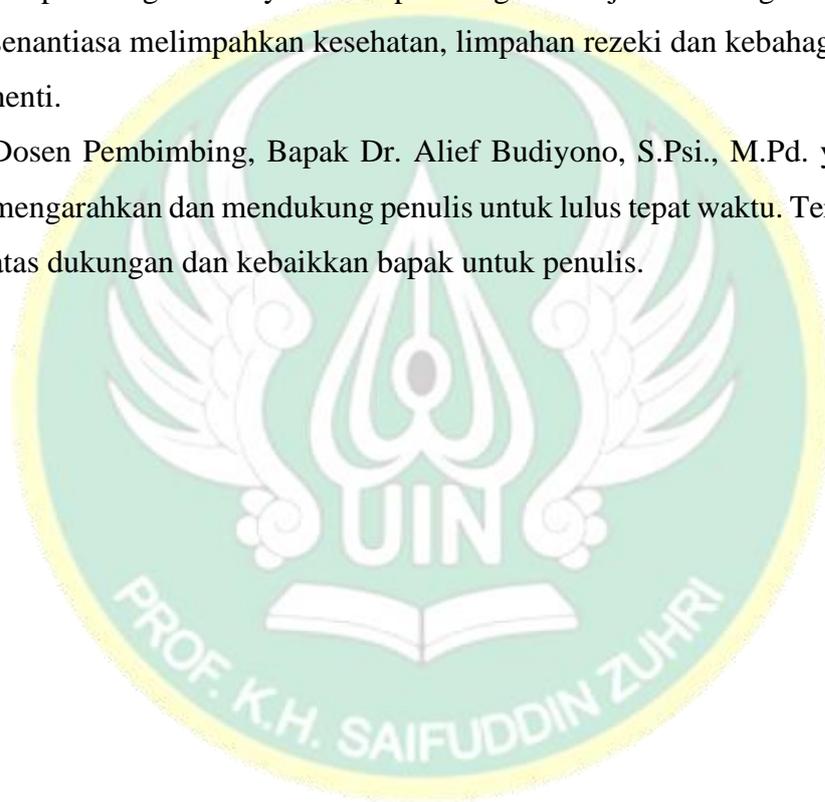
This study aims to deeply understand the experiences of students who memorize the Qur'an in managing themselves to express love for Allah SWT. With a qualitative descriptive approach method, this study examines 2 subjects to describe the phenomenon in detail and detail so as to produce diverse data. Through in-depth interviews, researchers try to understand how students build personal relationships with Allah SWT to maintain consistency in worship, as well as the challenges faced.

The results of the study showed that the subject's self management stage made it easier for the subject to be more productive, even outside of being a student and memorizer of the Qur'an, both subjects had other activities, Subject T was a deputy village head at the boarding school and taught private lessons, while Subject M was part of the security at the boarding school, taught martial arts and had a side business. Self management plays an important role in helping students who memorize the Qur'an overcome internal and external challenges in the process, such as managing time, maintaining consistency in worship, and building spiritual motivation. Students showed various forms of expression of love for Allah SWT, such as the intensity of sunnah worship, maintaining interaction with the Qur'an, and devotion to their responsibilities as students and memorizers of the Qur'an. These findings provide new insights into the relationship between self management and expressions of love for Allah SWT.

Keywords: *Self management, Expression of love, Students memorizing the Qur'an, Phenomenology, Islamic Guidance and Counseling.*

PERSEMBAHAN

1. Almameter tercinta, Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto. Khususnya prodi Bimbingan dan Konseling Islam Jurusan Konseling dan Pengembangan Masyarakat Fakultas Dakwah.
2. Orang tua tercinta, Bapak Darwoto dan Ibu Warsiti yang menjadi alasan penulis untuk mencapai kesuksesan meski hanya berpendidikan Sekolah Dasar. Kalian adalah orang tua hebat yang selalu memfasilitasi segalanya sampai ketiga anaknya mendapatkan gelar sarjana. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan kesehatan, limpahan rezeki dan kebahagiaan tiada henti.
3. Dosen Pembimbing, Bapak Dr. Alief Budiyo, S.Psi., M.Pd. yang telah mengarahkan dan mendukung penulis untuk lulus tepat waktu. Terima kasih atas dukungan dan kebaikan bapak untuk penulis.



KATA PENGANTAR

Penulis panjatkan puji syukur kehadirat Allah Subhanahu Wa Ta'ala yang selalu melimpahkan karunia, nikmat, dan pertolongannya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “*Self Management* dalam Melakukan Ekspresi Cinta pada Mahasiswa Penghafal Al Qur'an Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Angkatan 2021 UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.” Penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan, kebaikan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. H. Ridwan, M.Ag., Rektor UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
2. Dr. Muskinul Fuad, M.Ag., Dekan Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
3. Dr. Ahmad Muttaqin, M.Si., Wakil Dekan I UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
4. Dr. Alief Budiyono, S.Psi., M.Pd., Wakil Dekan II UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto dan selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan, membimbing dan mengarahkan penulis. Terima kasih atas kebaikan, dan dukungan agar penulis lulus tepat waktu.
5. Dr. Nawawi, M.Hum., Wakil Dekan III Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
6. Nur Azizah, M.Si., Ketua Jurusan Konseling dan Pengembangan Masyarakat Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
7. Luthfi Faishol, M.Pd., Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
8. Bapak/ibu dosen dan staff akademik UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
9. Bapak Darwoto dan Ibu Warsiti, orang tua penulis tercinta, meski hanya berpendidikan Sekolah Dasar. Terima kasih sudah selalu memfasilitasi segalanya, mendukung tanpa menuntut dan memperjuangkan ketiga anaknya menjadi sarjana.
10. Subjek TN dan Subjek M yang berkenan menjadi subjek penelitian penulis.

11. Windy Azaytuni, adik tercinta dan Fathan Fadhil, S.E. kakak penulis. Terima kasih telah menjadi alasan penulis untuk bersemangat menjalani hari.
12. Fara Dilla, Aizza Khansa, Ike Lintang Sari, Ananda Nurma Fadiya, Lulu Khasanah Wahidah, S.Pd. Krisna Imam Mutaqin, dan Faza Rahmat Prayoga. Terima kasih telah menjadi sahabat setia penulis sampai saat ini.
13. Adi Bintang, Surya Hidayat dan Larasati Zhahira adik kelas dan sahabat penulis sejak di MAN 18 Jakarta. Terima kasih telah ada untuk penulis.
14. Ibu Olin, Mba Ifah, Bapak Thohirin dan Mba Yati sekeluarga. Terima kasih banyak membantu penulis dari awal di rantauan sampai saat ini.
15. Teman-teman BKI 2021 khususnya BKI D yang telah mewarnai hari-hari penulis. Terima kasih untuk segala kenangan dan pengalamannya.
16. Adik-adik SLB Negeri Purbalingga, Samin Badjeri, Syihab Fauzi Pratama, Aldi Nur Fathoeni, Aqmal Fachriza. Terima kasih telah ada untuk penulis.
17. Pondok Pesantren Ath Thohiriyyah dan Pema Amanta. Pendidikkan nonformal penulis di rantauan. Terima kasih atas ilmu dan kenangannya.
18. Mera, Arisa Fatma adik tingkat penulis. Terima kasih dukungan dan afirmasi positif untuk penulis.
19. Warga Dusun Wadasmalang, Kelurahan Pageraji, Kecamatan Cilongok, Kabupaten Banyumas. Terima kasih atas kebaikannya untuk penulis.
20. Human Initiative, Komunitas Motivator, Batir Isyarat Banjoemas, Sewadah Pageraji. Terima kasih telah memberikan kesempatan penulis untuk mengaktualisasikan diri.
21. Dan semua pihak yang penulis temuin di rantauan ini. Terima kasih atas kebaikan, do'a, bantuan dan dukungan tulus ikhlas untuk penulis.

Purwokerto, 1 Januari 2025

Penulis



Difa Ramadhani

214110101121

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN.....	ii
BEBAS PLAGIASI	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
NOTA DINAS PEMBIMBING.....	v
MOTTO	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
PERSEMBAHAN.....	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Penegasan Istilah.....	8
C. Rumusan Masalah	13
D. Tujuan Penelitian.....	13
E. Manfaat Penelitian.....	13
F. Kajian Pustaka.....	14
G. Sistematika Pembahasan.....	20
BAB II LANDASAN TEORI.....	21
A. <i>Self Management</i>	21
1. Definisi <i>Self Management</i>	21
2. Aspek-Aspek <i>Self Management</i>	22
3. Tahapan <i>Self Management</i>	27
4. Faktor yang Memengaruhi <i>Self Management</i>	29
B. Ekspresi Cinta Kepada Allah SWT	31
1. Definisi Ekspresi Cinta kepada Allah SWT	31

2. Dimensi Ekspresi Cinta kepada Allah SWT.....	32
3. Faktor yang Memengaruhi Ekspresi Cinta kepada Allah SWT.....	34
4. Dasar Al-Qur'an dan Hadis Ekspresi Cinta kepada Allah SWT.....	35
C. Mahasiswa	37
1. Definisi Mahasiswa	37
2. Ciri – ciri mahasiswa	38
3. Karakteristik mahasiswa.....	38
4. Peran Mahasiswa	40
D. Penghafal Al-Qur'an	40
1. Definisi Penghafal Al-Qur'an	40
2. Keutamaan Penghafal Al-Qur'an.....	42
3. Syarat Penghafal Al-Qur'an	42
4. Metode Penghafal Al-Qur'an.....	42
E. Hubungan <i>Self Management</i> dengan Ekspresi Cinta Kepada Allah SWT	43
BAB III METODE PENELITIAN	45
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	45
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	46
C. Subjek dan Objek Penelitian	46
D. Teknik Pengumpulan Data	48
E. Teknik Analisis Data	50
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	52
A. Deskripsi Hasil	52
1. Deskripsi subjek TN.....	52
2. Deskripsi subjek M	58
B. Analisis Pembahasan	64
1. Analisis <i>Self Management</i> Subjek.....	64
2. Analisis Ekspresi Cinta kepada Allah SWT	104

3. Faktor yang Memengaruhi Ekspresi Cinta kepada Allah SWT.....	117
4. Dasar Al-Qur'an dan Hadis Ekspresi Cinta kepada Allah SWT.....	121
5. Analisis Hubungan <i>Self Management</i> dengan Ekspresi Cinta kepada Allah SWT	131
BAB V PENUTUP	137
A. Kesimpulan.....	137
B. Saran	138
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN-LAMPIRAN	
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Kriteria Subjek.....	47
Tabel 4.1	Analisis Aspek Kognitif dalam <i>Self Management</i> Subjek	70
Tabel 4.2	Aspek Afektif dalam <i>Self Management</i> Subjek.....	75
Tabel 4.3	Aspek Perilaku dalam <i>Self Management</i> Subjek.....	80
Tabel 4.4	Tahapan <i>Self Management</i> Subjek	89
Tabel 4.5	Faktor Internal yang Memengaruhi <i>Self Management</i>	97
Tabel 4.6	Faktor Eksternal yang Memengaruhi <i>Self Management</i>	102
Tabel 4.7	Dimensi Spiritual Ekspresi Cinta kepada Allah SWT.....	107
Tabel 4.8	Dimensi Ibadah Ekspresi Cinta kepada Allah SWT.....	111
Tabel 4.9	Dimensi Akhlak Ekspresi Cinta kepada Allah SWT.....	115
Tabel 4.10	Faktor yang Memengaruhi Ekspresi Cinta kepada Allah SWT	119
Tabel 4.11	Dasar Al-Qur'an Ekspresi Cinta kepada Allah SWT	125
Tabel 4.12	Dasar Hadis Ekspresi Cinta kepada Allah SWT	129
Tabel 4.13	Hubungan <i>Self Management</i> dengan Ekspresi Cinta kepada Allah SWT.....	132

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Pedoman Wawancara
- Lampiran 2. Verbatim Subjek TN
- Lampiran 3. Verbatim Subjek M
- Lampiran 4. Dokumentasi
- Lampiran 5. *Inform Consent* Subjek TN dan Subjek M



BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Ekspresi cinta dalam perspektif Islam merupakan ketundukkan hati yang mendalam dari manusia sebagai makhluk kepada Allah SWT sebagai sang pencipta yang disertai dengan rasa takjub, kagum, dan kerinduan yang mendalam untuk senantiasa selalu mendekat kepada-Nya.⁴ Dalam perjalanan spiritual manusia, cinta kepada Allah SWT menjadi landasan utama. Cinta ini bukan sekadar perasaan, melainkan sebuah komitmen untuk senantiasa mendekatkan diri kepada sang pencipta.⁵ Ekspresi cinta kepada Allah SWT merupakan cerminan keimanan seseorang. Semakin kuat cinta seseorang kepada Allah, semakin kuat pula keimanannya.

Ekspresi cinta kepada Allah menjadi landasan dasar dalam melakukan segala kebaikan dan menjauhi segala keburukan.⁶ Al-Qur'an dan hadis memberikan banyak petunjuk mengenai cara mengekspresikan cinta kepada Allah SWT.⁷ Salah satu bentuk yang paling utama adalah melalui ibadah. Ibadah tidak hanya terbatas pada salat, puasa, dan zakat, tetapi juga mencakup seluruh aspek kehidupan, seperti berbuat baik kepada sesama, menjaga silaturahmi, dan senantiasa mengingat Allah dalam setiap keadaan. Salah satu bentuk nyata dari ekspresi cinta ini adalah melalui penghafalan Al-Qur'an. Menghafal Al-Qur'an upaya seseorang untuk mengingat ayat-ayat Allah SWT.

Al-Qur'an merupakan landasan penting dalam pendidikan dunia Islam sebagaimana dikatakan oleh Ibnu Khaldun dalam kitab Muqaddimah, pendidikan Al-Qur'an merupakan landasan dari seluruh kurikulum pendidikan di dunia Islam, karena Al-Qur'an merupakan syiar agama yang meneguhkan

⁴ Muhammad Khalid Tsabit, *Quantum Ridha* (Jakarta: Amzah, 2023), hlm.25.

⁵ Andi Hajar, "Ajaran al-Mahabbah sebagai Upaya Mengatasi Keresahan Manusia dalam Menghadapi Pandemi COVID-19," *Jurnal Al-Qalam: Jurnal Kajian Islam & Pendidikan* 12, no. 1 (8 Juni 2020): 18–29, <https://doi.org/10.47435/al-qalam.v2i1.366>.

⁶ Abdul Hamid, *Memaknai Kehidupan* (Yogyakarta: Makmood Publisihing, 2020), hlm.45.

⁷ Mutiara Andini, Djumi Aprilia, dan Primalita Putri Distina, "Kontribusi Psikoterapi Islam bagi Kesehatan Mental," *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity* 3, no. 2 (25 November 2021): 165–87, <https://doi.org/10.32923/psc.v3i2.2093>.

keimanan, keteguhan hati, dan keyakinan.⁸ Dengan menghafal Al-Qur'an, seseorang tidak hanya mendekati diri kepada Allah, tetapi juga memperoleh ilmu pengetahuan yang luas dan petunjuk hidup yang bermanfaat. Al-Qur'an memiliki keistimewaan yang terjamin, terjaga kemurnian dan keasliannya hingga hari kiamat, di samping itu, Allah juga telah menyebutkan manfaat dan keutamaan bagi penghafal Al-Qur'an.⁹

Berdasarkan data dari Kementerian Agama RI tahun 2020, terdapat 30.000 penghafal Al-Qur'an di Indonesia dengan persentase 0,01% dari keseluruhan penduduk Indonesia¹⁰ Jumlah ini terbilang banyak jika dibandingkan dengan negara Arab Saudi yang berjumlah 6.000 penghafal Al-Qur'an dan lebih kecil jika dibandingkan dengan Mesir yang berjumlah 12,3 juta. Sedangkan untuk Jawa Tengah pada tahun 2022, Wakil Gubernur Jawa Tengah, Taj Yasin Maimoen adanya kenaikan pesat jumlah penghafal Al-Qur'an di Jawa Tengah yakni 1000 penghafal Al-Qur'an dibanding tahun sebelumnya yang kisaran 300 – 500 penghafal Al-Qur'an.¹¹

Proses menghafal Al-Qur'an tidak hanya membutuhkan hafalan yang kuat tetapi juga membutuhkan *self management* atau manajemen diri yang baik. Bagi mahasiswa dengan segudang aktivitas dan tuntutan, hal ini tentu menjadi tantangan tersendiri. Belum lagi bagi mereka mahasiswa sekaligus penghafal Al-Qur'an. Kesibukkan aktivitas kampus, organisasi dan pondok menuntut mereka untuk dapat memiliki *self management* yang efektif karena kemampuan mengelola diri tentunya menjadu kunci keberhasilan dalam menjalani keduanya. Mengatur waktu menjadi hal yang krusial dengan memiliki jadwal yang realistis dan konsisten merupakan langkah awal yang dapat dilakukan.

Self management tentu sangat membantu mahasiswa terutama mahasiswa penghafal Al-Qur'an dalam membentuk ekspresi cinta kepada Allah

⁸ Khoirul Anwar, Choeroni Choeroni, dan Toha Makhshun, "Pembelajaran PAI Berbasis Daring bagi Guru TK di Kecamatan Mranggen Demak," *Indonesian Journal of Community Services* 3, no. 2 (27 November 2021): 145, <https://doi.org/10.30659/ijocs.3.2.145-152>.

⁹ Syaiful Anam, "Efektivitas Menghafal Al-Qur'an: Melalui Metode Elmaduri," *AL-MUTSLA* 4, no. 1 (4 Juli 2022): 1–9, <https://doi.org/10.46870/jstain.v4i1.210>.

¹⁰ Dilansir dari Kementerian Agama RI

¹¹ Diakses dari Portal Resmi Provinsi Jawa Tengah, jatengprov.go.id pada 16 Juni 2022

SWT sehingga mengurangi tingkat stres dalam mengatasi tantangan akademis. Ekspresi cinta kepada Allah SWT di lingkungan kampus dapat diimplementasikan dalam berbagai bentuk diantaranya: menjadikan ilmu sebagai ibadah sebagai cara mereka menghormati nikmat akal yang diberikan Allah SWT, menunjukkan akhlak mulia sebagai cerminan keimanan, aktif mengikuti kegiatan untuk memperkuat iman dan ketakwaan dan menjalin keharmonisan dengan teman, dosen, dan staf kampus sebagai bentuk pengamalan nilai-nilai Islam.

Sedangkan ekspresi cinta kepada Allah SWT di lingkungan pondok pesantren juga dapat diimplementasikan dalam berbagai bentuk diantaranya: dedikasi dalam menghafal dan memahami baik ayat suci Al-Qur'an, hadis maupun kitab kuning, keterlibatan kegiatan pondok pesantren dan menjalin interaksi yang baik dengan ustad, ustadzah, pengurus maupun sesama santri. *Self management* membantu para mahasiswa menghafal al-qur'an untuk mengendalikan perasaan dan tindakan. Sehingga mereka dapat menyeimbangkan keduanya dengan fokus mengekspresikan cinta kepada Allah SWT dengan cara yang bermanfaat dan menginspirasi.

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: **الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ، وَفِي كُلِّ خَيْرٍ، إِحْرَصْ عَلَى مَا يَنْقُصُكَ وَاسْتَعِنِ بِاللَّهِوَلَا تَعْجِزْ، وَإِنْ أَصَابَكَ شَيْءٌ فَلَا تُقُلْ: لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَذَا وَكَذَا، وَلَكِنْ قُلْ: قَدَرُ اللَّهِ وَمَا شَاءَ فَعَلَ، فَإِنَّ لَوْ تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ**

Terjemahan : Dari Abu Hurairah Radhiyallahu anhu , beliau berkata, Rasûlullâh Shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda, Mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai Allâh Azza wa Jalla daripada Mukmin yang lemah; dan pada keduanya ada kebaikan. Bersungguh-sungguhlah untuk mendapatkan apa yang bermanfaat bagimu dan mintalah pertolongan kepada Allâh (dalam segala urusanmu) serta janganlah sekali-kali engkau merasa lemah. Apabila engkau tertimpa musibah, janganlah engkau berkata, Seandainya aku berbuat demikian, tentu tidak akan begini dan begitu, tetapi katakanlah, Ini telah ditakdirkan Allâh, dan Allâh berbuat apa saja yang Dia kehendaki, karena ucapan seandainya akan membuka (pintu) perbuatan syaitan.¹²

¹² Mukmin Yang Kuat Lebih Baik Dan Lebih Dicintai Oleh Allah Subhanahu Wa Ta'ala | Almanhaj

Self management atau manajemen diri adalah kemampuan individu untuk mengatur pikiran, emosi, dan tindakan secara efektif dalam berbagai situasi. Seperti menertibkan segala sesuatu dalam hidup, dalam penggunaan waktu, pilihan, minat, aktivitas, serta keseimbangan fisik dan mental. Prinsip manajemen juga mendorong seseorang untuk maju, mengelola seluruh elemen pribadi, dan mengendalikan potensi kemajuan untuk mencapai hal-hal yang baik.¹³ tahapan yang dilakukan individu untuk mengatur tindakannya agar kehidupannya lebih terstruktur dan produktif.¹⁴ Bila dapat dilaksanakan dengan baik maka akan mampu membawa kesuksesan.

Kemampuan manajemen diri membutuhkan keikhlasan dan tekad yang kuat untuk mampu mengendalikan diri guna mencapai tujuan yang diinginkan.¹⁵ Proses pelatihan kemandiriannya ditandai dengan kemampuan menentukan nasib, kreatif, berinisiatif, mengatur perilaku, bertanggung jawab, mampu menahan diri, mengambil keputusan sendiri, dan mampu mengatasi permasalahan tanpa ada pengaruh orang lain.¹⁶ Pada konteks mahasiswa penghafal Al-Qur'an, *self management* menjadi krusial karena dihadapkan pada tantangan dalam menjaga komitmen untuk menghafal, mempelajari, dan mengamalkan Al-Qur'an ditengah tuntutan akademiknya.

Mahasiswa penghafal Al-Qur'an yang mampu mengekspresikan cinta dengan *self management* yang baik cenderung memiliki keseimbangan emosional yang lebih baik. Hal ini berdampak positif terhadap kemampuan dalam menghafal dan memahami isi Al-Qur'an. Mereka dapat mengelola waktu dengan baik, menjaga motivasi, serta menghindari stres yang berlebihan. Selain

¹³ Jazimah, H. Implementasi Manajemen Diri Mahasiswa dalam Pendidikan Islam. MUDARRISA: Journal of Islamic Education, 6 (2), 221. (2015).

¹⁴ Muhammad Ali Adriansyah dkk., "Meningkatkan Komitmen Organisasi Melalui Pelatihan Manajemen Diri," *PLAKAT (Pelayanan Kepada Masyarakat)* 2, no. 1 (5 Juni 2020): 81, <https://doi.org/10.30872/plakat.v2i1.3827>.

¹⁵ Fibria Anggraini Puji Lestari, "Faktor-faktor yang Mempengaruhi Keberhasilan Berwirausaha," *Jurnal Riset Inspirasi Manajemen dan Kewirausahaan* 3, no. 2 (1 September 2019): 65–69, <https://doi.org/10.35130/jrimk.v3i2.68>.

¹⁶ Resmi Dalita dan Fitriah Hayati, "PERAN ORANG TUA DALAM MEMBENTUK KEMANDIRIAN ANAK USIA 5-6 TAHUN DI DESA RUKOH LORONG BANNA KECAMATAN SYIAH KUALA KOTA BANDA ACEH" 2 (2021).

itu, ekspresi cinta juga mendukung keberhasilan dalam menjalani kehidupan akademis dan spiritual. Dengan demikian, *self management* berperan dalam membantu mereka tetap fokus pada tujuan dan menjaga kualitas hafalan serta pengamalan Al-Qur'an.

Berdasarkan penelitian oleh Sariva Vevy Elhanida berjudul Model Manajemen Diri Siswa Penghafal Al Qur'an (Studi Deskriptif di Pondok Pesantren Sunan Giri Surabaya)¹⁷ terdapat tiga model manajemen diri. Pertama, aspek regulasi diri yakni siswa mengatur kegiatannya dengan membuat strategi berupa jadwal agar keduanya berjalan efektif, kedua, aspek tujuan, siswa menetapkan target untuk menyelesaikan hafalannya, ketiga, aspek manajemen waktu yakni dengan memanfaatkan jadwal yang telah dibuat sehingga waktunya berjalan dengan baik. Disamping itu terdapat faktor pendukungnya seperti motivasi, kedisiplinan dan dukungan. Sedangkan faktor penghambatnya seperti perasaan tertarik pada lawan jenis, hilang motivasi dan harapan. Sedangkan penelitian penulis adalah untuk mengetahui *self management* dalam melakukan ekspresi cinta kepada Allah SWT pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an, subjeknya mahasiswa penghafal Al-Qur'an yang berawal dari harapan orang tua hingga menjadi terbiasa sebagai kebaruan dalam penelitian ini.

Masalah ini mengunggah rasa ketertarikan penulis terhadap *self management* dalam melakukan ekspresi cinta pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an prodi Bimbingan dan Konseling Islam di UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri angkatan 2021. Berdasarkan hasil observasi pra penelitian dari 275 mahasiswa BKI terdapat 2 subjek yang memenuhi kriteria penelitian dengan alasan mahasiswa penghafal Al-Qur'an angkatan 2021 merupakan memasuki mahasiswa tingkat akhir dimana mereka dibimbangkan bagaimana mengatur waktu antara perkuliahan dalam memanajemen perkuliahan dengan memanejemen ekspresi cinta kepada Allah SWT dengan sebaik-baiknya dan mereka masih konsisten dengan tujuannya menjadi mahasiswa dan penghafal

¹⁷ Sariva Vevy Elhanida, *Model Manajemen Diri Siswa Penghafal Al-Qur'an: Studi Deskriptif di Pondok Pesantren Sunan Giri Surabaya* (Tesis, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2019).

Al-Qur'an ditengah dihapuskannya kebijakannya wajib mondok. 2 subjek tersebut berinisial TN dan M.

TN merupakan mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Angkatan 2021 di UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto dan penghafal Al-Qur'an di pondok pesantren di Purwokerto. TN memulai menjadi mahasiswa tahun 2021 bersamaan dengan menjadi penghafal Al-Qur'an. Sebelum itu, TN sempat menunda kuliah 1 tahun dan juga belum pernah merasakan kehidupan pondok pesantren, TN hanya sekolah umum dan mengikuti pengajian di lingkungan rumah. Tetapi dorongan orang tua yang berharap penuh agar TN mondok dan menjadi penghafal Al-Qur'an dan keinginan kuat dari TN yang ingin merasakan pondok pesantren menuntun TN sampai di titik ini.

TN mulai masuk program tahfidz tahun 2022 saat ini TN sudah mencapai target 5 juz, ia menjadwalkan maksimal 1 juz dalam waktu 2 bulan dengan metode wahdah yakni mengulang ayat per ayat. TN juga memiliki kesibukkan mengajar les privat. Keseharian TN dimulai melaksanakan tahajud meski tidak diwajibkan dilanjutkan subuh berjamaah dan ngaos kitab. Jika tidak ada mata kuliah TN memanfaatkan waktunya untuk murojaah menambah hafalannya. Siang hari setelah zuhur, TN mengajar les sampai ashar dilanjutkan dengan mengaji sampai madinan. Jam 10 malam ketika sudah free, TN memanfaatkan waktunya untuk tugas perkuliahan. TN tidak bisa seperti orang yang biasa begadang, menurutnya lebih baik istirahat lalu dilanjutkan keesokkannya.

Ekspresi cinta kepada Allah SWT tercerminkan oleh TN sesibuk apapun selalu memprioritaskan salat tepat waktu dan berjamaah. Disamping itu juga ibadah sunnahnya seperti puasa senin kamis, salat dhuha, salat tahajud dan rutin membaca surah Al-Waqi'ah setelah maghrib dan surah yasin yang memberikan ketenangan batin dan juga dawuh dari abah dan gus. TN merupakan pribadi berakhlak mulia yang menjaga interaksi baik terhadap sesama manusia, ia sangat menjaga lisan karena khawatir melukai hati orang lain.

M merupakan mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Angkatan 2021 di UIN Prof K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto dan penghafal Al-Qur'an di pondok pesantren di Purwokerto. M memulai menjadi mahasiswa penghafal Al-Qur'an sejak kelas 8 ketika dirinya bersekolah sekaligus mondok, sebelumnya lulus dari SD M hanya mengikuti faktor lingkungan dan orang tua yang membawanya ke pondok tahfidz tersebut. M bersekolah dan mondok di tempat tersebut sampai kelas 12, dimana M sudah menyelesaikan 30 juznya. Tetapi karena kendala ekonomi karena biaya yang dibutuhkan sangat banyak di kelas 12 saat itu. Ia memutuskan untuk menunda kuliah 1 tahun hingga akhirnya M melanjutkan kuliah di UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto dan M pun melanjutkan kehidupan pondoknya dengan mencari pondok sanadnya benar-benar baik.

Keseharian M dimulai dari ngaos abah kitab al ibriz sampai jam 7, kemudian M juga menjualkan makanan milik warga sekitar yang menjadi penghasilan tambahannya, M menjualkan di lingkungan pondok selama 1 jam dengan mengantarkan ke setiap kamar. Setelah itu, M istirahat dahulu kemudian nyuci, nyetrika apapun itu yang membuat M jangan sampai tidur pagi. Jika ada kuliah maka kuliah jika tidak ada M membantu masak. Setelah dzuhur M nderes sampai ashar kemudian salat berjamaah. Di waktu maghrib yakni waktu khusus tahfidz baik murojaah dan setoran. Kemudian jam 21.30 baru mulai ngaji madin sampai jam 22.30. Setelah itu, waktunya free yang biasa digunakan untuk belajar, ngerjain tugas, nderes ataupun tidur. M bukan orang yang bisa begadang karena itu membuat dirinya sangat lelah karena esoknya harus bangun pagi seperti biasa kecuali jika ada hal urgent.

Ekspresi cinta kepada Allah SWT tercerminkan oleh M yang masih mempertahankan untuk menjadi santri tahfidz terlebih sebelumnya M sudah menyelesaikan 30 juznya karena M benar-benar ingin memahami baik letak, kandungan ayat sedalam dalamnya. M juga memprioritaskan salat berjamaah setelah apapun dirinya. Serta selalu membantu orang lain yang membutuhkannya karena M percaya ketika membantu orang lain, urusan sendiri pun diperlancar Allah SWT.

Mahasiswa penghafal Al-Qur'an memiliki *self management* yang menarik diikuti sehingga membuat aktivitas mereka terorganisir. Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif yakni peneliti mendeskripsikan mendalam terkait *self management* pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an. Sebagai fenomena menarik yang hanya bisa dilakukan oleh orang-orang dengan optimisme tinggi. Peneliti akan berusaha menggambarkan secara detail dari motivasi, hambatan, *self management* dan ekspresi cinta yang mewarnai lika-liku menjadi mahasiswa penghafal Al-Qur'an.

Sesuai dengan pembahasan tersebut, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa peneliti akan melakukan penelitian dan membahas lebih dalam sebuah masalah yang dikemas unik dengan judul **“Self Management dalam Melakukan Ekspresi Cinta Kepada Allah SWT Pada Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Angkatan 2021 UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.**

Guna menghindari adanya kekeliruan dalam memahami penggunaan kata di latar belakang ini, maka penulis akan memfokuskan pada istilah-istilah yang menjadi pokok utama di penegasan istilah.

B. Penegasan Istilah

1. *Self Management*

Definisi istilah *self management* diartikan sebagai sebuah kemampuan diri yang ada dalam diri individu seseorang dengan mengatur kognitif, afektif, dan behavior dirinya untuk dapat mengendalikan diri dengan baik sehingga terwujudnya perilaku produktif dan efektif.¹⁸ *Self management* memberi pengaruh terhadap aktivitas dirinya, jika seseorang mampu merancang *self management* yang baik maka ia akan merasakan dampak positifnya, begitupun sebaliknya jika *self management* nya tidak

¹⁸ Mawardi Siregar, Syiva Fitria, dan Ema Damayanti, “Pengaruh Self-Management Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir,” *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)* 4, no. 1 (20 Februari 2022): 403–9, <https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i1.3728>.

baik maka ia akan merasakan dampak negative yang memengaruhi dirinya.¹⁹

Dapat disimpulkan bahwa *self management* merupakan kemampuan individu untuk mengatur pikiran, perasaan, dan perilaku mereka sendiri guna mencapai kontrol diri yang baik dan berdampak pada perilaku yang produktif dan efektif. Kemampuan *self management* yang baik akan memberikan dampak positif pada aktivitas individu, sementara kurangnya kemampuan *self management* akan berdampak negatif dan memengaruhi individu secara keseluruhan. Oleh karena itu, penting bagi seseorang untuk dapat merancang dan mengelola *self management* mereka dengan baik guna mencapai hasil yang diinginkan dan menghindari dampak negatif yang mungkin timbul.

Self management dalam penelitian ini adalah *self management* menjadi sebuah kemampuan diri yang harus bisa dimiliki oleh setiap orang untuk mengelola dirinya dengan baik dalam terkait perasaan, emosi, aktivitas, dan waktu sehari-harinya dengan harapan terbentuknya mental sehat dan pribadi produktif yang dapat digunakan untuk menanggulangi ketika rasa stress, dan ingin menyerah itu muncul disaat bosan dengan kewajibannya sebagai mahasiswa penghafal al-qur'an.

2. Ekspresi Cinta Kepada Allah SWT

Ekspresi cinta adalah tindakan, perilaku, atau ucapan yang menunjukkan rasa kasih sayang, ketertarikan dan penghargaan terhadap seseorang atau sesuatu sebagai cara untuk mengungkapkan perasaan cinta secara nyata berupa tindakan fisik, verbal ataupun nonverbal yang termanifestasi dalam keseharian.²⁰ Sedangkan, ekspresi cinta kepada Allah SWT dilakukan seorang hamba untuk menunjukkan rasa cinta, hormat, dan pengabdian kepada Allah SWT. Lebih dari sekadar ritual ekspresi cinta

¹⁹ Siti Puji Utami dan Indah Fajrotuz Zahro, "Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia Volume 9 Nomor 1 Tahun 2023 Tersedia Online: <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/AN-NUR> p-ISSN. 2460-9722 | e-ISSN. 2622-8297" 9 (2023).

²⁰ Susetianingsih, "EKSPRESI CINTA PADA NOVEL 'BIDADARI BIDADARI SURGA' KARYA TERE-LIYE," 80.

kepada Allah SWT juga meliputi niat tulus, keikhlasan, konsistensi dalam mengamalkan nilai-nilai Islam. Ini adalah bentuk pengakuan atas kebesaran Allah dan segala nikmat yang telah diberikan-Nya.²¹

Dapat disimpulkan bahwa ekspresi cinta baik kepada manusia maupun kepada Allah SWT merupakan cerminan dari perasaan terdalam seseorang. Jika cinta kepada manusia diwujudkan dalam bentuk tindakan nyata seperti memberikan hadiah, menyemangati dan berbuat baik, maka ekspresi cinta kepada Allah SWT memiliki dimensi yang luas dan mendalam. Ekspresi cinta kepada Allah SWT yang tulus dan konsisten menjadi landasan penting dalam membangun hubungan spritual yang kuat sekaligus cerminan dari keimanan dan komitmen untuk hidup sesuai nilai-nilai Islam dan selalu bersyukur atas nikmat-Nya.

Ekspresi cinta yang dimaksud dalam penelitian ini ialah ekspresi cinta pada mahasiswa penghafal al-qur'an mengacu pada cara mahasiswa mengekspresikan cinta dan pengabdian kepada Allah SWT melalui perilaku dan tindakan yang didasarkan pada pemahaman dan pengamalan ajaran-ajaran al-qur'an. Dalam konteks penelitian ini, ekspresi cinta juga mencakup upaya mahasiswa dalam mengatur dan mengelola diri mereka sendiri agar dapat lebih konsisten dalam menjalankan amalan-amalan ibadah yang merupakan manifestasi dari cinta mereka kepada Allah SWT.

²¹ Hielmy, KH Irfan. *Pesan moral dari pesantren*. Marja, 2024

3. Mahasiswa

Definisi istilah mahasiswa ialah maha dari siswa dengan kedudukan lebih tinggi dari para siswa yang melanjutkan pendidikan di perguruan tinggi untuk mengejar pengetahuan, keterampilan, dan pengembangan diri. Mereka adalah orang yang aktif dalam proses belajar-mengajar, berpartisipasi dalam kegiatan akademik dan nonakademik, serta berusaha mencapai tujuan pendidikan mereka. Mahasiswa memiliki tanggung jawab untuk belajar, mengembangkan diri, dan mencapai prestasi akademik yang baik.²²

Mahasiswa juga diharapkan untuk memiliki etos kerja yang tinggi, kemampuan analisis dan kritis, serta kemauan untuk terus belajar dan berkembang. Sebagai agen perubahan masa depan, mahasiswa juga memiliki peran dalam mengembangkan komunitas akademik dan sosial serta berkontribusi positif dalam masyarakat disamping itu mahasiswa juga turut andil sebagai agen pemberdayaan dalam pembangunan negara melalui kontrol social, kontrol masyarakat, dan kontrol budaya.²³

Dapat disimpulkan Mahasiswa adalah individu yang memiliki kedudukan lebih tinggi dari siswa dan melanjutkan pendidikan di perguruan tinggi untuk mengejar pengetahuan, keterampilan, dan pengembangan diri. Mereka aktif dalam proses belajar-mengajar, berpartisipasi dalam kegiatan akademik dan nonakademik, serta berusaha mencapai tujuan pendidikan. Tanggung jawab mahasiswa meliputi belajar, pengembangan diri, mencapai prestasi akademik, memiliki etos kerja tinggi, kemampuan analisis dan kritis, serta semangat untuk terus belajar dan berkembang.

Mahasiswa di penelitian ini adalah mahasiswa prodi bimbingan dan konseling Islam yang tidak hanya berpatokkan pada sekedar menuntut ilmu kejuruannya di kampus, lebih luas dari itu, mahasiswa memiliki kebebasan

²² Muhammad Firman Hardiansah, "Hubungan Keaktifan Berorganisasi Dan Budaya Organisasi Dengan Prestasi Akademik Pengurus Himpunan Mahasiswa Jurusan Pendidikan Ekonomi Periode 2017," *JPEKA: Jurnal Pendidikan Ekonomi, Manajemen dan Keuangan* 3, no. 1 (29 Mei 2019): 47, <https://doi.org/10.26740/jpeka.v3n1.p47-54>.

²³ Habib Cahyono, "PERAN MAHASISWA DI MASYARAKAT" 1, no. 1 (2019).

mengupgrade dirinya diluar lingkungan kampus. Beberapa mahasiswa berusaha menyeimbangkan ilmu dunia dan akhiratnya dengan menjadi santri di pondok pesantren disamping perannya sebagai mahasiswa.

4. Penghafal Al-Qur'an

Penghafal Al-Qur'an merujuk pada individu yang secara khusus mengingat memahami isi Al-Qur'an.²⁴ Aktivitas penghafalan tidak hanya melibatkan mengingat teks-teks, tetapi juga mencakup pemahaman mendalam terhadap makna dan ajaran yang terkandung di dalamnya. Proses penghafalan memerlukan ketekunan, kesabaran, dan kedisiplinan tinggi. Penghafal Al-Qur'an dikenal sebagai Hafiz atau Hafizah. Penghafalan Al-Qur'an juga dinilai sebagai ibadah mendatangkan pahala besar dalam keyakinan Islam. Mereka mengabdikan waktu dan usaha mereka untuk mempelajari, menghafal, dan memahami isi Al-Qur'an sebagai bagian dari ibadah dan pengembangan spiritualnya.

Lingkungan yang mendukung menjadi factor pengaruh dalam proses penghafalan Al-Qur'an. Selain itu, penghafal Al-Qur'an juga memerlukan disiplin diri yang tinggi dalam menjalani rutinitas harian yang melibatkan pengulangan dan refleksi terhadap ayat- Al-Qur'an yang dihafal. Penghafal Al-Qur'an sebagai pilar utama dalam tradisi keislaman, karena kemampuan dalam menghafal dan meresapi ajaran suci Al-Qur'an. Penghafal Al-Qur'an tidak hanya menguasai teks Al-Qur'an secara kuantitatif, tetapi juga secara kualitatif dengan memahami makna dan pesan yang terkandung di dalamnya. Penghafal Al-Qur'an sering dianggap sebagai sumber inspirasi dan spiritualitas bagi orang lain dalam menjalani kehidupan sehari-hari yang berlandaskan nilai-nilai Al-Qur'an.²⁵

Penghafal Al-Qur'an dalam penelitian ini ialah mereka yang menghafal dan mempelajari Al-Qur'an dengan memilih program tahfidz di

²⁴ Endin Mujahidin dkk., "Tahsin Al-Qur'an untuk orang dewasa dalam perspektif Islam," *Jurnal Pendidikan Luar Sekolah* 14, no. 1 (17 Agustus 2020): 27, <https://doi.org/10.32832/jpls.v14i1.3216>.

²⁵ Syamsul Ma'arif Bagaskara, "Pelebagaan Al-Quran melalui Festival Musabaqoh di Pondok Pesantren: Studi Kasus di Pondok Kebon Jambu Al-Islamy, Pesantren Babakan Ciwaringin, Cirebon, Jawa Barat," t.t.

pondoknya dan berproses mendalami ilmu agama di pondok pesantren dengan fokus utamanya menghafal 30 juz Al-Qur'an secara bertahap.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, yang menjadi rumusan masalah peneliti pada penelitian ini yakni:

Bagaimana *Self Management* dalam Melakukan Ekspresi Cinta kepada Allah SWT pada Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Angkatan 2021 UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto?

D. Tujuan Penelitian

Adapun yang menjadi tujuan pada penelitian ini sama dengan rumusan masalah tersebut untuk mengetahui *Self Management* dalam Melakukan Ekspresi Cinta kepada Allah swt pada Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Angkatan 2021 UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan bisa menjadi kontribusi ilmu yang bermanfaat dan menginspirasi terkait *self management* dari mahasiswa penghafal Al-Qur'an dalam melakukan ekspresi cinta kepada Allah SWT.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi mahasiswa penghafal Al-Qur'an menjadi *self management* yang baik dalam melakukan ekspresi cinta kepada Allah SWT.
- b. Bagi orang tua, penyejuk hati yang memberikan amal jariyah dan mahkota di surga.
- c. Bagi masyarakat menjadi motivasi untuk berlomba-lomba dalam kebaikan
- d. Bagi bangsa, terbentuknya generasi milenial qur'ani yang meningkatkan kualitas dan prestasi bangsa di mata dunia

- e. Bagi penulis menjadi pengetahuan dan wawasan yang menginspirasi diri penulis, memperkuat tali interaksi penulis dengan mahasiswa penghafal Al-Qur'an, tentunya juga untuk memenuhi tugas skripsi guna memiliki gelar sarjana sosial.
- f. Bagi peneliti berikutnya dapat dimanfaatkan untuk acuan dan pembandingan dalam mengeksplor lebih detail kembali.

F. Kajian Pustaka

Berdasarkan dari penjelajahan terhadap kajian peneliti terdahulu yang bersumber dari jurnal. Terdapat beberapa kajian peneliti terdahulu yang mengarah dan dipandang sesuai dengan penelitian yang dilakukan. Hasil kajian peneliti terdahulu ini menjadi sumber rujukkan. Untuk mengetahui celah kesamaan dan perbedaan yang dimiliki penelitian terdahulu dengan penelitian masa kini. Berikut 10 kajian penelitian terdahulu yang akan menjadi sumber rujukkan dan komparasi peneliti diantaranya:

Pertama, Jurnal Kependidikan Islam dari Nur Rochmatul Wachida mahasiswi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung dan M. Luqmanul Hakim Habibie mahasiswi Institut Teknologi Sumatera dengan judul *Self management* dalam Meningkatkan Kualitas Menghafal Al-Qur'an.²⁶ Dengan metode kualitatif deskriptif dan pendekatan *library research*. *Self management* yang dilakukan santri penghafal qur'an yakni *Talaqqi Syafahi* (menghafal qur'an dengan langsung bertatapapan di depan guru), *Talqia* (membaca al-qur'an secara tenang tidak terburu-buru), Membaca dan menghafal dengan penuh penghayatan, Menghafal secara pelan-pelan namun teratur sehingga bisa menguatkan sampai dalam hati, dan lakukanlah salat malam. Untuk bisa melakukan *self management* tersebut, santri penghafal al-qur'an juga memiliki kompetensi untuk memperolehnya diantaranya, *Maiyyatul Quran* (adanya perasaan senang untuk selalu dekat dan bersama al-qur'an), *Takhalluqil Qur'an*

²⁶ Nor Rochmatul Wachida dan M Luqmanul Hakim Habibie, "SELF MANAJEMEN DALAM MENINGKATKAN KUALITAS MENGHAFAL AL-QUR'AN," t.t., 37.

(Memiliki dan mempraktikkan akhlak quran) dan Ikhlas dari lubuk hati tanpa merasa tekanan seberat apapun fasenya.

Persamaan dengan peneliti objeknya *self management* dan metode kualitatif. Perbedaannya Nur Rochmatul Wachida dan M. Luqmanul Hakim yakni subjek hanya penghafal al-qur'an dan pendekatan *library research*. Sedangkan peneliti yakni subjek mahasiswa sekaligus penghafal Al-Qur'an dan pendekatan deskriptif.

Kedua, Jurnal Kepenelitian dari Ubaidillah Faqih dengan judul Pola Regulasi Diri Mahasiswa Penghafal Al-qur'an Jurusan Psikologi Jalur Prestasi Keagamaan Universitas Negeri Surabaya.²⁷ Dengan metode kualitatif yang menelaah 3 aspek regulasi diri mahasiswa penghafal Al-Qur'an diantaranya aspek metakognitif posisinya sebagai mahasiswa sekaligus penghafal al-quran seringkali membuatnya kesulitan dalam memanage waktu antara perkuliahan dengan pondok sehingga dampaknya juga pada kesulitan dalam menghafal, menambah apalagi menjaga hafalannya, aspek motivasinya berasal dari keinginannya untuk membanggakan kedua orang tua dengan menjadi ahli Al-Qur'an dan aspek perilaku terlihat dari caranya menyusun strategi target hafalannya per waktu, memilih circle pertemanan positif untuk saling mendukung, mengikuti kegiatan organisasi dan sebagainya guna menyeimbangkan aktivitas perkuliahan dan pondok. Persamaan dengan peneliti yakni subjek mahasiswa penghafal Al-Qur'an dan metode kualitatif. Sedangkan perbedaannya, objeknya Ubaidillah *self regulasi* yakni pengendalian dirinya, objek peneliti *self management* dalam melakukan ekspresi cinta.

Ketiga, skripsi dari Adila Rahmania dengan judul Tahapan *Self Management* dalam Interaksi Sosial Santri Introvert di Pondok Pesantren Nurul Huda NU Pesanggrahan, Paguyangan, Brebes.²⁸ Dengan metode kualitatif yang menelaah tahapan *self management* memberikan pengaruh terhadap santri

²⁷ Ubaidillah Faqih, "Pola Regulasi Diri Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an Jurusan Psikologi Jalur Prestasi Keagamaan Universitas Negeri Surabaya," . . *Character* 10, no. 01 (t.t.): 905.

²⁸ Adila Rahmania Izzati, : " : 2017101113 : Dakwah : Bimbingan dan Konseling Islam," t.t.

menjadi individu yang terarah dalam mengelola perasaan dan perilakunya didukung dari orang-orang sekitar baik orang tua, teman bahkan pengasuh pondok dimana sebelumnya santri introvert kesulitan berinteraksi dengan teman sekitarnya tetapi *self management* membuat santri terlihat lebih dapat bersosialisasi dengan temannya, percaya diri dan semangat menjalani aktivitas pondok pesantren.

Persamaan dengan peneliti objek nya yakni *self management* dan metode kualitatif menggunakan 3 subjek. Perbedaan dengan peneliti, subjek Adila santri introvert. Sedangkan subjek peneliti mahasiswa penghafal Al-Qur'an.

Keempat, skripsi dari Arinia Husnia dengan judul Manajemen Diri Mahasiswi Penghafal Al-qur'an di Komplek II Pondok Pesantren Sunan Pandanaran Yogyakarta.²⁹ Dengan metode kualitatif yang menelaah manajemen diri yang dilakukan mahasiswi penghafal Al-Qur'an untuk selalu membangkitkan semangat agar tidak padam dalam menghadapi hafalan pondok dan tugas perkuliahan dengan meniatkan untuk berbakti kepada orang tua, memahami tujuan manusia diciptakan untuk beribadah dan memanfaatkan usia mudanya. Manajemen dirinya dimulai sejak dari memilih jurusan yang dirasa membuatnya nyaman tanpa paksaan, mengalokasikan waktu lalu membuat rencana aktivitas harian dan melakukan pengembangan diri baik lingkungan kampus maupun pondok dengan aktif mengikuti kegiatan yang ada serta diseimbangkan dengan kontrol diri untuk menjaga komitmen terhadap pilihannya.

Persamaan dengan peneliti yakni objeknya manajemen diri, subjek mahasiswa penghafal Al-Qur'an dan metode kualitatif. Sedangkan perbedaannya, subjek Arini sudah diniatkan untuk kuliah dan mondok sedangkan subjek peneliti berawal dari harapan orang tua hingga menjadi terbiasa dan sangat menikmati prosesnya.

²⁹ Arini Husnia. "MANAJEMEN DIRI MAHASISWI PENGHAFAL AL-QUR'AN DI KOMPLEK II PONDOK PESANTREN SUNAN PANDANARAN YOGYAKARTA (Doctoral dissertation, UIN SUNAN KALIJAGA),"t.t.

Kelima, skripsi dari Wafa'atul Inayah dengan judul Manajemen Diri Mahasiswa Santri Penghafal Qur'an (Studi Kasus di Pondok Pesantren Al Qur'aniyy Surakarta).³⁰ Dengan metode kualitatif dan menelaah manajemen diri yang dilakukan oleh mahasiswa santri penghafal Al-Qur'an dimulai dengan menghadirkan motivasi eksternal untuk membanggakan orang tua dan pengaruh lingkungan yang didominasi penghafal Al-Qur'an. Untuk mengelola diri ini terdapat 3 subjek memiliki manajemen diri yang baik dengan memiliki target hafalan dan 2 subjek kesulitan memajemen dirinya. Sedangkan untuk pengendalian diri yang dilakukan mahasiswa santri penghafal Al-Qur'an biasanya dengan menghafal di sudut tempat yang dirasa nyaman, lalu meluruskan niat awalnya dan murojaah secara berkelompok bersama temannya.

Persamaan dengan peneliti yakni objeknya manajemen diri, subjeknya mahasiswa santri penghafal Al-Qur'an dan metode kualitatif. Sedangkan perbedaan dengan peneliti, Wafa'atul Inayah kualifikasi subjek yang diteliti terdiri dari lima, diantaranya tiga subjek memiliki manajemen diri yang baik dan dua subjek kesulitan memajemen dirinya. Sedangkan peneliti, 2 subjek dengan kriteria yang sama yakni memiliki tekad yang kuat dan manajemen diri yang baik dalam hafalan pondok dan kuliahnya meskipun latar belakang subjeknya berawal dari harapan orang tua.

Keenam, jurnal penelitian dari Lina Farah Intan Sari Regulasi Diri Mahasiswa Penghafal Al-qur'an Dalam Menjaga Kualitas Hafalan Al-Qur'an di Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.³¹ Dengan metode kualitatif deskriptif dan pendekatan *field research*. Menelaah terdapat aspek dalam regulasi diri yang sangat berperan ditengah tuntutan mahasiswa penghafal Al-Qur'an baik dalam akademik maupun hafalannya. Diantaranya aspek metakognisi merupakan aspek yang

³⁰ Wafa'atul Inayah, & Supandi, S. "Manajemen Diri Mahasiswa Santri Penghafal Al-Qur'an (Studi Kasus di Pondok Pesantren Al-Qur'aniyy Surakarta) (Doctoral dissertation, IAIN SURAKARTA)."t.t.

³¹ Lina Farah Intan Sari Sari, "Regulasi Diri Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an dalam Menjaga Kualitas Hafalan Al-Qur'an di Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan," *SIBERNETIK: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran* 1, no. 1 (29 Juni 2023): 59–71, <https://doi.org/10.59632/sjpp.v1i1.19>.

mempersiapkan, merencanakan usaha apasaja yang dalam prosesnya menghafal, aspek motivasi merupakan aspek yang membangkitkan semangatnya dan aspek perilaku merupakan aspek adaptasi dirinya terhadap sekitar.

Persamaan dengan peneliti yakni objek mahasiswa penghafal Al-Qur'an dan metode kualitatif. Sedangkan perbedaannya, objek dari Lina Farah Intan Sari ialah regulasi diri, sedangkan objek peneliti *self management*.

Ketujuh, skripsi dari Annisa Luthfiyaturrofifah dengan judul Upaya Mahasiswa Penghafal Al-qur'an Dalam Mencapai Prestasi Belajar Program Studi Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial FITK UIN Malang.³² Dengan metode kualitatif dan menelaah upaya mahasiswa penghafal Al-Qur'an dimulai dari perencanaan belajar dengan adanya jadwal setiap kegiatan lalu menghafal Al-Qur'an untuk mempertajam otak dalam mengingat sehingga dampaknya berpengaruh terhadap IPK nya.

Persamaan dengan peneliti, subjek mahasiswa penghafal Al-Qur'an dan metode kualitatif. Perbedaan dengan peneliti, objek Annisa Luthfiyaturrofifah upaya dalam mencapai prestasi belajar, sedangkan objek peneliti *self management* dalam melakukan ekspresi cinta.

Kedelapan, jurnal penelitian dari Siska Novra Elvina dengan judul Teknik *Self Management* dalam Pengelolaan Strategi Waktu Kehidupan Pribadi yang Efektif.³³ Dengan metode kajian teori dan menelaah teori konseling behavior menggunakan teknik *self management* untuk membantu mengarahkan seseorang agar perilaku kesehariannya dapat diatur dengan meningkatkan perilaku yang baik dan mengurangi perilaku yang buruk karena teknik ini membuat seseorang dapat menetapkan aktivitas produktif yang menjadi prioritasnya sehingga hidupnya berjalan dengan efektif.

³² Annisa Luthfiyaturrofifah. *Upaya mahasiswa penghafal Al-Qur'an dalam mencapai prestasi belajar Program Studi Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial FITK UIN Malang* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).

³³ Siska Novra Elvina, "Teknik Self Management dalam Pengelolaan Strategi Waktu Kehidupan Pribadi Yang Efektif," *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 3, no. 2 (27 November 2019): 123, <https://doi.org/10.29240/jbk.v3i2.1058>.

Persamaan dengan peneliti yakni objeknya *self management*. Perbedaan dengan peneliti yakni Siska menggunakan metode kajian teori dan tanpa subjek, sedangkan peneliti metode kualitatif deskriptif dan subjek mahasiswa penghafal Al-Qur'an.

Kesembilan, skripsi dari Trisnaika Pratiwi dengan judul Pengelolaan Diri (*Self Management*) antara Mengaji dan Bekerja pada Santri di Pondok Pesantren Al-Qur'an Al Amin Purwanegara Kecamatan Purwokerto Utara Kabupaten Banyumas.³⁴ Dengan metode kualitatif dan menelaah terdapat 4 cara *self management* yang dilakukan oleh santri yang sambil bekerja, diantaranya, 1) santri memiliki kemampuan mengelola dirinya dengan tanggungjawabnya di lingkungan pondok, 2) Santri juga harus menjaga sikap dan perilakunya, 3) Adanya motivasi dari lingkungan sekitar yang menguatkan santri untuk dapat mengaji sambil bekerja 4) Santri memberikan *self reward* di setiap pencapaiannya. Persamaannya dengan peneliti yakni objek *self management* dan pendekatan kualitatif. Sedangkan perbedaan dengan peneliti, subjek Trisnaika santri yang bekerja, sedangkan peneliti mahasiswa penghafal Al-Qur'an.

Kesepuluh, skripsi dari Sariva Vevy Elhanida dengan judul Model Manajemen Diri Siswa Penghafal Al-qur'an Studi Deskriptif di Pondok Pesantren Sunan Giri Surabaya.³⁵ Dengan metode kualitatif dan menelaah Menelaah terdapat 3 model manajemen diri yang biasanya dilakukan siswa diantaranya, 1) *Self regulating activities*, yakni meregulasi diri dari setiap aktivitas yang dilakukan, 2) Memiliki target tujuan, 3) Memanajemen waktu agar berjalan dengan baik. Disamping itu juga terdapat faktor yang mendukung dan menghambat, Faktor yang mendukung meliputi kedisiplinan diri, ketekunan dan support lingkungan sekitar, sedangkan faktor yang menghambat meliputi kurangnya motivasi, kehilangan harapan dan pengaruh lingkungan

³⁴ Trisnaika Pratiwi, "PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM JURUSAN KONSELING DAN PENGEMBANGAN MASYARAKAT FAKULTAS DAKWAH UIN PROF. K.H. SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO," t.t.

³⁵ Sariva Vevy Elhanida, "Model Manajemen Diri Siswa Penghafal Al Quran Studi Deskriptif di Pondok Pesantren Sunan Giri Surabaya," t.t., 15.

sekitar. Persamaan dengan peneliti yakni objek manajemen diri, subjek penghafal Al-Qur'an dan pendekatan kualitatif deskriptif. Sedangkan perbedaannya, subjek Trisnaika siswa, sedangkan peneliti subjeknya mahasiswa penghafal Al-Qur'an.

G. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan merupakan kerangka untuk menyajikan dan panduan mengenai alur permasalahan yang akan dikaji dalam penelitian ini. Penulis mengkategorikannya ke dalam lima bab yang mengkaji beberapa sub bab, diantaranya:

- BAB I** Bagian Pendahuluan mengkaji latar belakang masalah, penegasan istilah, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, kajian pustaka, serta sistematika pembahasan.
- BAB II** Bagian Landasan Teori mengkaji berkaitan dengan *self management*, ekspresi cinta, mahasiswa dan penghafal al-qur'an.
- BAB III** Bagian Metode Penelitian mengkaji jenis dan pendekatan penelitian, lokasi dan waktu penelitian, subjek dan objek penelitian, sumber data, teknik pengumpulan data serta teknik analisis data.
- BAB IV** Bagian Hasil Penelitian dan Pembahasan mengkaji deskripsi hasil, deskripsi identitas subjek, analisis *self management* subjek, analisis ekspresi cinta kepada Allah SWT pada subjek, analisis hubungan *self management* dengan ekspresi cinta kepada Allah SWT pada subjek.
- BAB V** Bagian Penutup mengkaji kesimpulan, saran dan dilengkapi dengan daftar pustaka dan lampiran pendukung penelitian.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. *Self Management*

1. Definisi *Self Management*

Menurut Yukl, *self management* sebagai proses untuk memberi kekuatan dan tanggungjawab kepada diri sendiri dalam pengambilan keputusan untuk memperoleh tujuan.³⁶ Dalam era yang semakin kompleks, kemampuan untuk melakukan *self management* menjadi keahlian berharga memungkinkan individu untuk beradaptasi dengan perubahan, pemecahan masalah dan kesejahteraan hidup. *Self management* atau sering disebut juga pengaturan diri ini berasal dari teori kecerdasan emosional.

Self management merupakan serangkaian usaha seseorang dalam merencanakan, memfokuskan perhatian dan meninjau kegiatan yang dilakukan. Terdapat energy psikologis individu tersebut yang mengarahkan ketika menentukan pilihan kemudian merencanakan tahapan untuk memperoleh tujuan tersebut. Dalam *self management* terdapat perilaku pengendali dan perilaku terkendali yang terjadi dalam satu perilaku dan berusaha menghindari perilaku lain di kemudian hari.³⁷ *Self management* diibaratkan kompas yang memandu individu dalam mengambil keputusan dan tindakan selaras dengan nilai hidupnya.³⁸

Untuk mengatur diri tentu membutuhkan dukungan dari kapasitas individu tersebut akan kesadarannya sehingga akan memudahkan dirinya untuk menemukan kesadaran dari pikiran, keinginan dan perasaannya. Setelah menemukannya maka akan dengan mudah untuk mengendalikan dan mengekspresikan sesuatu yang dipikirkan, diinginkan dan dirasakan. Seseorang yang dapat mengendalikan pengaturan diri yang baik akan

³⁶ Rohmawati Arani, Wahyu Ginanjar, dan Neng Awalia Farida, "MANAJEMEN DIRI DALAM PERSPEKTIF PENDIDIKAN ISLAM" 01, no. 1 (t.t.).

³⁷ Insan Suwanto, "Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Membantu Kematangan Karir Siswa SMK," *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)* 1, no. 1 (1 Maret 2016): 1, <https://doi.org/10.26737/jbki.v1i1.96>.

³⁸ Daniel Goleman, *Emotional Intelligence* (New York: Bantam Books, 1995)

memberi peluang baginya dalam mengupgrade kemampuan management dirinya di aktivitas kesehariannya. Dengan kesadaran diri yang kuat memungkinkan individu mengenali pola pikir dan perilaku yang tidak produktif sehingga dapat mengembangkan strategi untuk mengubahnya.

Dapat disimpulkan bahwa *self management* tidak hanya didorong oleh pengakuan eksternal, tetapi juga oleh kebutuhan internal individu untuk mencapai tujuan yang direncanakan. Konsep *self management* juga terkait dengan teori kecerdasan emosional, di mana individu melakukan upaya merencanakan, fokus, dan meninjau kegiatan yang dilakukan.

Dalam *self management*, terdapat aspek energi psikologis yang mendorong individu dalam pengambilan keputusan dan perencanaan untuk mencapai tujuan. Selain itu, *self management* melibatkan perilaku pengendali dan terkendali, serta membutuhkan dukungan dari kapasitas individu untuk meningkatkan kesadaran diri dalam mengatur pikiran, keinginan, dan perasaan. Individu yang mampu mengendalikan *self management* dengan baik akan memiliki peluang untuk meningkatkan kemampuan manajemen diri mereka dalam aktivitas sehari-hari.

2. Aspek-Aspek Self Management

Self management merupakan suatu proses dimana individu secara sadar dan aktif mengarahkan perilaku, pikiran, dan emosinya untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Hal ini mencakup berbagai aspek yang saling berkaitan diantaranya:

a. Aspek Kognitif

Aspek kognitif dalam *self management* berkaitan dengan proses berpikir, perencanaan, dan pengambilan keputusan. Aspek kognitif meliputi elemen-elemen diantaranya:³⁹

1) Perencanaan (*Planning*)

Aspek yang melibatkan kemampuan individu untuk merancang langkah-langkah strategis guna mencapai tujuan tertentu. Proses ini

³⁹ Albert Bandura, *Social Foundations of Thought and Action* (Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1986), 23-28

mencakup penentuan tujuan yang jelas, identifikasi sumber daya yang tersedia, serta pengembangan strategi yang spesifik dan terukur. Selain itu, perencanaan juga melibatkan antisipasi terhadap risiko dan penyusunan solusi alternatif untuk menghadapi kemungkinan hambatan. Dalam penerapannya, perencanaan membantu individu mengarahkan fokus dan perilaku secara konsisten, meningkatkan efisiensi waktu, serta memelihara motivasi selama proses pencapaian tujuan.

2) Pengambilan Keputusan (*Making Decision*)

Aspek yang melibatkan proses pemilihan di antara berbagai alternatif tindakan berdasarkan tujuan, prioritas, dan informasi yang tersedia. Proses ini mengharuskan individu untuk menganalisis situasi, mempertimbangkan konsekuensi dari setiap pilihan, dan memilih langkah yang paling efektif untuk mencapai hasil yang diinginkan. Dalam pengambilan keputusan, individu juga perlu menggunakan kemampuan berpikir kritis untuk mengevaluasi manfaat dan risiko, sekaligus mengantisipasi dampak jangka panjang dari keputusan yang diambil. Pengambilan keputusan yang baik membantu individu mengelola waktu, energi, dan sumber daya secara efisien serta mencegah keputusan impulsif yang dapat merugikan.

3) Pemecahan Masalah (*Problem Solving*)

Aspek yang melibatkan kemampuan individu untuk mengidentifikasi, menganalisis, dan menemukan solusi atas suatu permasalahan secara sistematis. Proses ini dimulai dengan pengenalan masalah, yaitu memahami situasi yang menimbulkan hambatan atau tantangan terhadap pencapaian tujuan. Selanjutnya, individu mengumpulkan informasi yang relevan, mengevaluasi berbagai alternatif solusi, dan memilih tindakan yang paling efektif untuk menyelesaikan masalah. Kemampuan pemecahan masalah memungkinkan individu untuk menghadapi situasi sulit dengan

sikap proaktif, mengurangi rasa cemas akibat ketidakpastian, dan meningkatkan rasa percaya diri dalam mengelola hambatan.

b. Aspek Afektif

Aspek afektif dalam *self management* berkaitan dengan emosi, motivasi, dan sikap individu. Aspek afektif meliputi elemen-elemen diantaranya:⁴⁰

1) Emosi

Aspek yang berperan dalam mengarahkan, mengendalikan, dan mengekspresikan perasaan secara sehat dan adaptif. Dalam konteks *self management*, kemampuan mengelola emosi melibatkan pengenalan emosi yang dirasakan, pengendalian respons emosional, serta penggunaan emosi secara konstruktif untuk mendukung pencapaian tujuan. Emosi yang dikelola dengan baik dapat menjadi sumber motivasi, sedangkan emosi yang tidak terkendali dapat menjadi hambatan dalam pengambilan keputusan, pemecahan masalah, dan interaksi sosial. Pengelolaan emosi mencakup kemampuan untuk tetap tenang di bawah tekanan, menghindari reaksi impulsif, dan memanfaatkan emosi positif seperti antusiasme atau optimisme untuk meningkatkan produktivitas.

2) Motivasi

Aspek yang berfungsi sebagai dorongan internal yang mengarahkan, mempertahankan, dan mengintensifkan upaya individu untuk mencapai tujuan. Dalam konteks *self management*, motivasi membantu seseorang untuk tetap fokus, bertahan menghadapi tantangan, dan secara konsisten melakukan tindakan yang selaras dengan nilai atau aspirasi pribadinya. Motivasi dapat bersumber dari faktor intrinsik, seperti keinginan untuk berkembang atau mencapai potensi diri, maupun dari faktor

⁴⁰ Daniel Goleman . "Emotional Intelligence Bantam Books." *New York* (1995).

ekstrinsik, seperti penghargaan atau pengakuan dari lingkungan sosial. Kemampuan untuk memelihara motivasi sangat penting dalam mengelola diri, terutama ketika menghadapi situasi sulit atau tugas yang membutuhkan komitmen jangka panjang.

3) Sikap

Aspek yang mencerminkan pola pikir, keyakinan, dan perasaan seseorang terhadap dirinya sendiri, orang lain, atau situasi tertentu. Sikap memengaruhi cara individu merespons berbagai tantangan dan peluang, baik dalam bentuk tindakan maupun keputusan. Dalam konteks *self management*, sikap positif seperti optimisme, keterbukaan terhadap perubahan, dan rasa tanggung jawab memainkan peran penting dalam mendorong perilaku yang produktif dan adaptif. Sebaliknya, sikap negatif seperti pesimisme atau apatisme dapat menjadi penghambat dalam mencapai tujuan.

c. Aspek Perilaku

Aspek perilaku dalam *self management* berkaitan dengan tindakan nyata yang dilakukan individu untuk mencapai tujuan. Aspek perilaku meliputi elemen-elemen penting diantaranya.⁴¹

1) Tindakan

Aspek yang mencerminkan kemampuan individu untuk menerapkan rencana dan keputusan ke dalam aktivitas nyata. Tindakan mencakup semua bentuk perilaku yang dilakukan untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan, mulai dari langkah-langkah kecil hingga usaha yang lebih kompleks. Dalam *self management*, tindakan adalah wujud konkret dari pengelolaan diri yang terintegrasi dengan aspek kognitif (seperti perencanaan) dan aspek afektif (seperti motivasi). Tindakan yang efektif membutuhkan konsistensi, disiplin, dan keselarasan dengan tujuan yang ingin

⁴¹ Richard Kanfer, "Work Motivation: New Directions in Theory and Research," *International Review of Industrial and Organizational Psychology* (Wiley, 1992)

dicapai. Proses ini melibatkan pelaksanaan tugas secara terstruktur, pemantauan kemajuan, dan penyesuaian perilaku bila diperlukan.

2) Kebiasaan

Aspek yang merujuk pada pola tindakan yang dilakukan secara konsisten dan otomatis sebagai hasil dari repetisi dalam waktu tertentu. Dalam konteks *self management*, kebiasaan memiliki peran penting karena dapat memengaruhi produktivitas, pengelolaan waktu, dan pencapaian tujuan individu. Kebiasaan yang positif, seperti rutin menyusun rencana harian, berolahraga, atau melakukan evaluasi diri, dapat memperkuat kemampuan individu untuk mengelola diri secara efisien dan efektif. Proses pembentukan kebiasaan dalam *self management* dimulai dengan niat yang jelas, diikuti oleh tindakan berulang yang menjadi bagian dari rutinitas sehari-hari. Kebiasaan positif membantu mengurangi kebutuhan pengambilan keputusan secara terus-menerus, sehingga energi mental dapat dialokasikan untuk tugas-tugas lain yang lebih kompleks.

3) Disiplin Diri (*Self Discipline*)

Aspek yang mencerminkan kemampuan individu untuk mengendalikan diri dan tetap konsisten dalam menjalankan tindakan yang mendukung tujuan, meskipun menghadapi godaan, kesulitan, atau hambatan. Disiplin diri melibatkan komitmen terhadap rencana yang telah dibuat, kemampuan menunda kepuasan sesaat, dan pengendalian impuls untuk memastikan fokus tetap terjaga pada hal-hal yang prioritas. Dalam *self management*, disiplin diri berfungsi sebagai penggerak utama yang menjaga individu tetap berada di jalur untuk mencapai tujuan. Hal ini mencakup kebiasaan melakukan tugas tepat waktu, menjaga fokus pada aktivitas yang produktif, serta menghindari perilaku yang merugikan,

Dapat disimpulkan ketiga aspek di atas saling terkait dan saling memengaruhi. Misalnya, perencanaan yang baik (aspek kognitif) dapat meningkatkan motivasi (aspek afektif) dan mendorong tindakan yang konsisten (aspek perilaku). Sebaliknya, emosi yang positif (aspek afektif) dapat meningkatkan kemampuan untuk fokus dan memecahkan masalah (aspek kognitif). *Self management* adalah konsep yang kompleks yang melibatkan berbagai aspek kognitif, afektif, dan perilaku. Dengan memahami dan mengembangkan ketiga aspek ini, individu dapat meningkatkan kemampuan mereka untuk mengelola diri sendiri, mencapai tujuan, dan menjalani kehidupan.

3. Tahapan *Self Management*

Self management adalah kemampuan seseorang mengontrol perilakunya dengan baik. Di teknik ini individu terikat pada komponen utama, seperti menetapkan perilaku yang ingin dicapai, mengamati perilakunya, menentukan tahapan, melakukan tahapan, dan mengevaluasi.

Menurut Komalasari tahapan *self management* meliputi:⁴²

a. *Self Monitoring*

Tahap ini melibatkan subjek secara sadar sedang mengobservasi perilakunya sendiri dan melakukan pencatatan dengan cermat. Terdapat point yang perlu diperhatikan dalam pencatatan perilaku diantaranya frekuensi, intensitas, dan durasi perilaku tersebut. Pada prosesnya, subjek mengobservasi dan mencatat segala hal terkait dirinya ketika berinteraksi. biasanya subjek memperhatikan dan menulis setiap perilaku yang bermasalah, mengidentifikasi factor yang melatarbelakangi dan memperoleh hasilnya.

b. *Reinforcement (self reward)*

Tahap ini dimanfaatkan sebagai pemberian bantuan kepada subjek dalam mengelola dan mempertahankan perilaku yang baik.

⁴² Nurul Amaliyah, Abdullah Siring, dan Suciani Latif, "Efektivitas Teknik Self-Management Untuk Mengurangi Perilaku Off Task Siswa Madrasah Aliyah di Kabupaten Majene," t.t.

Reinforcement positif, atau pemberian hadiah pada diri sendiri, adalah tahap di mana individu mengubah situasi dan pemicu untuk mengarahkan perilaku ke arah yang diharapkan. Prinsip dasar teknik ini adalah bahwa dalam prakteknya, balasan yang diberikan oleh individu kepada dirinya sendiri sama dengan balasan yang mendorong perilaku yang menjadi harapannya.

c. Kontrak dengan diri sendiri (*self contracting*)

Tahap mengalihkan perilaku dengan memperhatikan tujuan yang diharapkan. Berikut langkah – langkah kontrak dengan diri sendiri⁴³:

- 1) Merancang strategi agar pemikiran, perilaku, dan perasaan sesuai dengan keinginannya.
- 2) Memiliki keyakinan untuk mengubah semua perilakunya
- 3) Kolaborasi dengan orang terdekat untuk membantu melancarkan pengelolaan dirinya.
- 4) Memiliki tanggungjawab terhadap prosedur *self management* yang dilakukan.
- 5) Memiliki harapan akan adanya perubahan yang baik untuk dirinya baik itu perasaan, pikiran dan perilaku, Selama proses *self management*, konseli mencatat ketentuan yang perlu diperhatikan.

d. *Self Control*

Tahap *self control* merupakan tahap yang membantu dalam mengevaluasi selama proses *self management* untuk memaksimalkan munculnya perilaku yang diharapkan dan meminimalisir perilaku yang tidak diinginkan.

⁴³ Nella Rizqi Vania, Ecep Supriatna, dan Siti Fatimah, “PENERAPAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK SELF MANAGEMENT DALAM RANGKA PENGELOLAAN STRES AKADEMIK PESERTA DIDIK KELAS VIII SMP,” *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)* 2, no. 6 (8 November 2019): 250, <https://doi.org/10.22460/fokus.v2i6.3541>.

4. Faktor yang Memengaruhi *Self Management*

Self management adalah kemampuan seseorang untuk mengelola pikiran, emosi, dan perilaku secara efektif untuk mencapai tujuan. Kemampuan ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Berikut faktor-faktor yang memengaruhi *self management*:

a. Faktor Internal

1) Kognitif

- a) Keyakinan diri atau *self efficacy* ialah keyakinan seseorang pada kemampuannya untuk mencapai tujuan akan sangat memengaruhi upaya yang dilakukan. Bandura dalam teorinya tentang *social cognitive theory* menjelaskan bahwa keyakinan diri merupakan prediktor kuat dalam keberhasilan seseorang dalam mencapai tujuan.⁴⁴
- b) Kecerdasan Emosional, Goleman mengemukakan bahwa kecerdasan emosional, yaitu kemampuan mengenali, memahami, dan mengelola emosi diri sangat penting dalam *self management*.⁴⁵
- c) Atribusi, Cara seseorang menjelaskan penyebab keberhasilan atau kegagalan akan memengaruhi motivasi dan perilaku di masa depan. Weiner dalam teorinya tentang atribusi menjelaskan bahwa atribusi internal mengakui peran diri cenderung meningkatkan motivasi dan *self management*.⁴⁶

2) Motivasi

- a) Tujuan, Tujuan yang jelas, spesifik, dan menantang akan meningkatkan motivasi seseorang untuk melakukan *self management*. Locke dan Latham dalam teori goal-setting

⁴⁴ Albert Bandura, *Social Foundations of Thought and Action* (Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1986), 23-28

⁴⁵ Daniel Goleman, *Emotional Intelligence* (New York: Bantam Books, 1995)

⁴⁶ Bernard Weiner, *An Attributional Theory of Motivation and Emotion* (New York: Springer Science & Business Media, 2012)

menekankan pentingnya tujuan yang SMART (*Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time bound*).⁴⁷

b) Nilai-nilai, Nilai-nilai yang dianut seseorang akan memengaruhi pilihan dan tindakan yang diambil dalam *self management*. Schwartz mengembangkan teori nilai yang menjelaskan bagaimana nilai-nilai memengaruhi perilaku manusia.⁴⁸

b. Faktor Eksternal

1) Dukungan sosial

Dukungan sosial dari keluarga, teman, dan komunitas dapat memberikan motivasi dan dorongan untuk melakukan *self management*. Cobb menjelaskan pentingnya dukungan sosial dalam mengatasi stres dan meningkatkan kesejahteraan.⁴⁹

2) Tekanan Sosial

Tekanan dari lingkungan sosial dapat memengaruhi perilaku seseorang, baik positif maupun negatif. Lazarus dan Folkman mengembangkan model kognitif tentang stres yang menjelaskan bagaimana individu merespons tekanan.⁵⁰

Faktor-faktor di atas saling berinteraksi dan memengaruhi satu sama lain. Misalnya, seseorang dengan keyakinan diri yang tinggi (faktor internal) dan dukungan sosial yang kuat (faktor eksternal) cenderung lebih berhasil dalam melakukan *self management*.

⁴⁷ Edwin A. Locke and Gary P. Latham, *A Theory of Goal Setting & Task Performance* (Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, Inc., 1990)

⁴⁸ Shalom H. Schwartz, "Universals in the Content and Structure of Values: Theoretical Advances and Empirical Tests in 20 Countries," *Advances in Experimental Social Psychology* (Academic Press, 1992)

⁴⁹ Cobb, S. "Social support as a moderator of life stress." *Psychosomatic medicine* (1976).

⁵⁰ Folkman, Susan. "Stress: appraisal and coping." *Encyclopedia of behavioral medicine*. Cham: Springer International Publishing, 2020. 2177-2179.

B. Ekspresi Cinta Kepada Allah SWT

1. Definisi Ekspresi Cinta kepada Allah SWT

Ekspresi cinta kepada Allah SWT atau dikenal dengan kata mahabbah yang merupakan konsep sentral dalam Islam yang melampaui sekadar perasaan suka atau kagum. Kata Mahabbah berasal dari lafadz *ahabba-yuhibbu-mahabbatan* mengandung arti rasa cinta yang mendalam. Sedangkan menurut istilahnya ialah perasaan cinta yang begitu dalam pada sang pencipta.⁵¹ Pada ilmu tasawuf, dimaknai keadaan jiwa yang mulia seorang hamba terhadap sang pencipta-Nya dan yang dicintai pun memberikan cinta. Ekspresi cinta menjadi bagian penting dari keimanan bahkan dikatakan tidak akan masuk surga bagi mereka yang tidak memiliki cinta karena tanpa cinta mereka sulit terhindar dari siksa sang pencipta.

Ekspresi cinta adalah ikatan spiritual yang mendalam antara seorang hamba dengan Tuhan-Nya, yang termanifestasi dalam tindakan, pikiran, dan perasaan. Mahabbah tidak hanya sebatas pengakuan akan keberadaan Allah, tetapi juga melibatkan ketaatan, pengabdian, dan penyerahan diri yang tulus. Dalam perspektif Islam, cinta kepada Allah SWT adalah fondasi iman yang kuat. Al-Qur'an dan hadis banyak mengisyaratkan pentingnya mencintai Allah di atas segala sesuatu.⁵² Cinta ini menjadi motivasi utama bagi seorang muslim untuk menjalankan perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya.

Ekspresi cinta kepada Allah SWT juga dapat diartikan sebagai bentuk syukur atas segala nikmat yang telah diberikan-Nya. Para ulama telah banyak mendefinisikan mahabbah dengan berbagai cara. Ibnu Qayyim al-Jauziyah, misalnya, dalam kitabnya *Madarijus Salikin* menggambarkan mahabbah sebagai suatu keadaan hati yang mencintai sesuatu sehingga menjadi tujuan segala keinginan dan kehendak hati.⁵³

⁵¹ “Moh. Hamdan Rohmatullah_E03216030.pdf,” t.t.

⁵² Muhammad Jauhar Kholish, “Etika dan Moral dalam Pandangan Hadis Nabi Saw,” *Jurnal Riset Agama* 1, no. 1 (15 April 2021): 83–96, <https://doi.org/10.15575/jra.v1i1.14259>.

⁵³ Melati Puspita Loka dan Erba Rozalina Yulianti, “(STUDI BANDING PEMIKIRAN IBNU QAYYIM AL- JAUIYYAH DAN ERICH FROMM),” 2019.

Sementara itu, Rabi'ah al-adawiyah, seorang sufi wanita, mengajarkan bahwa cinta kepada Allah SWT adalah cinta yang murni dan tidak mengharapkan balasan.⁵⁴

Ekspresi cinta kepada Allah SWT dapat terwujud dalam berbagai bentuk, mulai dari ibadah mahdhah seperti salat, puasa, dan zakat, hingga ibadah muamalah seperti berbuat baik kepada sesama, menjaga silaturahmi, dan berdakwah. Selain itu, sikap tawakal, sabar, dan syukur juga merupakan manifestasi dari cinta kepada Allah SWT.

2. Dimensi Ekspresi Cinta kepada Allah SWT

Berikut dimensi yang menggambarkan ekspresi cinta kepada Allah SWT diantaranya:

a. Dimensi Spiritual

Dimensi spiritual menyangkut hubungan langsung antara manusia dengan Tuhan. Ini adalah dimensi yang paling inti dalam ekspresi cinta kepada Allah SWT. Beberapa aspek penting dalam dimensi spiritual antara lain:

- 1) Zikir, Mengingat Allah SWT secara terus-menerus, baik melalui lisan maupun hati. Zikir membantu mendekatkan hati kepada Allah SWT dan meningkatkan keimanan.
- 2) Tasawuf, Jalan spiritual yang bertujuan untuk menyucikan hati dan mendekatkan diri kepada Allah SWT. Tasawuf mengajarkan berbagai metode seperti muraqabah (mengawasi diri), mujahadah (berjuang melawan hawa nafsu), dan ma'rifatullah (mengetahui Allah SWT).
- 3) Tawakkal, Berserah diri sepenuhnya kepada Allah SWT dalam segala hal. Tawakkal menunjukkan keyakinan yang kuat bahwa Allah SWT akan memberikan yang terbaik bagi hamba-Nya.

⁵⁴ Ida Faridatul Hasanah Ida Faridatul Hasanah dan Fitriyah Fitriyah, "Konsep Ajaran Tasawuf: Studi Perbandingan Pemikiran Al-Ghazali dan Rabi'ah Adawiyah," *Attanwir: Jurnal Keislaman dan Pendidikan* 11, no. 2 (29 September 2020): 61–73, <https://doi.org/10.53915/jurnalkeislamandanpendidikan.v11i2.39>.

- 4) Sabar, Menunjukkan kesabaran dalam menghadapi cobaan dan ujian hidup. Sabar adalah bukti cinta kepada Allah SWT karena kita yakin bahwa setiap cobaan pasti ada hikmahnya.
- 5) Syukur, Mensyukuri segala nikmat yang Allah SWT berikan. Syukur adalah bentuk pengakuan atas kebesaran Allah SWT dan cara untuk mendekatkan diri kepada-Nya.

b. Dimensi Ibadah

Dimensi Ibadah adalah bentuk penghambaan diri kepada Allah SWT. Ibadah tidak hanya terbatas pada salat, puasa, dan zakat, tetapi mencakup seluruh aktivitas manusia yang dilakukan dengan niat ikhlas karena Allah SWT. Dimensi ibadah meliputi:

- 1) Ibadah Mahdhah, Ibadah yang bersifat formal, seperti salat, puasa, zakat, dan haji. Ibadah mahdhah merupakan kewajiban bagi setiap muslim.
- 2) Ibadah Ghairu Mahdhah, Ibadah yang berkaitan dengan interaksi sosial, seperti berbuat baik, menjaga silaturahmi, dan berdakwah. Ibadah muamalah menunjukkan bahwa cinta kepada Allah SWT juga tercermin dalam hubungan kita dengan sesama manusia.
- 3) Ibadah Qalbiyah, Ibadah yang dilakukan dengan hati, seperti berdoa, istighfar, dan merenungkan kebesaran Allah SWT.

c. Dimensi Akhlak

Akhlak adalah perilaku yang mencerminkan keimanan seseorang. Akhlak yang mulia adalah buah dari iman yang kuat dan cinta kepada Allah SWT. Dimensi akhlak meliputi:

- 1) Sifat-sifat Terpuji, Meneladani sifat-sifat Allah SWT, seperti kasih sayang, keadilan, dan kesabaran.
- 2) Tingkah Laku, Berperilaku baik dalam segala situasi, baik dalam lingkungan keluarga, masyarakat, maupun pekerjaan.
- 3) Adab, Menjaga adab dalam berbicara, bergaul, dan berinteraksi dengan orang lain.

Ketiga dimensi ini saling berkaitan dan saling memengaruhi. Dimensi spiritual menjadi pondasi bagi dimensi ibadah dan akhlak. Ibadah yang dilakukan dengan ikhlas akan memperkuat dimensi spiritual. Sementara itu, akhlak yang mulia akan tercermin dalam ibadah dan kehidupan sehari-hari. Misalnya seseorang yang rajin salat (dimensi ibadah) juga akan berusaha untuk selalu berbuat baik kepada sesama (dimensi akhlak) dan senantiasa bersyukur kepada Allah SWT (dimensi spiritual).

3. Faktor yang Memengaruhi Ekspresi Cinta kepada Allah SWT

Ekspresi cinta kepada Allah SWT adalah sebuah perjalanan spiritual yang dipengaruhi oleh berbagai faktor. Faktor-faktor ini saling berkaitan dan membentuk suatu kesatuan yang utuh dalam diri seseorang. Berikut adalah beberapa faktor utama yang memengaruhi ekspresi cinta kepada Allah SWT:

a. Iman

Iman merupakan fondasi bagi seluruh amal perbuatan seorang muslim. Semakin kuat iman seseorang, semakin besar pula cintanya kepada Allah SWT. Iman yang kuat akan mendorong seseorang untuk senantiasa taat kepada perintah Allah dan menjauhi larangan-Nya.

b. Ilmu

Ilmu yang benar akan memberikan pemahaman yang mendalam tentang Allah SWT, sifat-Nya, dan perintah-Nya. Dengan ilmu, seseorang dapat memahami tujuan hidup dan menjalankan ibadah dengan lebih baik. Semakin banyak ilmu agama yang dimiliki seseorang, semakin luas pula wawasannya tentang agama. Ilmu agama akan menjadi pedoman dalam menjalani hidup dan mendekatkan diri kepada Allah SWT.

c. Lingkungan

Lingkungan sosial dan budaya memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap pembentukan karakter seseorang. Lingkungan yang

kondusif untuk beribadah dan beramal saleh akan mendorong seseorang untuk lebih mencintai Allah SWT. Sebaliknya, lingkungan yang buruk dapat menghambat pertumbuhan iman seseorang.

Ketiga faktor tersebut saling memengaruhi. Misalnya, seseorang yang memiliki iman yang kuat akan terdorong untuk mencari ilmu agama. Dengan ilmu agama yang cukup akan lebih mudah memahami makna ibadah dan menjalankan ibadah dengan lebih khusyuk. Lingkungan yang kondusif akan mendukungnya dalam menjalankan ibadah dan latihan spiritual.

4. Dasar Al-Qur'an dan Hadis Ekspresi Cinta kepada Allah SWT

a. Al-Qur'an:

Dalam Qs. Ali Imran ayat 31 menegaskan hubungan antara cinta kepada Allah SWT dengan ketaatan kepada Rasulullah SAW. Allah SWT memberikan jaminan bahwa siapa saja yang benar-benar mencintai-Nya akan mengikuti Rasulullah SAW.⁵⁵ Hal ini menunjukkan bahwa ekspresi cinta yang tulus kepada Allah SWT harus diwujudkan dalam bentuk ketaatan terhadap perintah-perintah Allah yang disampaikan melalui Rasulullah SAW.

قُلْ إِنْ كُنْتُمْ تُحِبُّونَ اللَّهَ فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللَّهُ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ ۗ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ

Terjemahan : "Katakanlah: "Jika kamu (benar-benar) mencintai Allah, ikutilah aku, niscaya Allah akan mencintaimu dan mengampuni dosa-dosamu."

Implikasi Qs Ali Imran ayat 31 ekspresi cinta kepada Allah SWT:

- 1) Ketaatan sebagai Bukti Cinta, Ketaatan kepada Allah dan Rasul-Nya adalah bukti nyata dari cinta seseorang kepada Allah.

⁵⁵ Kanafi, H. Imam. *Ilmu Tasawuf: Penguatan Mental-Spiritual dan Akhlaq*. Penerbit NEM, 2020.

- 2) Ikhlas, Cinta yang tulus tidak mengharap imbalan duniawi. Semata-mata hanya karena Allah SWT.
- 3) Konsistensi, Cinta harus diwujudkan dalam tindakan sehari-hari, bukan hanya sekedar ucapan.
- 4) Kesabaran, Menjalani jalan Allah tidak selalu mudah, namun dengan cinta, seorang muslim akan mampu bersabar menghadapi segala cobaan.

Dapat disimpulkan QS Ali Imran ayat 31 memberikan pemahaman bagaimana cara mengekspresikan cinta kepada Allah SWT. Cinta yang sejati harus diwujudkan dalam bentuk ketaatan kepada Allah dan Rasul-Nya. Dengan mengikuti jalan yang telah ditunjukkan oleh Allah, kita akan mendapatkan cinta-Nya dan pengampunan dosa.

b. Hadis

لَا يُؤْمِنُ أَحَدُكُمْ حَتَّىٰ أَكُونَ أَحَبَّ إِلَيْهِ مِنْ وَالِدِهِ وَوَالِدِهِ وَالنَّاسِ أَجْمَعِينَ رواه البخاري

Terjemahan: "Tidak sempurna iman seseorang di antara kalian hingga ia mencintai aku lebih daripada mencintai dirinya sendiri, keluarganya, dan seluruh manusia." (HR. Bukhari dan Muslim).

Hadis ini menegaskan bahwa cinta kepada Rasulullah SAW merupakan salah satu pilar penting dalam iman. Ketika seseorang mencintai Rasulullah SAW lebih dari segala sesuatu, maka ia telah menempatkan Allah SWT pada posisi tertinggi dalam hatinya.⁵⁶ Hal ini karena cinta kepada Rasulullah SAW tidak dapat dipisahkan dari cinta kepada Allah SWT. Cinta kepada Allah SWT harus menjadi yang paling utama, diikuti oleh cinta kepada Rasulullah SAW, keluarga, dan kemudian manusia lainnya. Cinta kepada Rasulullah SAW mendorong seorang muslim untuk mengikuti sunnah beliau. Dengan demikian, ia

⁵⁶ Ira Suryani dan Wahyu Sakban, "Aplikasi Akhlak Manusia Terhadap Dirinya, Allah SWT., dan Rasulullah SAW" 6 (2022).

akan semakin dekat dengan Allah SWT dan semakin sempurna imannya.

Implikasi hadis tersebut terhadap ekspresi cinta kepada Allah SWT:

- 1) Ketaatan mengikuti Sunnah merupakan ekspresi cinta kepada Allah SWT yang paling nyata.
- 2) Meneladani akhlak Rasulullah SAW sebagai bentuk nyata dari kecintaan kepada beliau.
- 3) Mengutamakan Allah dan Rasul dalam setiap tindakan dan keputusan, seorang muslim harus selalu mengutamakan perintah Allah dan Rasulullah SAW.
- 4) Menjaga Hubungan dengan Keluarga dan Sesama Manusia: Cinta kepada Rasulullah SAW tidak bertentangan dengan cinta kepada keluarga dan sesama manusia. Justru, cinta kepada Rasulullah SAW akan mendorong kita untuk berbuat baik kepada mereka.

Dari Hadis tersebut menegaskan cinta kepada Rasulullah SAW sebagai bagian dari ekspresi cinta kepada Allah SWT. Cinta yang tulus kepada Rasulullah SAW akan mendorong muslim untuk senantiasa beribadah, berbuat baik, dan meneladani akhlak beliau. Dengan demikian, ia akan semakin dekat dengan Allah SWT dan meraih kebahagiaan di dunia dan akhirat.

C. Mahasiswa

1. Definisi Mahasiswa

Mahasiswa merupakan individu yang sedang menempuh pendidikan di jenjang Perguruan Tinggi. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), mahasiswa adalah pelajar yang menuntut ilmu di Perguruan Tinggi. Mahasiswa memegang peranan dalam mencapai tujuan pembangunan nasional. Sedangkan, Perguruan Tinggi merupakan institusi pendidikan yang secara resmi diamanahi tanggung jawab untuk menciptakan mahasiswa yang unggul dan berkualitas berdasarkan dari tujuan pendidikan. Tujuan pendidikan tinggi akan tercapai jika Tridharma

Perguruan Tinggi terimplementasikan dengan baik yakni dengan memfasilitasi pendidikan, melaksanakan penelitian, dan aktif dalam pengabdian kepada masyarakat.⁵⁷

Dapat disimpulkan mahasiswa yakni individu yang menempuh pendidikan di jenjang Perguruan Tinggi dan memiliki peran penting dalam mencapai tujuan pembangunan nasional. Perguruan Tinggi bertanggung jawab menciptakan mahasiswa yang unggul dan berkualitas sesuai dengan tujuan pendidikan tinggi. Keberhasilan pendidikan tinggi bergantung pada pelaksanaan Tridharma Perguruan Tinggi, yaitu pendidikan, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat.

2. Ciri – ciri mahasiswa

Berikut ini ciri-ciri mahasiswa diantaranya :

- a. Mengakui perkembangan fisiknya.
- b. Memiliki keseimbangan emosional.
- c. Dapat bersosialisasi dengan sekitarnya.
- d. Mengenali kemampuan dirinya.
- e. Memperkuat kompetensi diri.
- f. Menghilangkan sifat kekanak-kanakkan.

3. Karakteristik mahasiswa

Berikut ini terdapat karakter – karakter mahasiswa, yakni :⁵⁸

- a. Karakter Akademik

Karakter akademik merupakan karakter yang tumbuh di lingkungan akademik karena keterlibatan dirinya. Karakter akademik ini menjadi budaya yang universal di lingkungan kampus. Berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia pasal 13 ayat 3 nomor 12 tahun 2012 tentang pendidikan tinggi mengemukakan bahwa setiap mahasiswa berhak atas kebebasan dalam dunia akademik dengan tetap

⁵⁷ “PROKRASINASI-AKADEMIK-DALAM-PENYELESAIAN-SKRIPSI.pdf,” t.t.

⁵⁸ Monica Mayeni Manurung dan Rahmadi Rahmadi, “Identifikasi Faktor-faktor Pembentukan Karakter Mahasiswa,” *JAS-PT Jurnal Analisis Sistem Pendidikan Tinggi* 1, no. 1 (30 Juli 2017): 41, <https://doi.org/10.36339/jaspt.v1i1.63>.

memprioritaskan nilai akhlak, dan tanggungjawab berdasarkan budaya akademik di kampus.

Karakter akademik ini tentunya dinilai dari prestasinya dalam akademik dan yang terpenting ialah kejujuran akademik sebagai implementasi dari sikap ilmiah sebagai mahasiswa. Ketidakjujuran akademik akan menghambat terintegrasinya pendidikan karakter yang merupakan tujuan dari adanya pendidikan nasional. Karakter akademik pendukung mahasiswa ialah dari motivasi belajarnya sendiri.

Dapat disimpulkan karakter akademik, yang berkembang di lingkungan kampus adalah budaya universal yang menekankan kebebasan akademik, nilai akhlak, dan tanggung jawab. Menurut UU No. 12 Tahun 2012, mahasiswa berhak atas kebebasan akademik dengan prioritas pada kejujuran akademik, yang esensial untuk pencapaian tujuan pendidikan nasional. Karakter akademik dinilai dari prestasi dan kejujuran dalam akademik, yang didukung oleh motivasi belajar mahasiswa. Ketidakjujuran akademik dapat menghambat integrasi pendidikan karakter.

b. Karakter Nonakademik

Karakter nonakademik merupakan karakter mahasiswa yang bersumber dari aspek sikap dan moralnya. Karakter ini dapat terlihat dari seberapa besarnya karakter mahasiswa terhadap bangsa dan nilai-nilai luhur yang melekat dalam dirinya yang meliputi pemahaman, wawasan dan paradigma berpikirnya. Maka diperlukan adanya pendidikan karakter dengan pembiasaan-pembiasaan baik yang berkaitan dengan kesenian, kepenulisan dan lainnya. Peran dari dosen menjadi keteladanan yang baik ditiru mahasiswa dalam berkomunikasi guna memperkuat nilai-nilai luhur dengan adanya penekanan daya kritis dari proses pembelajaran dengan mahasiswa.

Dapat disimpulkan karakter nonakademik pada mahasiswa mencakup aspek sikap dan moral yang tercermin dalam hubungan mereka dengan bangsa dan nilai-nilai luhur. Pendidikan karakter yang

melibatkan pembiasaan positif terkait seni, kepenulisan, dan lainnya diperlukan untuk memperkuat pemahaman, wawasan, dan paradigma berpikir mahasiswa. Peran dosen sebagai contoh teladan yang baik dalam berkomunikasi membantu memperkuat nilai-nilai luhur melalui penekanan pada kemampuan kritis dalam proses pembelajaran dengan mahasiswa.

4. Peran Mahasiswa

Berikut ini peran mahasiswa meliputi :

a. Mahasiswa Aset Masa Depan

Mahasiswa menjadi aset masa depan bangsa yang diharapkan menjadi manusia kuat dan tangguh menghadapi perubahan zaman dengan akhlak dan kompetensi yang dimilikinya. Seiring dengan perubahan yang terjadi, adanya lingkungan kampus bersama mahasiswanya menjadi kesempatan baik yang harus dimanfaatkan untuk menuju generasi yang unggul.

b. Mahasiswa sebagai Penjaga Nilai-Nilai Kebenaran

Mahasiswa juga memiliki peran dalam menjaga nilai-nilai kebenaran di masyarakat. Mahasiswa sebagai sosok yang disebut insan akademik dengan pemikiran-pemikirannya yang ilmiah untuk menemukan kebenaran, harus dapat menjaga nilai tersebut dengan bijaksana.

c. Mahasiswa sebagai *Agent of Change*

Mahasiswa sebagai agen perubahan yang menjadi garda terdepan ketika muncul dari keadaan yang kurang baik kemudian disuarakan dan diarahkan menjadi lebih baik.

D. Penghafal Al-Qur'an

1. Definisi Penghafal Al-Qur'an

Makna dari penghafal Al-Qur'an berasal dari kata menghafal yang di terdapat dalam bahasa Arab di sebut al-hafiz dan hafizah artinya mengingat. Sedangkan secara termonologinya menghafal ialah aktivitas yang berusaha memahami, meresapi Al-Qur'an untuk masuk dan diingat ke dalam pikiran sadar maupun bawah sadar. Sedangkan Al-Qur'an sendiri

secara bahasa maknanya bacaan dan menurut istilah ialah bacaan atau kalamullah yang ditulis dalam mushaf dan diwahyukan kepada Nabi Muhammad SAW.

Penghafal Al-Qur'an adalah individu yang menghafal Al-Qur'an baik penuh hafalan atau sebagian hafalan. Proses penghafalan Al-Qur'an melibatkan memori jangka panjang dan keterampilan kognitif yang kuat. Faktor pendukung keberhasilan penghafalan Al-Qur'an antara lain adalah motivasi, lingkungan sosial, dukungan keluarga, metode pengajaran, dan kemampuan individu dalam memori dan pemahaman. Penghafal Al-Qur'an dikenal memiliki kemampuan memori yang luar biasa. Proses penghafalan Al-Qur'an biasanya melibatkan repetisi berulang-ulang (tahsin), pemahaman makna ayat-ayat, dan penggunaan teknik memori seperti asosiasi visual atau pengelompokkan ayat-ayat berdasarkan tema atau melodi.⁵⁹ Penghafalan Al-Qur'an juga memiliki dampak positif pada psikologis dan spiritualitas individu. Menghafal Al-Qur'an dinilai sebagai ibadah yang mulia dalam Islam, dan penghafal Al-Qur'an sering kali dihormati dalam masyarakat muslim.⁶⁰

Dapat disimpulkan penghafal Al-Qur'an merupakan individu yang mengingat dan memahami isi Al-Qur'an baik secara penuh maupun sebagian. Proses penghafalan Al-Qur'an melibatkan penggunaan memori jangka panjang dan keterampilan kognitif yang kuat. Keberhasilan dalam penghafalan Al-Qur'an dipengaruhi oleh motivasi, lingkungan sosial, dukungan keluarga, metode pengajaran, serta kemampuan individu dalam memori dan pemahaman. Dalam Islam, menghafal Al-Qur'an dianggap sebagai ibadah yang mulia, dan penghafal Al-Qur'an sering kali dihormati dalam masyarakat.

⁵⁹ Rahma Masita, Riche Destania Khirana, dan Susi Purnamasari Gulo, "Santri Penghafal Alquran: Motivasi dan Metode Menghafal Alquran Santri Pondok Pesantren Tahfizul Qur'an Sungai Pinang Riau," *Idarotuna* 3, no. 1 (11 November 2020): 71, <https://doi.org/10.24014/idarotuna.v3i1.11339>.

⁶⁰ Nurlaela, S., & Kurniasih, N. Hubungan antara kecerdasan emosional dengan prestasi menghafal Al-Qur'an pada siswa penghafal Al-Qur'an. *Jurnal Psikologi Islami*, 8(1), 12-22.(2021)

2. Keutamaan Penghafal Al-Qur'an

Berikut keutamaan dari penghafal Al-Qur'an, diantaranya :

- a. Penghafal Al-Qur'an merupakan orang-orang yang telah menjadi pilihan Allah SWT untuk membaca, memahami, mengkaji dan mempraktikkan di kehidupannya
- b. Penghafal Al-Qur'an di hari kiamat nanti dapat mempersembahkan mahkota bercahaya kepada kedua orang tuanya
- c. Di kalangan manusia, penghafal Al-Qur'an dijadikan Allah SWT sebagai umat terbaik.

3. Syarat Penghafal Al-Qur'an

Untuk menjadi penghafal Al-Qur'an terdapat persyaratan yang harus dipenuhi terlebih dahulu diantaranya :

- a. Dapat menghindari diri dari hal-hal yang mengganggu
- b. Niat yang ikhlas.
- c. Kegigihan.
- d. Istiqomah.
- e. Menjauhi perbuatan yang dimurkai Allah.
- f. Diizinkan oleh orang tua, atau wali.
- g. Memiliki kemampuan membaca Al-Qur'an.
- h. Adanya target hafalan.

4. Metode Penghafal Al-Qur'an

Ahsin W. Al-Hafidz mengemukakan terdapat 5 macam metode Tahfidzul Qur'an, diantaranya :⁶¹

- a. Metode Wahdah

Metode wahdah merupakan salah satu metode tahfidzul Qur'an yang dipraktikkan dengan menghafal ayat Al-Qur'an secara satu per satu terlebih dahulu, dimana ayatnya ini secara satu persatu dibaca terus menerus sepuluh sampai dua puluh kali. Agar nantinya ayat-ayat tersebut membentuk bayangan ingatan di otak. Setelah satu ayat benar-

⁶¹ "Skripsi MUHAMMAD AMIN RAIS.pdf.crdownload," t.t.

benar hafal, maka dilanjutkan ke ayat berikutnya dan diulang terus-menerus seperti ayat sebelumnya

b. Metode Kitabah

Metode Kitabah merupakan metode yang dilakukan dengan cara menulis, untuk memulainya penghafal al-qur'an menulis ayat-ayat yang akan dihafal di selembar kertas yang disediakan, setelah ditulis kemudian mereka membaca dan memahaminya sampai benar dan lancar baik di hati dan pikiran setelah itu dihafalkan.

c. Metode Sima'i

Metode sima'i dilakukan penghafal Al-Qur'an dengan mendengarkan bacaan Al-Qur'an baik dari secara lisan, rekaman atau juga bisa merekam bacaan sendiri dan kemudian dapat dijadikan media untuk dirinya ataupun orang lain.

d. Metode Gabungan

Metode ini yaitu metode gabungan dari metode wahdah dan metode kitabah artinya gabungan dari metode menghafal dan menulis. Para penghafal Al-Qur'an menghafal terlebih dahulu ketika hafalannya sudah benar dan lancar, kemudian dari hafalannya yang sudah benar dan lancar mereka akan mencoba menuliskannya berdasarkan daya ingatnya.

e. Metode Jama

Metode jama merupakan metode yang dilakukan dengan klasikal dan menghilangkan kejenuhan bagi penghafal Al-Qur'an yang dipimpin oleh instruktur dan dihadiri beberapa penghafal Al-Qur'an. Instruktur memulai dengan membacakan ayatnya terlebih dahulu kemudian menuntun anak-anak penghafal Al-Qur'an secara perlahan, ketika anak sudah bisa menghafal maka dilanjutkan ke ayat setelahnya.

E. Hubungan *Self Management* dengan Ekspresi Cinta Kepada Allah SWT

Konsep *self management* memiliki implikasi yang signifikan terhadap perkembangan spiritual individu. Penelitian dalam bidang psikologi agama

menunjukkan bahwa kemampuan mengelola emosi, pikiran, dan perilaku secara efektif berkorelasi positif dengan tingkat religiusitas.⁶² Mahasiswa penghafal Al-Qur'an yang memiliki *self management* yang baik cenderung memiliki tingkat keimanan yang lebih tinggi, serta lebih mampu menghadapi tantangan dan hambatan dalam perjalanan spiritualnya. Hal ini sejalan dengan konsep *resiliensi psikologis*, yang memungkinkan individu untuk bangkit kembali setelah mengalami kesulitan dan terus tumbuh secara spiritual.⁶³

Peningkatan kemampuan kognitif melalui *self management* juga berkontribusi pada pemahaman yang lebih mendalam terhadap ajaran agama.. Selain itu, *self management* memungkinkan individu untuk membangun sistem belajar yang efektif. Hubungan antara *self management* dan ekspresi cinta kepada Allah SWT bersifat multidimensi. Di satu sisi, *self management* memungkinkan individu untuk mengelola emosi dan pikiran secara efektif, sehingga dapat membangun hubungan yang lebih intim dengan Allah SWT. Di sisi lain, *self management* juga memfasilitasi pengembangan kognitif, yang memungkinkan individu untuk memahami ajaran agama dengan lebih mendalam.

Secara keseluruhan, *self management* merupakan faktor kunci dalam pengembangan spiritual individu, khususnya bagi mahasiswa penghafal Al-Qur'an. Kemampuan untuk mengatur diri secara efektif memungkinkan individu untuk mencapai potensi spiritualnya, membangun hubungan yang lebih intim dengan Allah SWT, dan menghadapi tantangan hidup dengan lebih baik. Oleh karena itu, penting bagi lembaga pendidikan Islam untuk mengintegrasikan pendidikan *self management* dalam kurikulum mereka, sehingga dapat mencetak generasi muda yang beriman, berilmu, dan berakhlak mulia.

⁶² Fatahillah, Wilnan. *Self Management Sebagai Antisipasi Kekerasan Dalam Rumah Tangga (Kdrt) Perspektif Al-Qur'an*. Diss. Institut PTIQ Jakarta, 2023.

⁶³ Muhammad Fauzan Akbar dkk., "Resiliensi Psikologis dalam Cobaan: Kajian dari Surat Al-Baqarah Ayat 286 dan Implikasinya dalam kehidupan," *Journal of Psychology Students* 3, no. 1 (31 Mei 2024): 1–12, <https://doi.org/10.15575/jops.v3i1.31945>.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

1. Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kualitatif. Menurut Bogdan dan Taylor, mengartikan penelitian kualitatif merupakan serangkaian dari salah satu pendekatan penelitian yang bisa digunakan untuk memperoleh data yang bersifat deskriptif dan analisis dari lisan maupun tulisan berbentuk narasi atau kata-kata yang bersumber dari subjek atau objek yang diteliti untuk menggambarkan masalah, fenomena, dan peristiwa yang diteliti, kemudian dianalisis dengan menafsirkan dan membandingkan dengan data hasil penelitian.⁶⁴ Keabsahan dan kualitas penelitian kualitatif sangat ditentukan dari persiapan, kelengkapan dan pengumpulan data.⁶⁵

2. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang peneliti gunakan ialah deskriptif, penelitian ini meneliti 2 Subjek untuk menggambarkan fenomena secara rinci dan detail sehingga menghasilkan data yang beragam terkait mahasiswa penghafal al-qur'an dalam mengelola diri dan mengekspresikan cinta kepada Allah SWT.⁶⁶ Melalui wawancara mendalam dan analisis data kualitatif, peneliti dapat memahami secara mendalam bagaimana subjek membangun makna terhadap konsep *self management*. Pendekatan ini memungkinkan untuk menangkap nuansa kompleksitas pengalaman manusia yang tidak dapat diungkap melalui metode kuantitatif. Selain itu, juga memungkinkan

⁶⁴ Marinu Waruwu, "Pendekatan Penelitian Pendidikan: Metode Penelitian Kualitatif, Metode Penelitian Kuantitatif dan Metode Penelitian Kombinasi" 7 (2023): 2898.

⁶⁵ Miza Nina Adlini dkk., "Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka," *Edumaspul: Jurnal Pendidikan* 6, no. 1 (1 Maret 2022): 998, <https://doi.org/10.33487/edumaspul.v6i1.3394>.

⁶⁶ Yudo Handoko, Hansein Arif Wijaya, and Agus Lestari, *Metode Penelitian Kualitatif: Panduan Praktis untuk Penelitian Administrasi Pendidikan* (Jakarta: PT. Sonpedia Publishing Indonesia, 2024)

peneliti untuk memahami bagaimana konteks sosial, budaya, dan pribadi memengaruhi mereka memahami dan mempraktikkan *self management*.

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi penelitian

Penelitian ini berlokasi di UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto dan Pondok Pesantren subjek di Purwokerto.

2. Waktu penelitian

Penelitian ini dimulai dari Oktober 2024 – Desember 2024.

C. Subjek dan Objek Penelitian

1. Subjek Penelitian

Subjek penelitian mengacu pada orang yang menjadi informan kunci atau dikenal dengan responden untuk memberikan informasi yang berkaitan dengan penelitian untuk mengakhiri dengan kesimpulan.⁶⁷

Berikut kriteria subjek dalam penelitian ini, diantaranya :

- a. Mahasiswa S1 Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Angkatan 2021
- b. Penghafal Al-Qur'an
- c. Target hafalan Al-Qur'an 30 juz
- d. *Self management* yang baik
- e. Ekspresi cinta kepada Allah SWT
- f. Tekad yang kuat.

Berdasarkan kriteria yang telah ditentukan, terdapat 2 subjek yang memenuhi kriteria dan menjadi informan kunci dalam penelitian ini. Kedua subjek tersebut diantaranya berinisial TN dan M.

⁶⁷ Chesley Tanujaya, "PERANCANGAN STANDART OPERATIONAL PROCEDURE PRODUKSI PADA PERUSAHAAN COFFEEIN" 2 (t.t.): 93.

Tabel 3.1 Kriteria subjek

1	Inisial	TN (subjek 1)	M (subjek 2)
2.	Target hafalan	30 juz	30 juz (sudah pernah menyelesaikan dan ingin menyelesaikan kembali)
3.	Juz yang sudah dihafal	5 juz	5 juz
4.	Lama Menghafal	2 tahun sejak 2022	Sejak kelas 8 sampai kelas 12 sudah 30 juz, di perkuliahan mulai lagi sedang proses 5 juz
5.	Kemampuan <i>self management</i>	Mampu mengatur waktu antara kuliah dengan hafalan bahkan diluar itu TN juga sebagai wakil lurah di pondok dan mengajar bimbel	Mampu mengatur waktu antara kuliah dengan hafalan. M aktif menjadi pengajar silat baik di kampus maupun di pondok sebelumnya, M merupakan bagian keamanan di pondoknya saat ini. M memiliki usaha menjualkan makanan warga sekitar
6.	Ekspresi Cinta kepada Allah SWT	TN selalu memprioritaskan salat tepat waktu dan berjamaah, puasa senin kamis dan sangat menjaga sikap yang baik	M memprioritaskan salat berjamaah, disaat beraktivitas apapun M sambil berdzikir, selawat. M juga menjaga salat dhuha, tahajud, puasa senin

	terhadap sesama manusia.	kamis serta interaksi yang baik antar sesama.
--	--------------------------	---

2. Objek Penelitian

Objek penelitian merupakan titik sentral dalam penelitian yang sudah dipahami terlebih dahulu oleh peneliti untuk menjadi pembahasan masalah penelitian ini.⁶⁸ Yang menjadi objek dalam penelitian ini yakni *Self management* dalam Melakukan Ekspresi Cinta kepada Allah SWT pada Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Angkatan 2021 UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.

D. Teknik Pengumpulan Data

1. Observasi

Observasi merupakan kegiatan penelitian yang dilakukan oleh peneliti secara langsung tanpa diwakilkan dengan menggunakan alat indra dengan mengunjungi lokasi penelitian untuk mengamati lalu memilih subjek yang sesuai kriteria penelitian kemudian merekam, dan mencatat gerak-gerik subjek, keadaan lingkungan, orang-orang sekitar yang berkaitan untuk mendapatkan informasi dari sesuatu yang melatarbelakangi fenomena tersebut yang nantinya terbentuk menjadi diagnosis atau kesimpulan untuk dideskripsikan dan dianalisis dengan tujuan tertentu melalui beragam pertanyaan yang harus dijawab untuk menjadi data awal dari interviewer.

Macam-macam observasi diantaranya observasi partisipan artinya peneliti terjun aktif di lapangan dan observasi nonpartisipan artinya peneliti mengobservasi di lapangan tanpa adanya interaksi pada subjek yang diteliti,⁶⁹ Penulis menggunakan observasi jenis nonpartisipan, dimana peneliti mengamati tanpa terlibat secara langsung hanya mencatat dan mendokumentasikan yang relevan dengan objek penelitian.

⁶⁸ Muhammad Rijal Fadli, "Memahami desain metode penelitian kualitatif" 21, no. 1 (2021): 37.

⁶⁹ Dr Umar Sidiq, M Ag, dan Dr Moh Miftachul Choiri, "METODE PENELITIAN KUALITATIF DI BIDANG PENDIDIKAN," t.t., 66.

2. Wawancara

Wawancara merupakan sesi percakapan antara interviewer sebagai penanya dengan interviewee sebagai sumber informasi atas kesediaan dari interviewer dengan adanya tujuan tertentu didukung oleh alat bantu seperti perekam, atau brosur guna menarik rasa penasaran interviewee melalui beragam pertanyaan yang harus dijawab untuk menjadi kelengkapan data penelitian interviewer.

Macam-macam wawancara diantaranya, Wawancara Terstruktur ialah wawancara yang direncanakan dan disusun sistematis terlebih dahulu, Wawancara semiterstruktur ialah wawancara yang dilakukan tidak hanya menanyakan namun lebih terbuka untuk mendapatkan informasi yang meluas juga membantu interviewee menemukan idenya sendiri dan Wawancara tidak terstruktur atau terbuka ialah wawancara yang tidak terpaku pada perencanaan dengan tujuan untuk memperoleh informasi secara dalam.⁷⁰ Penulis menggunakan wawancara terstruktur dengan mewawancarai 2 subjek yang merupakan mahasiswa penghafal Al-Qur'an dengan mengajukan pertanyaan yang sudah disediakan.

3. Dokumentasi

Kata Dokumentasi sama maknanya dengan kata dokumen yang merupakan data tertulis baik dalam bentuk fisik (kertas) atau nonfisik (digital). Dalam penelitian, teknik dokumentasi menjadi komplemen dari teknik observasi dan wawancara dengan mengakumulasi data-data yang tersedia dan berkaitan dengan penelitian lalu dianalisis secara menyeluruh maka akan menguatkan keabsahan penelitian. Sehingga hasil penelitian terjamin integritas dan kredibilitasnya.⁷¹ Penulis menggunakan teknik dokumentasi dengan memanfaatkan referensi data kepustakaan melalui digital dan nondigital serta foto aktivitas subjek terkait objek yang dibahas wawancara bersama mahasiswa penghafal Al-Qur'an.

⁷⁰ Sidiq, Ag, dan Choiri, 64.

⁷¹ Sidiq, Ag, dan Choiri, 72.

E. Teknik Analisis Data

Menurut Noeng Muhadjir, analisis data merupakan usaha untuk menemukan dan mengorganisasikan yang dilakukan secara sistematis dan terus-menerus melalui hasil dari observasi, wawancara, dan dokumentasi yang telah dilengkapi guna mengembangkan pengetahuan yang dilakukan peneliti.⁷² Dalam analisis data kualitatif terdapat 3 proses diantaranya, reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Berikut teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini :

1. Reduksi Data

Reduksi data merupakan komponen pertama yang dilakukan dalam metode analisis data. Reduksi data dilakukan terus-menerus melalui proses penentuan untuk dipilah, disederhanakan dan ditransformasikan dari data mentah yang menjadi catatan selama di lapangan. Reduksi data mencakup menguraikan data, pengkodean, penelusuran tema dan mengelompokkan data ke dalam pola yang lebih meluas.⁷³ Dalam penelitian ini, penulis melakukan seleksi memilah data untuk memisahkan antara data yang berkaitan dengan data yang tidak berkaitan. Data yang tidak berkaitan akan dihilangkan sedangkan data yang berkaitan akan dikelompokkan sesuai kategorinya,

2. Penyajian Data

Penyajian data merupakan aktivitas menyusun sekumpulan informasi yang didapat untuk memunculkan penarikan kesimpulan dan pengambilan tindakan. Informasi yang didapatkan ini berupa naratif yang disajikan dalam bentuk rekaman langsung, bagan, grafik, matriks dan sebagainya. Bentuk ini mengintegrasikan informasi lapangan yang sudah tersusun dan memudahkan untuk memahami kasus yang terjadi dan ketepatan penarikan kesimpulan.⁷⁴ Penyajian data penelitian ini dilakukan untuk menyajikan

⁷² Ahmad Rijali, "ANALISIS DATA KUALITATIF," *Alhadharah: Jurnal Ilmu Dakwah* 17, no. 33 (2 Januari 2019): 84, <https://doi.org/10.18592/alhadharah.v17i33.2374>.

⁷³ Rijali, 91.

⁷⁴ Rijali, 86.

informasi yang didapat dari observasi, wawancara dan dokumentasi secara padu.

3. Penarikan Kesimpulan

Penarikan kesimpulan merupakan komponen terakhir setelah reduksi data dan penyajian data. Penarikan kesimpulan dengan menemukan makna dari setiap yang diteliti, mencatat pola keteraturan kausalitas (sebab akibat). Kesimpulan dibuat dengan rinci dan jelas agar nantinya dapat diverifikasikan dengan tahapan mengingat ulang ketika meninjau ulang catatan lapangan serta memposisikan replika temuan penelitian pada seperangkat informasi lain.⁷⁵ Peneliti menerapkan metode analisis induktif yakni peneliti melakukan penelitian secara langsung di tempat penelitian.

⁷⁵ Rijali, 94.

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil

1. Deskripsi subjek TN

a. Deskripsi Identitas

Inisial	TN
Tempat, tanggal lahir	Pemalang, 18 Desember 2002
Jenis kelamin	Perempuan
Agama	Islam
Suku bangsa	Jawa
Anak ke -	2 dari 2 bersaudara
Status perkawinan	Belum

TN merupakan mahasiswa prodi Bimbingan dan Konseling Islam S1 angkatan 2021 di UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri sekaligus santri tahfidz. TN memulai menjadi mahasiswa penghafal Al-Qur'an bersamaan dengan dirinya masuk kuliah. Bahkan TN sebelumnya hanya mengenyam pendidikan di sekolah umum untuk kebutuhan agama ia hanya mengikuti pengajian di lingkungan rumah belum pernah merasakan hidup di pondok pesantren sebagai santri apalagi menjadi santri tahfidz.

Dukungan dari orang tua menjadi hal yang melatarbelakangi TN untuk bisa menjadi mahasiswa penghafal Al-Qur'an, orang tua TN menekankan jika ingin kuliah maka harus mondok jika tidak lebih baik mondok saja dan orang tua TN pun sangat melarang keras TN untuk ngekos ditambah keinginan kuat TN untuk merasakan hidup di pondok sudah ada sejak lama namun berbenturan dengan keraguan diri karena posisinya sebagai anak terakhir seringkali ditakutin apakah betah atau tidak nantinya.

“Karena tadinya sama orang tua emang gaboleh ngekos ya kalau kuliah itu pokoknya harus sama mondok lah gaboleh ngekos entah itu kuliahnya dimanapun sekalipun di kuliah umum harus sama mondok dan sebenarnya dari dlu itu emang pengen mondok tapi karena aku anak terakhir, dibilangin takutnya ga betah. Sebenarnya pengen cuma belum ada niatan hati banget. Dan alhamdulillah disini bisa terlaksana dan bisa ikut program tahfidz.”⁷⁶

Sejak lama orang tua TN berharap TN bisa menjadi penghafal Al-Qur’an sehingga harapan orang tua menjadi motivasi terbesar TN untuk bisa menjadi mahasiswa penghafal Al-Qur’an meski sebelumnya TN sempat menunda kuliah 1 tahun. Kini ia bisa memenuhi harapan orang tua menjadi penghafal Al-Qur’an sekaligus menjadi mahasiswa Bimbingan Konseling Islam.

“Orang tua, dari dulu orang tua penginnya tuh kalau pengen ngafalin Al-Qur’an ya ngafalin Al-Qur’an aja jangan sambil sekolah waktu di SMP SMA, cuma aku tuh kekeh masih pengen sambil kuliah pengen ngerasakna kuliah terus ndilala kuliahnya di UIN, aku tuh gapyear satu tahun dulu penginnya di kesehatan gitu ternyata dapat di UIN prodi bimbingan konseling yaa berkaitan juga dengan kesehatan haha”⁷⁷

TN menunjukkan ketaatannya terhadap perkataan orang tua, tahun 2021 TN mulai masuk perkuliahan sekaligus pondok pesantren. TN memulai menjadi mahasiswa penghafal Al-Qur’an di tahun 2022 karena ia meyakinkan hati terlebih dahulu.

“Jadikan saya disini dari 2021 bareng mulai kuliah, tapi untuk masuk ke program tahfidznya baru bisa 2022, karena kan per Angkatan nah pas Angkatan saya ini saya ga langsung masuk yakinin hati terlebih dahulu kuat ngga yah.”⁷⁸

b. Deskripsi *self management* subjek TN

Self management subjek sebagai mahasiswa dan penghafal Al-Qur’an menjadi kemampuan untuk memahami dan mengelola diri sendiri agar dapat mencapai tujuan. Memahami diri melibatkan kesadaran terhadap

⁷⁶ Wawancara dengan Subjek TN pada 25 Oktober 2024

⁷⁷ Wawancara dengan subjek TN pada 25 Oktober 2024

⁷⁸ Wawancara dengan subjek TN pada 25 Oktober 2024

kekuatan, kelemahan, kebutuhan, dan motivasi pribadi. Dengan mengenali aspek-aspek ini, seseorang dapat mengarahkan potensinya secara optimal. Mengatur diri berarti mampu mengelola waktu, emosi, serta tindakan dengan disiplin dan tanggung jawab, sehingga setiap langkah yang diambil mendukung tercapainya target.

“Cara kita bisa memahami diri, mengatur diri agar bisa mencapai apa yang kita targetkan itu sih.”⁷⁹

Self monitoring TN tidak dengan pencatatan tetapi introspeksi diri sebelum tidur yaitu kemampuan untuk mengevaluasi pikiran, perasaan, dan perilaku sehari-hari. Dengan cara ini, subjek secara aktif mengidentifikasi potensi kesalahan dan mengelola perasaan negatif yang muncul, seperti perasaan "down". Proses ini mencakup komunikasi intrapersonal untuk mengatasi ketidaknyamanan emosional dan memperbaiki keadaan dengan cara yang konstruktif, seperti berwudhu, istigfar, dan berdoa. Langkah-langkah tersebut membantu subjek dalam mengembalikan ketenangan batin dan menjaga keseimbangan emosional, yang juga mendukung ekspresi cinta kepada Allah SWT sebagai bagian dari pengelolaan diri dalam konteks spiritual.

“Termasuknya engga biasanya sebelum tidur saya lebih ke intropeksi diri merenungkan segala pikiran, perasaan dan perilaku sehari itu terus kayak komunikasi intrapersonal ke diri sendiri tadi ngapain aja ya tadi ngomong apa aja ya ada yang salah ngga ya, kalau misalnya ada hal yang bikin down saya memotivasi diri sendiri ooo gapapa namanya manusia pasti ada khilaf terus wudhu, istigfar, berdoa lalu tidur dengan hati dan pikiran yang tenang.”⁸⁰

Self management yang dilakukan oleh subjek TN mencerminkan kemampuan yang terstruktur dalam mengelola aktivitas sehari-hari untuk mencapai tujuan spiritual dan akademik. TN menunjukkan kesadaran diri yang tinggi dengan memulai aktivitas harian sebelum subuh melalui pelaksanaan salat tahajud, meskipun tidak diwajibkan di lingkungan

⁷⁹ Wawancara dengan subjek TN pada 25 Oktober 2024

⁸⁰ Wawancara dengan subjek TN pada 25 Oktober 2024

pondok. Rutinitas ini diikuti oleh salat subuh berjamaah dan kajian tafsir Al-Qur'an, yang menggambarkan prioritas TN terhadap ibadah dan pengembangan keilmuan.

Selanjutnya, TN memanfaatkan waktu luang secara produktif, seperti mengalokasikan 30 menit untuk murojaah hafalan al-qur'an apabila tidak ada jadwal perkuliahan. Aktivitas siang TN diisi dengan mengajar les selepas salat dzuhur hingga ashar, yang mencerminkan kontribusi sosial dan tanggung jawabnya atas pilihannya. Setelah kembali ke pondok, TN melanjutkan kegiatan dengan mengaji, baik murojaah mandiri, mengikuti pengajian bersama abah, maupun pelajaran madrasah diniyah (madin).

Waktu belajar dan menyelesaikan tugas kuliah baru dapat dilakukan TN pada malam hari, sekitar pukul 10 malam, setelah seluruh aktivitas pondok selesai. Pola pengelolaan waktu ini mencerminkan kedisiplinan TN dalam menyeimbangkan antara tanggung jawab spiritual, akademik, dan sosial, meskipun dalam keterbatasan waktu.

“Dimulai dari bangun jam 4 pagi untuk tahajud disini ga diwajibkan tergantung pribadi masing-masing terus dilanjutkan subuh berjamaah, ngaos itu ngaji kitab tafsir sampai kadang jam 6 jam 7. Kalau ga ada kuliah biasanya murojaah 30 menit sedapatnya konsisten, selebihnya disesuaikan kalau ada kuliah ya kuliah kalau ga ada ya murojaah terus. Siang abis zuhur biasanya ngajar les dari jam 1 sampai ashar terus ngaji abah lagi, terus ngaji madin. Dan jam 10 free baru lah mengerjakan tugas-tugas. Kalau di malam hari maximal saya hanya sampai jam 12 saya bukan type orang yang bisa begadang, kalau belum selesai ya dilanjut besoknya, lebih baik saya tidur dulu baru bangun pagi saya kerjain lagi daripada memforsir waktu sampai jam 2 pagi tidak tidur justru berpengaruh terhadap kesehatan saya.”⁸¹

Reinforcement positif dalam pengelolaan diri TN merasa termotivasi oleh kata-kata apresiasi dari orang sekitar, terutama orang tua. Apresiasi verbal tersebut berfungsi sebagai penguatan yang meningkatkan motivasi subjek untuk terus bersemangat dalam menghadapi tantangan. *Reinforcement* ini memengaruhi persepsi subjek terhadap pencapaiannya,

⁸¹ Wawancara dengan subjek TN pada 25 Oktober 2024

dengan memberikan dorongan emosional yang mendorongnya untuk terus maju. Dukungan dari orang tua dalam bentuk kata-kata yang membangun membantu menciptakan lingkungan yang mendukung pencapaian tujuan pribadi dan spiritual, serta memperkuat komitmen subjek untuk terus berusaha.

“Bisa hadiah tapi cukup dengan kata-kata apresiasi dari orang sekitar terutama orang tua cukup membuat hidup saya lebih termotivasi untuk terus semangat.”⁸²

Reinforcement positif dalam pengelolaan diri TN merasa termotivasi oleh kata-kata apresiasi dari orang sekitar, terutama orang tua. Apresiasi verbal tersebut berfungsi sebagai penguatan yang meningkatkan motivasi subjek untuk terus bersemangat dalam menghadapi tantangan. *Reinforcement* ini memengaruhi persepsi subjek terhadap pencapaiannya, dengan memberikan dorongan emosional yang mendorongnya untuk terus maju. Dukungan dari orang tua dalam bentuk kata-kata yang membangun membantu menciptakan lingkungan yang mendukung pencapaian tujuan pribadi dan spiritual, serta memperkuat komitmen subjek untuk terus berusaha.

“Bisa hadiah tapi cukup dengan kata-kata apresiasi dari orang sekitar terutama orang tua cukup membuat hidup saya lebih termotivasi untuk terus semangat.”⁸³

Tahap terakhir *self management* yakni *self control*, konsistensi memengaruhi semangat dan perkembangan. Ketidakkonsistenan menghambat kemajuan, menunjukkan pentingnya kontrol diri untuk menjaga fokus dan disiplin dalam mencapai target, seperti menghafal satu halaman per hari. *Self control* membantu TN tetap berusaha meskipun ada tantangan dalam mencapai tujuan.

“Kalau saya dari konsistennya, ketika saya bisa konsisten saya bisa langsung semangat dan nambah terus, tapi ketika tidak konsisten

⁸² Wawancara dengan subjek TN pada 25 Oktober 2024

⁸³ Wawancara dengan subjek TN pada 25 Oktober 2024

lama sekali tidak ada perkembangannya, Kayak satu hari harusnya ditarget 1 halaman dan saya belum bisa seperti itu.”⁸⁴

c. Deskripsi Hubungan *Self Management* dengan Ekspresi Cinta Kepada Allah SWT pada Subjek TN

Self management yang diterapkan TN seperti disiplin waktu dalam tahajud, salat berjamaah, murojaah, dan menjaga kesehatan, mencerminkan ekspresi cinta kepada Allah SWT. Pengaturan waktu yang baik dan keseimbangan dunia dan akhirat adalah bentuk ibadah dan ketaatan. Dengan menjalankan rutinitas ini, TN tidak hanya berfokus pada kesuksesan duniawi, tetapi juga mendekatkan diri kepada Allah, menunjukkan bahwa cinta kepada-Nya tercermin dalam mengelola kehidupan secara terencana, penuh tanggung jawab, dan seimbang.

“Dimulai dari bangun jam 4 pagi untuk tahajud disini ga diwajibkan tergantung pribadi masing-masing terus dilanjutkan subuh berjamaah, ngaos itu ngaji kitab tafsir sampai kadang jam 6 jam 7. Kalau ga ada kuliah biasanya murojaah 30 menit sedapatnya konsisten, selebihnya disesuaikan kalau ada kuliah ya kuliah kalau ga ada ya murojaah terus. Siang abis zuhur biasanya ngajar les dari jam 1 sampai ashar terus ngaji abah lagi, terus ngaji madin. Dan jam 10 free baru lah mengerjakan tugas-tugas. Kalau di malam hari maximal saya hanya sampai jam 12 saya bukan type orang yang bisa begadang, kalau belum selesai ya dilanjut besoknya, lebih baik saya tidur dulu baru bangun pagi saya kerjain lagi daripada memforsir waktu sampai jam 2 pagi tidak tidur justru berpengaruh terhadap kesehatan saya.”⁸⁵

Dalam hal perkuliahan dan hafalan Al-Qur'an TN menghubungkan materi perkuliahan dengan ayat Al-Qur'an mencerminkan penerapan *self management* untuk meningkatkan motivasi dan kualitas diri. Feedback dari teman, ustadzah, dan abah memperkuat evaluasi diri, membantu mengidentifikasi kemajuan dan perbaikan. Menunjukkan cinta kepada Allah SWT mendorong pengelolaan diri yang efektif.

⁸⁴ Wawancara dengan subjek TN pada 25 oktober 2024

⁸⁵ Wawancara dengan subjek TN pada 25 oktober 2024

“Sangat berpengaruh, ketika saya dapat menghubungkan materi perkuliahan dengan ayat yang dihapalkan membuat saya merasa lebih termotivasi. Ditambah feedback dari teman, ustadzah, abah sangat berarti saya jadi tahu progress saya sampai mana dan bagian mana yang perlu diperbaiki. Saya juga termotivasi ketika melihat bagaimana hafalan Al-Qur’an ini dapat meningkatkan kualitas diri saya seperti kesabaran dan konsentrasi saya.”⁸⁶

2. Deskripsi subjek M

a. Deskripsi Identitas

Inisial	M
Tempat, tanggal lahir	Purbalingga, 1 Juni 2002
Jenis kelamin	Perempuan
Agama	Islam
Suku bangsa	Jawa
Anak ke -	2 dari 2 bersaudara
Status perkawinan	Belum

M merupakan mahasiswa prodi Bimbingan dan Konseling Islam S1 angkatan 2021 di UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri sekaligus santri tahfidz di Pondok Pesantren di Purwokerto. M bukan terlahir dari background keluarga yang religius tetapi M sudah merasakan kehidupan pondok pesantren sejak kelas 8 sampai kelas 12 dimana seiring berjalannya waktu, M mengikuti tahfidz di pondok. Di kelas 12 M berhasil menyelesaikan hafalannya sampai 30 juz. Adanya faktor biaya yang sangat besar di kelas 12, M memutuskan untuk gapyear terlebih dahulu. Setahun kemudian, melanjutkan kuliah di UIN Purwokerto dan juga melanjutkan hafalan qur’annya yang dimulai dari awal.

⁸⁶ Wawancara dengan subjek TN pada 25 oktober 2024

Yang melatarbelakangi M saat itu berawal dari harapan orang tua, M diajak orang tua ke pondok tahfidz di Purbalingga. Saat itu, ia masih kecil, jadi M mengikuti perintah orang tua saja. Meski keluarga bukan dari background keluarga yang religius, faktor lingkungannya banyak yang mondok disana. Sehingga orang tua M ingin anaknya memiliki bekal agama yang kuat ditambah di pondok tahfidz tersebut juga sekaigus ada sekolahnya. Meski di awal M hanya mengikuti keinginan dari orang tua, tetapi kelamaan M merasa semakin termotivasi dari dalam dirinya untuk mengejar hafalannya dan motivasi dari melihat teman yang sangat semangat

“Motivasi terbesar saya dari dalam diri kayak aku yang udah pernah ngafalin masa tertinggal dengan yang baru. Itu kesadaran penuh dari diriku bukan orang lain yang ngomong kamu sih gimana kok ketinggalan sama yang baru. Dari luar diri ngeliat teman semangat jadi keikut.”⁸⁷

M menunjukkan ketaatan dan konsistennya meskipun sistemnya berbeda, jika di pondok sebelumnya 1 bulan 1 juz, saat ini 1 juz sampai 3 bulan lebih dikarenakan beberapa factor.

“Di pondok sebelumnya ditargetin 1 bulan 1 juz, 1 suci 1 juz itupun ga sampe 1 bulan karena kepotong udzur, terus jum'at libur. Ibarat 1 bulannya perempuan 20 hanya 20 hari. Kalo disini 1 juz bisa sampe 3 bulan lebih.”⁸⁸

b. Deskripsi *self management* subjek M

Manajemen diri berperan penting dalam menjaga konsistensi perilaku positif. Individu yang konsisten dalam kebaikan, meskipun sibuk, menunjukkan pemahaman yang baik terhadap dirinya, seperti kesadaran akan tujuan dan prioritas. Sebaliknya, individu yang masih terombang-ambing mencerminkan kurangnya pemahaman diri dan kontrol. Bagi mahasiswa penghafal Al-Qur'an, *self management* yang baik diperlukan untuk menjaga komitmen dalam menghafal dan mengamalkan Al-Qur'an secara konsisten.

⁸⁷ Wawancara dengan subjek M pada 26 Oktober 2024

⁸⁸ Wawancara dengan subjek M pada 26 Oktober 2024

“Manajemen diri kan ya, memanajemen atau mengatur dirinya sendiri agar bisa konsisten dalam hal baik. Kalo misalnya dia udah konsisten dalam hal apapun sesibuk apapun berarti kan dia udah tau dirinya sendiri, tapi kalo dia masih terombang-ambing kan berarti belum mahamin dirinya.”⁸⁹

Adanya penerapan *self management* yang terstruktur dalam mengatur aktivitas sehari-hari. Subjek menunjukkan kemampuan memprioritaskan kegiatan agar tetap produktif dan tidak kelelahan, seperti menghindari tidur pagi dan menjaga rutinitas harian dengan jeda untuk istirahat yang teratur. Pembagian waktu antara ngaos, kuliah, membantu pekerjaan, setoran tahfidz, dan mengerjakan tugas kuliah mencerminkan adanya kesadaran akan manajemen waktu yang efektif. Subjek juga memahami batasan fisiknya, seperti memilih untuk tidak begadang demi menjaga kualitas istirahat agar dapat beraktivitas optimal keesokan harinya. Hal ini menunjukkan bahwa subjek memiliki pemahaman terhadap diri sendiri, baik dalam mengatur prioritas, menjaga keseimbangan fisik dan mental, serta konsistensi dalam menjalankan kewajiban sebagai penghafal Al-Qur'an.

“Yang penting saya ngatur dulu gimana biar ga cape dan enjoy dari kegiatan dari subuh itu ngaos abah kitab al ibriz sampe jam 7an, terus rebahan dulu atau nyuci, nyetrika pokonya jangan tidur pagi. Kalo ada kuliah ya kuliah, kalo gada bantuin masak. Setelah dzuhur biasanya nderes sampai ashar terus berjamaah terus istirahat beli makan. Kemudian setelah magrib yang tahfidz punya waktu sendiri untuk setoran. Yang ga tahfidz ngaos di masjid sama abah, yang tahfidz itu setoran sama gusnya. Kita nderes bareng-bareng. Gusnya kan tempat tinggalnya ga disini, jadi kalo gusnya dateng setoran, intinya kita persiapkan ngantri setoran. Paling malam setoran sekitar 21.30an tergantung banyak engganya kemudian dilanjutkan ngaji madin sampai jam 22.30. Lalu baru bisa free untuk ngerjain tugas kuliah, belajar nderes atau langsung tidur. Kalo begadang saya gasuka soalnya cape besoknya harus bangun

⁸⁹ Wawancara dengan subjek M pada 26 Oktober 2024

pagi lagi kayak baru tidur udah dibangunin lagi kecuali hal urgent."⁹⁰

Self monitoring M tahap dalam *self management*, di mana subjek mengamati dan mengevaluasi emosinya, seperti menghindari marah atau dendam. Subjek fokus pada pengingat kepada santri dan tidak memikirkan terlalu dalam, untuk menghindari kelelahan emosional.

*"Sering merhatiin ngamatin diri sendiri tapi lebih ke introspeksi daripada mencatat kayak aku tuh ga boleh marah, dendam ke orang. Kalo aku marah ke orang ke santri yang ngelanggar oo yauda intinya ngingetin selebihnya kembali ke santrinya sendiri. Karena kalo dipikir terus malah aku cape sendiri."*⁹¹

M mencerminkan penerapan *reinforcement* dalam *self management*. Pujian yang diterima dianggap sebagai penguatan positif yang mendorong subjek untuk menjaga sikap baiknya. Dengan memperhatikan feedback positif dari orang lain, subjek termotivasi untuk mempertahankan perilaku yang dianggap baik, yang memperkuat konsistensi dalam menjalankan sikap positif sebagai bagian dari manajemen diri.

*"Pujian, kayak aku udah dianggap baik sama orang berarti aku harus jaga sikap baikku."*⁹²

Subjek mencerminkan *self contracting*, di mana subjek membuat komitmen dengan dirinya sendiri untuk menjaga keseimbangan emosional dan fisik, seperti menghindari marah dan hal yang merugikan diri.

*"Biar selaras aku ngatur sendiri aku gaboleh cape ga boleh marah-marah, diriku harus merasa aku punya tanggungjawab inih jadi gaboleh melakukan hal yang menyakiti diriku sendiri."*⁹³

⁹⁰ Wawancara dengan subjek M pada 26 Oktober 2024

⁹¹ Wawancara dengan subjek M pada 26 Oktober 2024

⁹² Wawancara dengan subjek M pada 26 Oktober 2024

⁹³ Wawancara dengan subjek M pada 26 Oktober 2024

Subjek mencerminkan tantangan dalam *self control*, di mana perasaan tertinggal memotivasi subjek untuk meningkatkan disiplin dan fokus dalam menghafal tanpa terbebani oleh perbandingan dengan teman.

“Evaluasi dari kita bisa melihat dari teman angkatan masuk tahfidz, padahal kan kita sama-sama masuk bareng kok sekarang aku tertinggal jauh.”⁹⁴

b. Deskripsi Hubungan *Self Management* dengan Ekspresi Cinta Kepada Allah SWT pada Mahasiswa Penghafal Al-Qur’an

Self management berperan penting dalam membantu mahasiswa penghafal Al-Qur'an mengekspresikan cinta kepada Allah SWT melalui pengaturan aktivitas harian yang seimbang. Pernyataan subjek menunjukkan kemampuan mengelola waktu, prioritas, dan energi secara terstruktur, seperti menyusun jadwal antara ngaos kitab, setoran hafalan, kuliah, hingga istirahat. Kesadaran untuk menjaga kesehatan fisik dengan menghindari begadang, mencerminkan tanggung jawab atas amanah tubuh sebagai bentuk ibadah kepada Allah. Selain itu, konsistensi dalam menghafal Al-Qur'an dan disiplin menjalankan aktivitas ibadah menunjukkan dedikasi spiritual yang mendalam. *Self management* tidak hanya membantu subjek mencapai produktivitas harian tetapi juga menjadi sarana penting dalam mengekspresikan cinta kepada Allah SWT melalui ibadah dan pengabdian secara konsisten.

“Yang penting saya ngatur dulu gimana biar ga cape dan enjoy dari kegiatan dari subuh itu ngaos abah kitab al ibriz sampe jam 7an, terus rebahan dulu atau nyuci, nyetrika pokonya jangan tidur pagi. Kalo ada kuliah ya kuliah, kalo gada bantuin masak. Setelah dzuhur biasanya nderes sampai ashar terus berjamaah terus istirahat beli makan. Kemudian setelah magrib yang tahfidz punya waktu sendiri untuk setoran. Yang ga tahfidz ngaos di masjid sama abah, yang tahfidz itu setoran sama gusnya. Kita nderes bareng-bareng. Gusnya kan tempat tinggalnya ga disini, jadi kalo gusnya dateng setoran, intinya kita persiapkan ngantri setoran. Paling malam setoran sekitar

⁹⁴ Wawancara dengan subjek M pada 26 Oktober 2024

21.30an tergantung banyak engganya kemudian dilanjutkan ngaji madin sampai jam 22.30. Lalu baru bisa free untuk ngerjain tugas kuliah, belajar nderes atau langsung tidur. Kalo begadang saya gasuka soalnya cape besoknya harus bangun pagi lagi kayak baru tidur udah dibangunin lagi kecuali hal urgent.”⁹⁵

Self management memiliki pengaruh signifikan terhadap kesejahteraan emosional dalam proses belajar dan menghafal Al-Qur'an. Kemampuan mengatur waktu dan aktivitas secara efektif menciptakan rasa bahagia dan nyaman, yang menjadi faktor penting dalam meningkatkan motivasi dan kualitas hafalan. Kondisi emosional positif ini mencerminkan hubungan yang erat antara pengelolaan diri dengan keberhasilan mencapai tujuan spiritual, yakni mendekatkan diri kepada Allah SWT melalui hafalan Al-Qur'an.

“Berpengaruh sekali, terciptanya kebahagiaan tersendiri dan kenyamanan saya dalam belajar dan menghafal.”⁹⁶

Subjek menunjukkan kesadaran mendalam akan pentingnya niat dalam setiap tindakan sebagai bentuk *self management* spiritual. Dengan meniatkan setiap aktivitas, termasuk yang sederhana seperti mandi atau menyapu, untuk membersihkan diri secara fisik dan spiritual, subjek mencerminkan pengelolaan diri yang terarah pada introspeksi dan perbaikan hati. Hal ini menunjukkan bahwa *self management* tidak hanya membantu dalam pengaturan aktivitas sehari-hari, tetapi juga menjadi sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT melalui kesadaran akan makna dan tujuan ibadah dalam setiap perbuatan.

“Berbuat baik ke orang lain, melakukan hal apapun itu diniatkan untuk diri sendiri terus kayak mandi, nyapu diniatkan bersihkan diri sendiri entah itu kotoran diri sendiri seperti kotoran hati.”⁹⁷

⁹⁵ Wawancara dengan subjek M pada 26 Oktober 2024

⁹⁶ Wawancara dengan subjek M pada 26 Oktober 2024

⁹⁷ Wawancara dengan subjek M pada 26 Oktober 2024

B. Analisis Pembahasan

1. Analisis Self management Subjek

Self management atau sering disebut juga pengaturan diri ini berasal dari teori kecerdasan emosional. *Self management* merupakan serangkaian usaha seseorang dalam merencanakan, memfokuskan perhatian dan meninjau kegiatan yang dilakukan. Terdapat energy psikologis individu tersebut yang mengarahkan ketika menentukan pilihan kemudian merencanakan tahapan untuk memperoleh tujuan tersebut. Dalam *self management* terdapat perilaku pengendali dan perilaku terkendali yang terjadi dalam satu perilaku dan berusaha menghindari perilaku lain di kemudian hari.⁹⁸ *Self management* diibaratkan kompas yang memandu individu dalam mengambil keputusan dan tindakan selaras dengan nilai hidupnya.⁹⁹

Pada subjek TN, definisi tersebut sejalan dengan pentingnya memahami dan mengatur diri untuk mencapai target. Subjek mencerminkan penerapan *self management* dengan menyadari peran pengaturan diri sebagai panduan untuk meraih tujuan. Hal ini menunjukkan keterkaitan antara teori dan praktik, di mana *self management* menjadi "kompas" yang membantu subjek mengambil keputusan dan tindakan selaras dengan target hidupnya.

“Cara kita bisa memahami diri, mengatur diri agar bisa mencapai apa yang kita targetkan itu sih.”¹⁰⁰

Sedangkan **Subjek M**, mencerminkan inti *self management* sebagai kemampuan mengatur diri untuk konsisten dalam perilaku positif. Konsistensi menunjukkan pemahaman diri yang selaras dengan definisi *self management* sebagai kompas pengendalian dan perencanaan menuju tujuan. Sebaliknya, ketidakstabilan perilaku mencerminkan kurangnya penguasaan

⁹⁸ Insan Suwanto, “Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Membantu Kematangan Karir Siswa SMK,” *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)* 1, no. 1 (1 Maret 2016): 1, <https://doi.org/10.26737/jbki.v1i1.96>.

⁹⁹ Daniel Goleman. "Emotional Intelligence Bantam Books." *New York* (1995).

¹⁰⁰ Wawancara dengan subjek TN pada 25 Oktober 2024

self management, yang menunjukkan pentingnya pemahaman diri dalam pengaturan perilaku.

“Manajemen diri kan ya, memajemen atau mengatur dirinya sendiri agar bisa konsisten dalam hal baik. Kalo misalnya dia udah konsisten dalam hal apapun sesibuk apapun berarti kan dia udah tau dirinya sendiri, tapi kalo dia masih terombang-ambing kan berarti belum mahamin dirinya.”¹⁰¹

Dalam *self management*, terdapat aspek energi psikologis yang mendorong individu dalam pengambilan keputusan dan perencanaan untuk mencapai tujuan. Selain itu, *self management* melibatkan perilaku pengendali dan terkendali, serta membutuhkan dukungan dari kapasitas individu untuk meningkatkan kesadaran diri dalam mengatur pikiran, keinginan, dan perasaan. Individu yang mampu mengendalikan *self management* dengan baik akan memiliki peluang untuk meningkatkan kemampuan manajemen diri mereka dalam aktivitas sehari-hari.

Pada subjek TN, mencerminkan penerapan *self management* yang baik, sejalan dengan konsep bahwa energi psikologis dan perilaku pengendali sangat berperan dalam pengambilan keputusan dan perencanaan. Subjek menunjukkan kemampuan untuk merencanakan kegiatan harian secara terstruktur, seperti tahajud, murojaah, dan mengajar, serta menjaga keseimbangan antara kewajiban spiritual dan akademik. Pengaturan waktu yang memperhatikan kesehatan, dengan memilih tidur yang cukup, menunjukkan kesadaran diri yang tinggi dalam mengelola pikiran, perasaan, dan keinginan.

“Dimulai dari bangun jam 4 pagi untuk tahajud disini ga diwajibin tergantung pribadi masing-masing terus dilanjutkan subuh berjamaah, ngaos itu ngaji kitab tafsir sampai kadang jam 6 jam 7. Kalau ga ada kuliah biasanya murojaah 30 menit sedapatnya konsisten, selebihnya disesuaikan kalau ada kuliah ya kuliah kalau ga ada ya murojaah terus. Siang abis zuhur biasanya ngajar les dari jam 1 sampai ashar terus ngaji abah lagi, terus ngaji madin. Dan jam 10 free baru lah mengerjakan tugas-tugas. Kalau di malam hari maximal saya hanya sampai jam 12 saya bukan type orang yang bisa begadang, kalau belum selesai ya dilanjut besoknya, lebih baik

¹⁰¹ Wawancara dengan subjek M pada 26 Oktober 2024

saya tidur dulu baru bangun pagi saya kerjain lagi daripada memforsir waktu sampai jam 2 pagi tidak tidur justru berpengaruh terhadap kesehatan saya.”¹⁰²

Sedangkan **subjek M**, sesuai dengan teori *self management*, yang menekankan pengaturan waktu, pengendalian diri, dan kesadaran diri dalam mencapai tujuan. Subjek mengelola aktivitas harian secara terstruktur antara ibadah, kuliah, usaha dan istirahat, serta menghindari begadang demi menjaga kesehatan. Hal ini mencerminkan penerapan *self management* yang efektif untuk mencapai keseimbangan dan produktivitas.

“Yang penting saya ngatur dulu gimana biar ga cape dan enjoy dari kegiatan dari subuh itu ngaos abah kitab al ibriz sampe jam 7an, terus rebahan dulu atau nyuci, nyetrika pokonya jangan tidur pagi. Kalo ada kuliah ya kuliah, kao gada bantuin masak. Setelah dzuhur biasanya nderes sampai ashar terus berjamaah terus istirahat beli makan. Kemudian setelah magrib yang tahfidz punya waktu sendiri untuk setoran. Yang ga tahfidz ngaos di masjid sama abah, yang tahfidz itu setoran sama gusnya. Kita nderes bareng-bareng. Gusnya kan tempat tinggalnya ga disini, jadi kalo gusnya dateng setoran, intinya kita persiapkan ngantri setoran. Paling malam setoran sekitar 21.30an tergantung banyak engganya kemudian dilanjutkan ngaji madin sampai jam 22.30. Lalu baru bisa free untuk ngerjain tugas kuliah, belajar nderes atau langsung tidur. Kalo begadang saya gasuka soalnya cape besoknya harus bangun pagi lagi kayak baru tidur udah dibangunin lagi kecuali hal urgent.”¹⁰³

a. Aspek-Aspek *Self Management*

1) Aspek Kognitif

Aspek kognitif dalam *self management* berkaitan dengan proses berpikir, perencanaan, dan pengambilan keputusan. Aspek kognitif meliputi elemen-elemen diantaranya:¹⁰⁴

- a) Perencanaan (*Planning*), Individu yang memiliki *self management* baik akan mampu merencanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan. Mereka membuat rencana

¹⁰² Wawancara dengan subjek TN pada 25 Oktober 2024

¹⁰³ Wawancara dengan subjek M pada 26 Oktober 2024

¹⁰⁴ Albert Bandura. "Social foundations of thought and action." *Englewood Cliffs, NJ* 1986.23-28 (1986): 2.

yang realistis, menetapkan langkah-langkah yang konkret, dan mengatur prioritas tugas.

Pada subjek TN, subjek mencerminkan perencanaan waktu yang efektif dalam *self management*. Subjek mengatur rutinitas harian dengan disiplin, memprioritaskan aktivitas utama seperti ibadah, kuliah, dan mengajar, sambil menjaga keseimbangan dengan tidur yang cukup. Kesadaran untuk tidak begadang demi kesehatan menunjukkan pengelolaan waktu yang efisien dan perhatian terhadap kesejahteraan fisik dan mental.

“Dimulai dari bangun jam 4 pagi untuk tahajud disini ga diwajibin tergantung pribadi masing-masing terus dilanjutkan subuh berjamaah, ngaos itu ngaji kitab tafsir sampai kadang jam 6 jam 7. Kalau ga ada kuliah biasanya murojaah 30 menit sedapatnya konsisten, selebihnya disesuaikan kalau ada kuliah ya kuliah kalau ga ada ya murojaah terus. Siang abis zuhur biasanya ngajar les dari jam 1 sampai ashar terus ngaji abah lagi, terus ngaji madin. Dan jam 10 free baru lah mengerjakan tugas-tugas. Kalau di malam hari maximal saya hanya sampai jam 12 saya bukan type orang yang bisa begadang, kalau belum selesai ya dilanjut besoknya, lebih baik saya tidur dulu baru bangun pagi saya kerjain lagi daripada memforsir waktu sampai jam 2 pagi tidak tidur justru berpengaruh terhadap kesehatan saya.”¹⁰⁵

Pada subjek M, menunjukkan pengaturan waktu yang terstruktur dengan jelas, memprioritaskan kegiatan yang penting seperti ngaji, kuliah, setoran tahfidz, dan mengerjakan tugas kuliah. Subjek juga memperhatikan pentingnya istirahat dan menghindari begadang, yang menunjukkan kesadaran akan kebutuhan fisik dan mental. Kemampuan ini menunjukkan perencanaan yang matang untuk menjaga keseimbangan antara kewajiban dan kebutuhan pribadi, serta memaksimalkan produktivitas tanpa mengorbankan kesehatan.

¹⁰⁵ Wawancara dengan subjek TN pada 25 Oktober 2024

“Yang penting saya ngatur dulu gimana biar ga cape dan enjoy dari kegiatan dari subuh itu ngaos abah kitab al ibriz sampe jam 7an, terus rebahan dulu atau nyuci, nyetrika pokonya jangan tidur pagi. Kalo ada kuliah ya kuliah, kalo gada bantuin masak. Setelah dzuhur biasanya nderes sampai ashar terus berjamaah terus istirahat beli makan. Kemudian setelah magrib yang tahfidz punya waktu sendiri untuk setoran. Yang ga tahfidz ngaos di masjid sama abah, yang tahfidz itu setoran sama gusnya. Kita nderes bareng-bareng. Gusnya kan tempat tinggalnya ga disini, jadi kalo gusnya dateng setoran, intinya kita persiapkan ngantri setoran. Paling malam setoran sekitar 21.30an tergantung banyak engganya kemudian dilanjutkan ngaji madin sampai jam 22.30. Lalu baru bisa free untuk ngerjain tugas kuliah, belajar nderes atau langsung tidur. Kalo begadang saya gasuka soalnya cape besoknya harus bangun pagi lagi kayak baru tidur udah dibangunin lagi kecuali hal urgent.”¹⁰⁶

- b) Pengambilan Keputusan (*Making Decision*), Kemampuan untuk membuat pilihan yang tepat merupakan bagian integral dari *self management*. Individu yang efektif dalam *self management* mempertimbangkan alternatif, konsekuensi, dan membuat keputusan yang rasional.

Pada subjek TN, mempertimbangkan berbagai faktor sebelum membuat keputusan. Proses ini mencakup refleksi dan pertimbangan yang matang, dengan melibatkan orang terdekat untuk mendapatkan masukan, yang menunjukkan kesadaran diri dalam mengelola pilihan. Dalam konteks *self management*, pengambilan keputusan yang melibatkan evaluasi eksternal ini menunjukkan kemampuan individu untuk mengendalikan emosinya, mengelola informasi, dan membuat keputusan yang lebih baik dengan dukungan sosial.

“Karena saya termasuk orang yang kalau ada masalah diselesaikan sendiri, saya lihat dlu masalahnya itu apa kalau emang bisa diselesaikan sendiri ya selesaikan sendiri, seringnya mendem tapi selebihnya yaweslah gamau membebani pikiran terus-menerus.”¹⁰⁷

¹⁰⁶ Wawancara dengan subjek M pada 26 Oktober 2024

¹⁰⁷ Wawancara dengan subjek TN pada 25 Oktober 2024

Pada subjek M, mencerminkan pengambilan keputusan yang efektif dalam *self management*, di mana subjek membuat keputusan cepat saat situasi memungkinkan dan menunda keputusan saat ada prioritas lain. Hal ini menunjukkan kemampuan untuk mengelola impuls, mengatur prioritas, dan membuat keputusan yang tepat sesuai kondisi.

“Kalo untuk hal yang langsung dan ga sibuk langsung aja saya putusin pilihannya. Kecuali kalo lagi ada agenda jadi dipending dulu.”¹⁰⁸

- c) Pemecahan Masalah (*Problem Solving*), Ketika menghadapi kendala atau tantangan, individu yang memiliki *self management* baik akan mampu mengidentifikasi masalah, mencari solusi alternatif, dan menerapkan strategi yang efektif.

Pada Subjek TN, menunjukkan pendekatan mandiri dalam mengidentifikasi dan menyelesaikan masalah, yang menunjukkan keterampilan pemecahan masalah yang baik. Menyelesaikan masalah sendiri dan menghindari pembebanan pikiran lebih lanjut menggambarkan pengelolaan stres dan pengendalian emosi yang efektif, meskipun kecenderungan untuk menahan perasaan dapat menghambat pengelolaan emosi secara optimal.

“Karena saya termasuk orang yang kalau ada masalah diselesaikan sendiri, saya lihat dlu masalahnya itu apa kalau emang bisa diselesaikan sendiri ya selesaikan sendiri, seringnya mendem tapi selebihnya yaweslah gamau membebani pikiran terus-menerus.”¹⁰⁹

Sedangkan **subjek M**, menunjukkan kemampuan *self management* dalam penyelesaian masalah, dengan pendekatan tegas dan langsung dalam menghadapi isu keamanan dan konflik interpersonal. Subjek mengelola dengan mempertahankan

¹⁰⁸ Wawancara dengan subjek M pada 26 Oktober 2024

¹⁰⁹ Wawancara dengan subjek TN pada 25 Oktober 2024

prinsip, tanpa merasa perlu meminta maaf jika tidak merasa bersalah, mencerminkan pengendalian diri yang kuat.

“Misal jadi keamanan ini kan ada anak yang pasti izin atau ga izin, patuh atau ga kan jadi urusan keamanan. Saya bilangin dulu kamu disini niat ngaji ga, kalo dibilangin gabisa yauda. Intinya aku udah berusaha sebisaku. Kalo masalah dengan teman pernah aku bilang apa adanya dia merasa tersakiti, marah tapi aku dengan pendirianku ga bilang maaf selagi bukan salahku.”¹¹⁰

Tabel 4.1 Analisis Aspek Kognitif dalam *Self Management Subjek*

Aspek Kognitif	Subjek TN	Subjek M
Perencanaan (<i>Planning</i>)	Mengatur rutinitas harian dengan disiplin, memprioritaskan aktivitas utama seperti ibadah, kuliah, dan mengajar, sambil menjaga keseimbangan dengan tidur yang cukup. Kesadaran untuk tidak begadang demi kesehatan.	Pengaturan waktu terstruktur dengan jelas, memprioritaskan kegiatan yang penting seperti ngaji, kuliah, setoran tahfidz, dan mengerjakan tugas kuliah. Subjek juga memperhatikan pentingnya istirahat dan menghindari begadang, yang menunjukkan kesadaran akan kebutuhan fisik dan mental.
Pengambilan Keputusan (<i>Making Desicion</i>)	Mempertimbangkan berbagai faktor sebelum membuat keputusan. dengan melibatkan orang terdekat untuk mendapatkan masukan, pengambilan keputusan yang melibatkan evaluasi eksternal ini menunjukkan kemampuan individu untuk	Membuat keputusan cepat saat situasi memungkinkan dan menunda keputusan saat ada prioritas lain. Hal ini menunjukkan kemampuan untuk mengelola impuls, mengatur prioritas, dan membuat keputusan yang tepat sesuai kondisi.

¹¹⁰ Wawancara dengan subjek M pada 26 Oktober 2024

	mengendalikan emosinya, mengelola informasi, dan membuat keputusan yang lebih baik dengan dukungan sosial.	
Pemecahan Masalah (<i>Problem Solving</i>)	Pendekatan mandiri dalam mengidentifikasi dan menyelesaikan masalah, menyelesaikan masalah sendiri dan menghindari pembebanan pikiran lebih lanjut meskipun kecenderungan menahan perasaan dapat menghambat pengelolaan emosi secara optimal.	Pendekatan tegas dan langsung dalam menghadapi isu keamanan dan konflik interpersonal. Subjek mengelola situasi dengan mempertahankan prinsip pribadi, tanpa merasa perlu meminta maaf jika tidak merasa bersalah, mencerminkan pengendalian diri yang kuat.

Aspek kognitif dalam *self management* yang terdiri dari Pertama, Aspek Perencanaan (*planning*). Aspek perencanaan dalam *self management* Subjek TN menunjukkan disiplin dalam mengatur rutinitas harian, memprioritaskan ibadah, kuliah, dan mengajar, sambil menjaga keseimbangan dengan tidur yang cukup. Subjek M juga memiliki pengaturan waktu yang terstruktur, memprioritaskan kegiatan seperti ngaji, kuliah, setoran tahfidz, dan tugas kuliah, dengan perhatian pada kebutuhan fisik dan mental, termasuk menghindari begadang. Keduanya menunjukkan kesadaran dalam menjaga keseimbangan antara aktivitas dan kesehatan.

Kedua, Aspek Pengambilan keputusan (*Making Desicion*). **Subjek TN** mempertimbangkan berbagai faktor dan melibatkan orang terdekat sebelum membuat keputusan, menunjukkan kemampuan mengendalikan emosi dan mengelola informasi. Sedangkan **Subjek M** membuat keputusan cepat jika situasi

memungkinkan dan menunda keputusan saat ada prioritas lain, yang menunjukkan kemampuan mengelola impuls, mengatur prioritas, dan membuat keputusan sesuai kondisi.

Ketiga, Aspek Penyelesaian Masalah (*Problem Solving*) **Subjek TN** menghadapi isu keamanan dan konflik dengan pendekatan tegas, mempertahankan prinsip pribadi tanpa merasa perlu meminta maaf jika tidak bersalah, mencerminkan pengendalian diri yang kuat. Sementara **Subjek M** cenderung mandiri dalam mengidentifikasi dan menyelesaikan masalah, namun kecenderungan menahan perasaan dapat menghambat pengelolaan emosi secara optimal.

2) Aspek Afektif

Aspek afektif dalam *self management* berkaitan dengan emosi, motivasi, dan sikap individu. Aspek afektif meliputi elemen-elemen diantaranya:¹¹¹

- a) Emosi, Individu yang memiliki *self management* baik mampu mengenali dan mengelola emosi mereka. Mereka dapat membedakan antara emosi yang konstruktif dan destruktif, serta mengembangkan strategi untuk mengatasi emosi negatif.

Pada subjek TN, emosi konstruktifnya dengan tetap tenang dan mengikuti alur kehidupan, sementara emosi destruktifnya tantangan mengatasi stres akibat perbandingan sosial. Strateginya dengan istirahat untuk meredakan ketegangan. Secara keseluruhan, individu ini mampu mengelola emosinya dengan berbagai strategi yang efektif.

“Saya merasa tenang jika saya selalu yakin, dibawa santai dan mengikuti alur tapi pasti itu jadi ketenangan tersendiri buat saya bahwa semuanya pasti akan terselesaikan.”¹¹²

“Yang bikin ga tenang biasanya eee dari orang lain sih hahaha eee kek beda pendapat. Adanya persaingan ada

¹¹¹ Daniel Goleman. "Emotional Intelligence Bantam Books." *New York* (1995).

¹¹² Wawancara dengan subjek TN pada 25 Oktober 2024

*yang lebih dulu kayak sekarang udah banyak yang sempro kok saya belum yaa. Di pondok juga ada yang lebih dulu selesai atau udah mau selesai hafalannya.”¹¹³
“Nenangin diri dibawa tidur.”¹¹⁴*

Pada subjek M, emosi konstruktifnya merasa tenang dan bangga karena menggunakan waktu dengan bermanfaat. Emosi destruktifnya ketidaknyamanan akibat tidak memenuhi kewajiban. Dan strateginya segera memperbaiki kesalahan dan mengurangi perasaan bersalah. Secara keseluruhan, individu ini mengelola emosinya dengan responsif terhadap pencapaian dan rasa tanggung jawab.

“Tenangnya saya bisa merasa bangga terhadap diri sendiri karena waktunya bermanfaat ga sia-sia. Misal kalo lagi pulang sore tapi tetap bisa ikut berjamaah habis cape bsia ikut hal lain biasanya kan orang milih istirahat.”¹¹⁵

“Ga tenangnya itu kalo sehari ga buat hafalan jadi rikuh ga enak hati sama guru yang nerima setoran kita apalagi kalo gurunya sudah hafal nama kita.”¹¹⁶

“Besoknya langsung setoran karena jadi teguran sih merasa bersalah kalo bisa lebih banyak.”¹¹⁷

- b) Motivasi, Motivasi merupakan kekuatan pendorong di balik *self management*. Individu yang termotivasi akan memiliki keinginan yang kuat untuk mencapai tujuan dan mengatasi tantangan.

Subjek TN tetap fokus pada tujuan pribadi meskipun ada tekanan dari orang tua. Keinginan untuk menghafal Al-Qur'an sambil kuliah dan memilih prodi bimbingan konseling di UIN menunjukkan tekad dan fleksibilitas dalam mengelola motivasi untuk mencapai tujuan.

“Saya merasa tenang jika saya selalu yakin, dibawa santai dan mengikuti alur tapi pasti itu jadi ketenangan

¹¹³ Wawancara dengan subjek TN pada 25 Oktober 2024

¹¹⁴ Wawancara dengan subjek TN pada 25 Oktober 2024

¹¹⁵ Wawancara dengan subjek M pada 26 Oktober 2024

¹¹⁶ Wawancara dengan subjek M pada 26 Oktober 2024

¹¹⁷ Wawancara dengan subjek M pada 26 Oktober 2024

tersendiri buat saya bahwa semuanya pasti akan terselesaikan."¹¹⁸

*"Yang bikin ga tenang biasanya eee dari orang lain sih hahaha eee kek beda pendapat. Adanya persaingan ada yang lebih dulu kayak sekarang udah banyak yang sempro kok saya belum yaa. Di pondok juga ada yang lebih dulu selesai atau udah mau selesai hafalannya."*¹¹⁹

*"Nenangin diri dibawa tidur."*¹²⁰

Pada **Subjek M** pun didorong oleh motivasi intrinsik dari diri sendiri untuk tidak merasa tertinggal, yang muncul dari kesadaran diri. Keinginan untuk mengejar ketertinggalan bukan karena tekanan eksternal, tetapi sebagai upaya pribadi untuk terus berkembang. Motivasi juga diperkuat oleh pengaruh eksternal, seperti semangat teman, yang memberikan dorongan tambahan. Ini menunjukkan kemampuan individu dalam mengelola motivasi dari dalam diri dan lingkungan sekitarnya.

*"Motivasi terbesar saya dari dalam diri kayak aku yang udah pernah ngafalin masa tertinggal dengan yang baru. Itu kesadaran penuh dari diriku bukan orang lain yang ngomong kamu sih gimana kok ketinggalan sama yang baru. Dari luar diri ngeliat teman semangat jadi keikut."*¹²¹

- c) Sikap, Sikap positif terhadap diri sendiri dan terhadap tugas yang dihadapi akan meningkatkan efektivitas *self management*.

Pada subjek TN mampu mengelola diri dengan menerima pengulangan hafalan sebagai kesempatan untuk perbaikan diri. Sikap ini menunjukkan *self regulation*, di mana individu memilih untuk tetap berpikir positif dan konstruktif meskipun menghadapi tantangan.

"Jangan membuat diri ini merasa apa-apa terpikirkan. Misal ada yang kayak lagi hafalan disuruh gurunya"

¹¹⁸ Wawancara dengan subjek TN pada 25 Oktober 2024

¹¹⁹ Wawancara dengan subjek TN pada 25 Oktober 2024

¹²⁰ Wawancara dengan subjek TN pada 25 Oktober 2024

¹²¹ Wawancara dengan subjek M pada 26 Oktober 2024

ngulang jadi panik, taku, down. Kalo saya berarti ya saya belum pantas jadi diulang aja."¹²²

Subjek M menunjukkan tekad dan optimisme untuk terus berusaha mencapai tujuan. Dengan mempertahankan sikap positif, individu ini mampu mengelola tantangan dan hambatan dengan cara yang konstruktif, tetap fokus pada tujuan meskipun menghadapi kesulitan. Ini menunjukkan penerapan *self regulation*, di mana sikap positif memperkuat motivasi dan usaha untuk mencapai hasil yang diinginkan.

*"Mmm selalu berusaha untuk mencapai yang kita inginkan."*¹²³

Tabel 4.2 Aspek Afektif dalam *Self Management* Subjek

Aspek Afektif	Subjek TN	Subjek M
Emosi	Tetap tenang dan mengikuti alur kehidupan, sementara emosi destruktifnya tantangan mengatasi stres akibat perbandingan sosial. Strateginya dengan istirahat untuk meredakan ketegangan. Secara keseluruhan, mampu mengelola emosinya dengan berbagai strategi yang efektif	Tenang dan bangga karena menggunakan waktu dengan bermanfaat. Emosi destruktifnya ketidaknyamanan akibat tidak memenuhi kewajiban. Dan strateginya segera memperbaiki kesalahan dan mengurangi perasaan bersalah. Secara keseluruhan, mampu mengelola emosinya dengan responsif terhadap pencapaian dan rasa tanggung jawab.
Motivasi	Tetap fokus pada tujuan pribadi meskipun ada tekanan dari orang tua. Keinginan	Motivasi intrinsik dari diri sendiri untuk tidak merasa tertinggal, yang muncul dari

¹²² Wawancara dengan subjek TN pada 25 Oktober 2024

¹²³ Wawancara dengan subjek M pada 26 Oktober 2024

	untuk menghafal Al-Qur'an sambil kuliah dan memilih prodi bimbingan konseling di UIN menunjukkan tekad dan fleksibilitas mengelola motivasi untuk mencapai tujuan.	kesadaran diri. Keinginan untuk mengejar ketertinggalan bukan karena tekanan eksternal, tetapi sebagai upaya pribadi untuk terus berkembang. Motivasi juga diperkuat oleh pengaruh eksternal, seperti semangat teman, yang memberikan dorongan tambahan
Sikap Positif	Mengelola diri dengan menerima pengulangan hafalan sebagai kesempatan untuk perbaikan diri. Sikap ini menunjukkan <i>self regulation</i> , di mana individu memilih untuk tetap berpikir positif dan konstruktif meskipun menghadapi tantangan.	Tekad dan optimisme untuk terus berusaha mencapai tujuan. Dengan mempertahankan sikap positif, individu ini mampu mengelola tantangan dan hambatan dengan cara yang konstruktif,

Aspek afektif dalam *self management* terdiri dari 3. Pertama, Emosi, **Subjek TN** tetap tenang dan mengikuti alur kehidupan meskipun menghadapi stres akibat perbandingan sosial, dengan strategi meredakan ketegangan melalui istirahat. Secara keseluruhan, TN mampu mengelola emosinya dengan efektif. **Subjek M** merasa bangga karena menggunakan waktu dengan baik, namun mengalami ketidaknyamanan saat tidak memenuhi kewajiban, dan mengatasi perasaan bersalah dengan segera memperbaiki kesalahan. M secara keseluruhan responsif terhadap pencapaian dan rasa tanggung jawab, serta mampu mengelola emosinya dengan baik.

Kedua, Motivasi. **Subjek TN** tetap fokus pada tujuan pribadi meskipun ada tekanan dari orang tua, dengan tekad untuk menghafal Al-Qur'an sambil kuliah dan memilih prodi bimbingan konseling di UIN, menunjukkan fleksibilitas dalam mengelola motivasi. **Subjek M** memiliki motivasi intrinsik untuk tidak merasa tertinggal, yang muncul dari kesadaran diri, dan dorongan eksternal dari teman-teman yang memperkuat semangat untuk terus berkembang.

Ketiga, Sikap Positif. Subjek TN dan M menunjukkan sikap positif dalam mengelola tantangan. Subjek TN menerima pengulangan hafalan sebagai kesempatan perbaikan diri, mencerminkan *self regulation* dan berpikir konstruktif. Subjek M mempertahankan tekad dan optimisme untuk mencapai tujuan, mampu mengelola hambatan dengan cara yang konstruktif. Keduanya memiliki sikap positif yang mendukung pencapaian tujuan.

3) Aspek Perilaku

Aspek perilaku dalam *self management* berkaitan dengan tindakan nyata yang dilakukan individu untuk mencapai tujuan. Aspek perilaku meliputi elemen-elemen penting diantaranya:¹²⁴

- a) Tindakan, Individu yang memiliki *self management* yang baik akan mengambil tindakan yang konsisten dengan tujuan mereka. Mereka tidak hanya membuat rencana, tetapi juga melaksanakannya.

Subjek TN menunjukkan tindakan yang konsisten dengan menyadari bahwa untuk mencapai tujuannya, diperlukan komitmen untuk tetap bertindak meskipun rasa malas muncul, mencerminkan penerapan *self regulation* yang efektif dalam menghadapi tantangan dan tetap fokus pada tujuan

¹²⁴ Ruth Kanfer, "Work Motivation: New Directions in Theory and Research," *International Review of Industrial and Organizational Psychology* (Wiley, 1992)

“Konsisten kalau saya tidak konsisten saya ga akan di posisi ini walau rasa malas itu pasti muncul.”¹²⁵

Subjek M menunjukkan tindakan dengan melalui fokus dan **komitmen**, mengelola waktu dan usaha dengan serius untuk mencapai tujuan berdasarkan pengalaman sebelumnya.

“Karena dari pengalaman juga. Pokonya berusaha serius biar selesai. Berati aku harus punya waktu yang benar-benar fokus.”¹²⁶

- b) Kebiasaan, Kebiasaan yang baik merupakan fondasi dari *self management*. Dengan membentuk kebiasaan positif, individu dapat mencapai tujuan secara otomatis dan efektif.

Pada subjek TN, Membantu orang lain setiap hari menjadi kebiasaan yang mendukung pencapaian tujuan secara **otomatis** dan efektif. Kebiasaan ini menunjukkan pengelolaan diri yang baik, di mana perilaku positif yang konsisten memperkuat keterampilan sosial dan mendukung pencapaian tujuan jangka panjang.

“Tiap hari kalau ada orang yang membutuhkan usahakan kita bantu.”¹²⁷

Subjek M, mengintegrasikan niat positif dalam setiap tindakan, seperti berbuat baik dan melakukan kegiatan sehari-hari. **Dengan** menjadikan aktivitas tersebut sarana pembersihan diri, individu membentuk kebiasaan positif yang mendukung kesejahteraan fisik dan emosional.

“Berbuat baik ke orang lain, melakukan hal apapun itu diniatkan untuk diri sendiri terus kayak mandi, nyapu diniatkan bersihkan diri sendiri entah itu kotoran diri sendiri seperti kotoran hati.”¹²⁸

¹²⁵ Wawancara dengan subjek TN pada 25 Oktober 2024

¹²⁶ Wawancara dengan subjek M pada 26 Oktober 2024

¹²⁷ Wawancara dengan subjek TN pada 25 Oktober 2024

¹²⁸ Wawancara dengan subjek M pada 26 Oktober 2024

- c) Disiplin Diri (*Self Discipline*) adalah kemampuan untuk menahan diri dari godaan dan melakukan hal yang seharusnya dilakukan, meskipun tidak menyenangkan.

Subjek TN tercermin kedisiplinan dalam tanggung jawab sebagai wakil lurah untuk menjadi teladan, pemaksaan diri demi konsistensi, dan inspirasi dari figur tegas seperti Abah di pondok. Kombinasi ini membentuk kemampuan individu mengelola diri secara efektif.

“Yaa karena tanggungjawab saya juga sebagai wakil lurah yang harus menjadi contoh baik buat santri lain selain itu juga disiplin untuk diri saya sendiri.”¹²⁹

“Harus dipaksa sesuatu kalau ga dipaksa ga akan bisa terjalnin.”¹³⁰

“Yaa, saya terinspirasi dari Abah di pondok sangat disiplin tergolong keras tapi itu membuat saya menjadi lebih baik.”¹³¹

Subjek M terlihat kedisiplinan dari kebiasaan bangun pagi, menghindari pengaruh negatif teman, dan tidak bersikap santai berlebihan. Inspirasi dari orang tua yang disiplin, seperti ibu yang menyelesaikan pekerjaan rumah sebelum istirahat dan ayah yang selalu berangkat kerja lebih awal, turut memperkuat pola kedisiplinan.

“Disiplin, kayak pagi-pagi pokonya jangan tidur.”¹³²

“Nahan dirinya jangan terbawa teman yang negatifnya, jangan terlalu sante.”¹³³

“Orang tua sih tentu karena ibu kan kerjanya ART, beliau tuh ga cuma di kerjaan aja disiplinnya, di rumah pun kerjaan harus diselesaikan dulu baru tidur. Terus kalo bapak juga tempat kerjaan dekat tapi setengah jam sebelumnya pasti udah berangkat.”¹³⁴

¹²⁹ Wawancara dengan subjek TN pada 26 Oktober 2024

¹³⁰ Wawancara dengan subjek TN pada 26 Oktober 2024

¹³¹ Wawancara dengan subjek TN pada 26 Oktober 2024

¹³² Wawancara dengan subjek M pada 25 Oktober 2024

¹³³ Wawancara dengan subjek M pada 25 Oktober 2024

¹³⁴ Wawancara dengan subjek M pada 25 Oktober 2024

Tabel 4.3 Aspek Perilaku dalam *Self Management* Subjek

Aspek Perilaku	Subjek TN	Subjek M
Tindakan	Menyadari bahwa untuk mencapai tujuannya, diperlukan komitmen untuk tetap bertindak meskipun rasa malas muncul, mencerminkan penerapan <i>self regulation</i> yang efektif dalam menghadapi tantangan dan tetap fokus pada tujuan	Melalui fokus dan komitmen, mengelola waktu dan usaha dengan serius untuk mencapai tujuan berdasarkan pengalaman sebelumnya.
Kebiasaan	Membantu orang lain setiap hari menjadi kebiasaan yang mendukung pencapaian tujuan secara otomatis dan efektif. Kebiasaan ini menunjukkan pengelolaan diri yang baik, di mana perilaku positif yang konsisten memperkuat keterampilan sosial dan mendukung pencapaian tujuan jangka panjang	Mengintegrasikan niat positif dalam setiap tindakan, seperti berbuat baik dan melakukan kegiatan sehari-hari. Dengan menjadikan aktivitas tersebut sarana pembersihan diri
Kedisiplinan Diri (<i>Self Discipline</i>)	Kedisiplinan dalam tanggung jawab sebagai wakil lurah untuk menjadi teladan, pemaksaan diri demi konsistensi, dan inspirasi dari figur tegas seperti Abah di pondok.	Kedisiplinan dari kebiasaan bangun pagi, menghindari pengaruh negatif teman, dan tidak bersikap santai berlebihan. Inspirasi dari orang tua yang disiplin.

Aspek Perilaku dalam *self management*, pertama, Tindakan, Subjek TN dan M sama-sama menunjukkan penerapan *self regulation* yang efektif dalam tindakan. Subjek TN tetap bertindak meskipun rasa malas muncul, mencerminkan komitmen untuk mencapai tujuan. Sementara Subjek M mengelola waktu dan usaha dengan serius, berdasarkan pengalaman sebelumnya, untuk mencapai tujuan dengan fokus dan komitmen. Keduanya menunjukkan perilaku yang terfokus untuk mencapai tujuan mereka.

Kedua, Kebiasaan. Subjek TN dan M sama-sama menunjukkan kebiasaan positif yang mendukung pencapaian tujuan. Subjek TN terbiasa membantu orang lain setiap hari, memperkuat keterampilan sosial dan mendukung tujuan jangka panjang. Subjek M mengintegrasikan niat positif dalam setiap tindakan, menjadikan kegiatan sehari-hari sebagai sarana pembersihan diri. Keduanya menunjukkan kebiasaan yang memperkuat pengelolaan diri dan pencapaian tujuan.

Ketiga, kedisiplinan Subjek TN menunjukkan kedisiplinan melalui tanggung jawab sebagai wakil lurah, pemaksaan diri untuk konsisten, dan terinspirasi oleh figur tegas seperti Abah di pondok. Sedangkan Subjek M mengembangkan kedisiplinan melalui kebiasaan bangun pagi, menghindari pengaruh negatif teman, dan menghindari sikap santai berlebihan, dengan inspirasi dari orang tua yang disiplin. Keduanya menunjukkan kedisiplinan yang mendukung tujuan pribadi.

b. Tahapan *Self Management*

1) *Self Monitoring*

Tahap ini melibatkan subjek secara sadar sedang mengobservasi perilakunya sendiri dan melakukan pencatatan dengan cermat. Terdapat point yang perlu diperhatikan dalam pencatatan perilaku diantaranya frekuensi, intensitas, dan durasi

perilaku tersebut. Pada prosesnya, subjek mengobservasi dan mencatat segala hal terkait dirinya ketika berinteraksi. biasanya subjek memperhatikan dan menulis perilaku yang bermasalah, mengidentifikasi factor yang melatarbelakangi dan memperoleh hasilnya.

Subjek TN menunjukkan kesadaran yang mendalam terhadap pentingnya menjaga kesehatan di tengah kesibukan, seperti memastikan waktu istirahat dan makan yang cukup (31). Selain itu, intropeksi sebelum tidur, yang melibatkan refleksi atas pikiran, perasaan, dan tindakan sepanjang hari, menggambarkan upaya evaluasi diri yang terstruktur. Proses ini tidak hanya membantu mengenali kesalahan, tetapi juga mendorong individu untuk memotivasi diri dan memperbaiki kekhilafan. Namun, tantangan seperti rasa malas yang menghambat konsistensi turut diidentifikasi melalui *self monitoring*, memberikan ruang bagi individu untuk menilai dampaknya pada produktivitas. Di sisi lain, pemahaman terhadap manfaat istirahat sebagai sarana pemulihan energi menunjukkan kemampuan individu untuk menyeimbangkan kebutuhan fisik dan mental.

“Kalau ke diri sendiri ya pasti selalu perhatian ke diri sendiri. Perhatian dalam bentuk tetap jaga kesehatan ya walau banyak kegiatan jangan lupa istirahat jangan lupa makan.”¹³⁵

“Termasuknya engga biasanya sebelum tidur saya lebih ke intropeksi diri merenungkan segala pikiran, perasaan dan perilaku sehari itu terus kayak komunikasi intrapersonal ke diri sendiri tadi ngapain aja ya tadi ngomong apa aja ya ada yang salah ngga ya, kalau misalnya ada hal yang bikin down saya memotivasi diri sendiri ooo gapapa namanya manusia pasti ada khilaf terus wudhu, istigfar, berdoa lalu tidur dengan hati dan pikiran yang tenang.”¹³⁶

¹³⁵ Wawancara dengan subjek TN pada 25 Oktober 2024

¹³⁶ Wawancara dengan subjek TN pada 25 Oktober 2024

Pada Subjek M, *Self monitoring* terlihat melalui introspeksi mendalam terhadap pikiran dan perilaku tanpa menggunakan metode pencatatan formal. Kebiasaan mengamati diri sendiri difokuskan pada pengelolaan emosi, seperti menghindari rasa marah atau dendam yang hanya akan membebani dirinya sendiri (31, 32). Kesadaran terhadap pentingnya menjaga keseimbangan pikiran menjadi dasar dalam bertindak, karena ketidakseimbangan akan memengaruhi kemampuan untuk menjalankan tugas dengan maksimal (33, 36). Individu juga menunjukkan pemahaman bahwa tindakan harus berorientasi pada tujuan pribadi, bukan untuk memenuhi ekspektasi orang lain, sehingga meminimalkan tekanan eksternal yang dapat mengganggu kestabilan mental (37). Hal ini menunjukkan bahwa *self monitoring* tidak hanya membantu individu mengenali emosi dan perilakunya, tetapi juga menjadi strategi untuk menjaga kesehatan mental dan konsistensi dalam menjalani peran.

“Sering merhatiin ngamatin diri sendiri tapi lebih ke intropeksi daripada mencatat kayak aku tuh ga boleh marah, dendam ke orang. Kalo aku marah ke orang ke santri yang ngelanggar oo yauda intinya ngingetin selebihnya kembali ke santrinya sendiri karena kalo dipikir terus malah aku cape sendiri.”¹³⁷

“Ga biasa mencatat paling hanya mengamati, intropeksi.”¹³⁸

2) *Reinforcement (self reward)*

Tahap ini dimanfaatkan sebagai pemberian bantuan kepada subjek dalam mengelola dan mempertahankan perilaku yang baik. Reinforcement positif, atau pemberian hadiah pada diri sendiri, adalah tahap di mana individu mengubah situasi dan pemicu untuk mengarahkan perilaku ke arah yang diharapkan. Prinsip dasar teknik

¹³⁷ Wawancara dengan subjek M pada 26 Oktober 2024

¹³⁸ Wawancara dengan subjek M pada 26 Oktober 2024

ini adalah bahwa dalam prakteknya, balasan yang diberikan oleh individu kepada dirinya sendiri sama dengan balasan yang mendorong perilaku yang menjadi harapannya.

Subjek TN dengan dukungan eksternal, seperti apresiasi dari orang tua, teman memberikan motivasi yang kuat untuk tetap semangat. Sistem pengawasan, seperti buku setoran yang diperiksa secara rutin juga memberikan dorongan tanpa sanksi yang membantu menjaga konsistensi. Selain itu, *self reinforcement*, seperti memberi hadiah pada diri sendiri meningkatkan motivasi pribadi dengan cara yang terukur. Kombinasi penguatan eksternal dan internal ini memperkuat perilaku positif dan meningkatkan pencapaian individu.

“Bisa hadiah tapi cukup dengan kata-kata apresiasi dari orang sekitar terutama orang tua cukup membuat hidup saya lebih termotivasi untuk terus semangat.”¹³⁹

“Beberapa hari sekali teleponan entah saya atau orang tua duluan mensupport ya semangat, sehat-sehat dan dilancarkan segalanya”¹⁴⁰

“Baik teman di pondok atau kuliah sangat peduli sering tanya-tanya progressnya udah sampai mana terus jadi pengingat juga buat saya.”¹⁴¹

Pada Subjek M, melalui penguatan eksternal dan internal yang memperkuat perilaku positif. Pujian dari orang sekitar dan penguatan verbal dari orang tua melalui percakapan mendorong individu untuk mempertahankan sikap baik dan fokus pada tujuan. Pertanyaan dari teman mengenai pencapaian pribadi dan pengingat dari lingkungan sekitar juga berfungsi sebagai dorongan untuk terus berkembang. *Self reward*, seperti memberi penghargaan setelah pencapaian tertentu menambah motivasi internal. Kombinasi ini memperkuat komitmen dan konsistensi individu dalam mencapai tujuan

¹³⁹ Wawancara dengan subjek TN pada 25 Oktober 2024

¹⁴⁰ Wawancara dengan subjek TN pada 25 Oktober 2024

¹⁴¹ Wawancara dengan subjek TN pada 25 Oktober 2024

“Pujian, kayak aku udah dianggap baik sama orang berarti aku harus jaga sikap baikku.”¹⁴²

“lewat telpon karena ibu juga kerja di Jakarta, ibu dluan yang telpon kalo bapak ya aku duluan yang telpon. Ibu bilang udah mau wisuda ya, nanti mau kerja dimana. Ga pake kata-kata yang semangat ya tapi kata-kata mau kerja dimana, bentar lagi wisuda, jangan pacaran dulu ya, sukses dulu walau kadang kayak membandingkan. Itu kan jadi penguatan yang mendorong.”¹⁴³

“Pertanyaan teman kayak udah hafal sampai juz berapa. Pertanyaan dan tingkah laku teman-teman itu menjadikan penguatanku.”¹⁴⁴

3) Kontrak dengan diri sendiri (*self contracting*)

Tahap mengalihkan perilaku dengan memperhatikan tujuan yang diharapkan. Berikut langkah – langkah kontrak dengan diri sendiri :¹⁴⁵

- a) Merancang strategi agar pemikiran, perilaku, dan perasaan sesuai dengan keinginannya.

Subjek TN merancang jadwal terstruktur untuk memastikan perilaku dan aktivitas yang diinginkan, seperti mandi, salat, dan mengaji, sesuai dengan tujuannya. Meskipun tidak mencatat, subjek menggunakan waktu yang terorganisir sebagai alat untuk mencapai disiplin dan konsistensi dalam aktivitas sehari-hari.

“Saya dijadwal gitu misalnya hari ini pokoknya jam 8 mandi salat misalnya nderes, karena saya ga suka nyatet.”¹⁴⁶

Subjek M, mengatur dirinya untuk tidak merasa lelah atau marah, serta memastikan bahwa dirinya bertanggung jawab atas tindakan yang tidak merugikan diri sendiri. Dengan

¹⁴² Wawancara dengan subjek M pada 26 Oktober 2024

¹⁴³ Wawancara dengan subjek M pada 26 Oktober 2024

¹⁴⁴ Wawancara dengan subjek M pada 26 Oktober 2024

¹⁴⁵ Nella Rizqi Vania, Ecep Supriatna, dan Siti Fatimah, “PENERAPAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK SELF MANAGEMENT DALAM RANGKA PENGELOLAAN STRES AKADEMIK PESERTA DIDIK KELAS VIII SMP,” *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)* 2, no. 6 (8 November 2019): 250, <https://doi.org/10.22460/fokus.v2i6.3541>.

¹⁴⁶ Wawancara dengan subjek TN pada 25 Oktober 2024

menetapkan batasan dan komitmen internal, subjek berusaha menjaga keseimbangan emosional dan fisik demi mencapai tujuan tanpa menimbulkan dampak negative pada dirinya

“Biar selaras aku ngatur sendiri aku gaboleh cape ga boleh marah-marah, diriku harus merasa aku punya tanggungjawab inih jadi gaboleh melakukan hal yang menyakiti diriku sendiri.”¹⁴⁷

b) Memiliki keyakinan untuk mengubah semua perilakunya.

Subjek TN yakin bahwa meskipun ada hambatan, ia mampu mengubah perilaku dan mengejar keterlambatan. Keyakinan ini mendukung penyesuaian strategi untuk tetap memenuhi tanggung jawab secara konsisten.

“Harus yakin, kan ada 2 tempat setoran ada yang disini ada yang di cabang, kalau disini malam kalau gabisa setor berarti ikut yang disana siangnya.”¹⁴⁸

“Kamu pasti bisa gapapa sedikit terlambat tapi terlambatnya bukan berarti kamu harus merasa tertinggal, kamu pasti bisa mengejar keterlambatan itu.”¹⁴⁹

Subjek M, motivasi dari orang tua, guru, dan teman memperkuat keyakinan subjek terhadap kemampuan diri. Subjek meyakinkan dirinya bahwa ia dapat mengatasi tantangan, dengan mengingat pengalaman sebelumnya yang lebih sulit, yang memperkuat kepercayaan diri untuk berhasil.

“Motivasi dari orang tua, guru, teman jadi ngebantu meyakinkan diri bahwa kamu pasti bisa.”¹⁵⁰

“Aku lho bisa, aku juga udah pernah ngalami hal yang lebih sulit dari ini bisa.”¹⁵¹

c) Kolaborasi dengan orang terdekat untuk membantu melancarkan pengelolaan dirinya.

¹⁴⁷ Wawancara dengan subjek M pada 26 Oktober 2024

¹⁴⁸ Wawancara dengan subjek TN pada 25 Oktober 2024

¹⁴⁹ Wawancara dengan subjek TN pada 25 Oktober 2024

¹⁵⁰ Wawancara dengan subjek M pada 26 Oktober 2024

¹⁵¹ Wawancara dengan subjek M pada 26 Oktober 2024

Subjek TN melibatkan dukungan dari orang terdekat, seperti teman dan kakak tingkat, untuk mencapai tujuan pribadi. Subjek berkomitmen untuk meminta bantuan dalam menghafal Al-Qur'an dan menyelesaikan tugas, yang menunjukkan bahwa pengelolaan diri juga melibatkan kolaborasi sosial untuk meningkatkan efektivitas.

“Paling kalau hafalin Al-Qur’an minta disimain teman. Kalau tugas-tugas diskusi tanya-tanya yang ngga aku tau ke teman atau ke kating.”¹⁵²

Subjek M melalui kolaborasi dengan teman dan guru. Subjek berkomitmen untuk meminta bantuan teman yang lebih berpengalaman untuk menyimak hafalan, yang menunjukkan bahwa pengelolaan diri juga melibatkan dukungan eksternal untuk mencapai tujuan lebih efektif.

“Kolaborasi sama teman pasti dawuh guru juga kalo hafalan minta teman yang sudah mumpuni simain.”¹⁵³

- d) Memiliki tanggungjawab terhadap prosedur *self management* yang dilakukan.

Subjek TN membuat komitmen untuk melaksanakan prosedur *self management* yang telah dipilih dengan rasa tanggung jawab. Subjek menganggapnya sebagai kewajiban, bukan beban, dan bertanggung jawab atas pilihan tersebut, baik secara pribadi maupun spiritual.

“Kita sudah memilih dan memulai maka kita harus melaksanakannya jangan dianggap beban tapi anggap sebagai tanggungjawab atas pilihan itu terhadap Allah.”¹⁵⁴

Subjek M merasa bertanggung jawab atas tindakannya, seperti membaca Al-Qur'an. Ketika tidak melaksanakan

¹⁵² Wawancara dengan subjek TN pada 25 Oktober 2024

¹⁵³ Wawancara dengan subjek M pada 26 Oktober 2024

¹⁵⁴ Wawancara dengan subjek TN pada 25 Oktober 2024

komitmen tersebut, subjek merasa bersalah, menunjukkan bahwa ia memegang tanggung jawab pribadi yang kuat terhadap prosedur *self management* yang telah disepakati.

“Iya bertanggungjawab, kayak misal aku ga baca qur’an sehari aku ngerasa bersalah banget sama Allah.”¹⁵⁵

- e) Memiliki harapan akan adanya perubahan yang baik untuk dirinya baik itu perasaan, pikiran dan perilaku, Selama proses *self management*, konseli mencatat ketentuan yang perlu diperhatikan.

Subjek TN menunjukkan keyakinan bahwa dengan merencanakan dan mengikuti proses yang telah ditetapkan, perubahan yang baik pada perasaan, pikiran, dan perilaku akan tercapai.

“Semoga target-target yang dirancang terlaksana tercapai.”¹⁵⁶

Subjek M berusaha untuk memenuhi tujuan pribadi tanpa mengabaikan harapan eksternal, yang menunjukkan upaya untuk mengembangkan kemampuan adaptasi dan pengendalian diri dalam konteks sosial.

“Harapanku biar bisa sesuai dengan yang diinginkan diriku dan kebanyakan orang.”¹⁵⁷

4) *Self Control*

Tahap *self control* merupakan tahap yang membantu dalam mengevaluasi selama proses *self management* untuk memaksimalkan munculnya perilaku yang diharapkan dan meminimalisir perilaku yang tidak diinginkan.

Subjek TN, mengontrol diri dari sikap konsistensinya. Konsisten dalam melakukan tindakan akan memengaruhi semangat dan motivasinya kembali.

¹⁵⁵ Wawancara dengan subjek M pada 26 Oktober 2024

¹⁵⁶ Wawancara dengan subjek TN pada 25 Oktober 2024

¹⁵⁷ Wawancara dengan subjek M pada 26 Oktober 2024

“Kalau saya dari berusaha menjaga konsistennya, ketika saya bisa konsisten saya bisa langsung semangat dan nambah terus, tapi ketika tidak konsisten lama sekali tidak ada perkembangannya, Kayak satu hari harusnya ditarget 1 halaman dan saya belum bisa seperti itu.”¹⁵⁸

Subjek M mengevaluasi diri dari teman seangkatannya sebagai acuan untuk memaksimalkan target yang diharapkan.

“Evaluasi dari kita bisa melihat dari teman angkatan masuk tahfidz, padahal kan kita sama-sama masuk bareng kok sekarang aku tertinggal jauh.”¹⁵⁹

Tabel 4.4 Tahapan *Self management* Subjek

Tahapan Self Management		
Tahapan	Subjek TN	Subjek M
<i>Self Monitoring</i>	Kesadaran pentingnya menjaga kesehatan di tengah kesibukan, seperti memastikan waktu istirahat dan makan yang cukup (31). Selain itu, introspeksi sebelum tidur, yang melibatkan refleksi atas pikiran, perasaan, , menggambarkan upaya evaluasi diri yang terstruktur. Proses ini tidak hanya membantu mengenali kesalahan, tetapi juga mendorong individu untuk memotivasi diri dan	Melalui introspeksi mendalam terhadap pikiran dan perilaku tanpa menggunakan metode pencatatan formal. Kebiasaan mengamati diri sendiri difokuskan pada pengelolaan emosi, seperti menghindari rasa marah atau dendam yang hanya akan membebani dirinya sendiri..

¹⁵⁸ Wawancara dengan subjek TN pada 25 Oktober 2024

¹⁵⁹ Wawancara dengan subjek M pada 26 Oktober 2024

	memperbaiki kekhilafan.	
<i>Reinforcement</i>	Dukungan eksternal, seperti apresiasi dari orang tua dan teman memberikan motivasi yang kuat untuk tetap semangat. Sistem pengawasan, seperti buku setoran yang diperiksa secara rutin juga memberikan dorongan tanpa sanksi yang membantu menjaga konsistensi.	Melalui penguatan eksternal dan internal yang memperkuat perilaku positif. Pujian dari orang sekitar dan penguatan verbal dari orang tua melalui percakapan mendorong individu untuk mempertahankan sikap baik dan fokus pada tujuan. Pertanyaan dari teman mengenai pencapaian pribadi dan pengingat dari lingkungan sekitar.
<i>Self Contracting</i>	1. Merancang jadwal terstruktur untuk memastikan perilaku dan aktivitas yang diinginkan, seperti mandi, salat, dan mengaji, sesuai dengan tujuannya. Meskipun tidak mencatat, subjek menggunakan waktu yang terorganisir sebagai alat untuk mencapai	1. Mengatur dirinya untuk tidak merasa lelah atau marah, serta memastikan bahwa dirinya bertanggung jawab atas tindakan yang tidak merugikan diri sendiri. Dengan menetapkan batasan dan komitmen internal, 2. Motivasi dari orang tua, guru, dan teman memperkuat

	<p>disiplin dan konsistensi dalam aktivitas sehari-hari.</p> <p>2. Yakin bahwa meskipun ada hambatan, ia mampu mengubah perilaku dan mengejar keterlambatan. Keyakinan ini mendukung penyesuaian strategi untuk tetap memenuhi tanggung jawab secara konsisten</p> <p>3. Melibatkan dukungan dari orang terdekat, seperti teman dan kakak tingkat, untuk mencapai tujuan pribadi.</p> <p>4. Menganggap sebagai kewajiban, bukan beban, dan bertanggung jawab atas pilihan tersebut,</p> <p>5. Merencanakan dan mengikuti proses</p>	<p>keyakinan subjek terhadap kemampuan diri. Subjek meyakinkan dirinya bahwa ia dapat mengatasi tantangan, dengan mengingat pengalaman sebelumnya yang lebih sulit.</p> <p>3. Subjek berkomitmen untuk meminta bantuan teman yang lebih berpengalaman untuk menyimak hafalan.</p> <p>4. Bertanggung jawab atas tindakannya, seperti membaca Al-Qur'an. Ketika tidak melaksanakan komitmen tersebut, subjek merasa bersalah, menunjukkan bahwa ia memegang tanggung jawab pribadi yang kuat</p> <p>5. Dapat memenuhi tujuan pribadi tanpa mengabaikan harapan eksternal,</p>
--	---	---

	yang telah ditetapkan.	
<i>Self Control</i>	Dari sikap konsistensinya. Konsisten dalam melakukan tindakan akan memengaruhi semangat dan motivasinya kembali.	Mengevaluasi diri dari teman seangkatannya sebagai acuan untuk memaksimalkan target yang diharapkan.

Tahapan *self management* dimulai dengan *Self Monitoring*. **Subjek TN** sadar akan pentingnya menjaga kesehatan melalui istirahat dan makan yang cukup, serta introspeksi sebelum tidur untuk evaluasi diri dan motivasi. Tantangan seperti rasa malas diatasi dengan *self monitoring*, yang menilai dampaknya pada produktivitas. **Subjek M**, melalui introspeksi tanpa metode formal, mengelola emosi, menghindari marah atau dendam, dan berfokus pada keseimbangan pikiran untuk mendukung tugas dan tujuan pribadi, mengurangi tekanan eksternal, dan menjaga kestabilan mental.

Tahapan kedua, *Reinforcement*, melibatkan dukungan eksternal dan internal. **Subjek TN** mendapatkan motivasi dari apresiasi orang tua, teman, dan sistem pengawasan seperti buku setoran, serta menggunakan *self reinforcement* seperti memberi hadiah pada diri sendiri. Kombinasi ini memperkuat perilaku positif dan pencapaian. **Subjek M** juga merasakan penguatan eksternal dan internal melalui pujian, penguatan verbal dari orang tua, pertanyaan teman, serta pengingat dari lingkungan. *Self reward* setelah pencapaian meningkatkan motivasi untuk berkembang.

Tahapan ketiga, *Self Contracting*, melibatkan perencanaan dan komitmen terhadap tindakan. **Subjek TN** menyusun jadwal terstruktur untuk mendukung konsistensi aktivitas, mengatasi

hambatan, dan memanfaatkan dukungan teman dan kakak tingkat. Ia melihat tanggung jawab sebagai kewajiban dan mengikuti rencana untuk perubahan positif. **Subjek M** mengatur emosi dan bertanggung jawab atas tindakannya, dengan dukungan orang tua, guru, dan teman yang memperkuat keyakinan diri. Ia berkomitmen meminta bantuan teman untuk hafalan, merasa bersalah jika komitmen tidak dipenuhi, dan mencapai tujuan pribadi tanpa mengabaikan harapan eksternal.

Tahapan keempat, *Self Control*, melibatkan kemampuan mengendalikan diri. **Subjek TN** mempertahankan konsistensi dalam tindakan, yang memengaruhi semangat dan motivasinya. **Subjek M** mengevaluasi diri dengan membandingkan pencapaiannya dengan teman seangkatan untuk memaksimalkan target yang diharapkan.

c. Faktor yang Memengaruhi *Self Management*

Self management adalah kemampuan seseorang untuk mengelola pikiran, emosi, dan perilaku secara efektif untuk mencapai tujuan. Kemampuan ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Berikut faktor-faktor yang memengaruhi *self management*:

1) Faktor Internal

- a) Keyakinan diri atau *self efficacy* ialah keyakinan seseorang pada kemampuannya untuk mencapai tujuan akan sangat memengaruhi upaya yang dilakukan. Bandura dalam teorin *social cognitive theory* menjelaskan bahwa keyakinan diri merupakan prediktor kuat dalam keberhasilan seseorang dalam mencapai tujuan.¹⁶⁰

Subjek TN memahami alternatif untuk menyeter hafalan di waktu dan tempat berbeda, menunjukkan fleksibilitas dan perencanaan adaptif.

¹⁶⁰ Albert Bandura. "Social foundations of thought and action." *Englewood Cliffs, NJ* 1986.23-28 (1986): 2

“Harus yakin, kan ada 2 tempat setoran ada yang disini ada yang di cabang, kalau disini malam kalau gabisa setor berarti ikut yang disana siangnya.”¹⁶¹

Pada Subjek M dukungan sosial dari orang tua, guru, dan teman dalam membangun *self efficacy*. Menurut Bandura, motivasi eksternal dari lingkungan sosial dapat memperkuat keyakinan diri individu terhadap kemampuannya. Dukungan ini memberikan dorongan emosional dan validasi yang membantu subjek merasa yakin bahwa dirinya mampu mencapai tujuan, sehingga meningkatkan usaha dan ketekunan.

“Motivasi dari orang tua, guru, teman jadi ngebantu meyakinkan diri bahwa kamu pasti bisa.”¹⁶²

- b) Kecerdasan Emosional, Goleman mengemukakan bahwa kecerdasan emosional, yaitu kemampuan mengenali, memahami, dan mengelola emosi diri sangat penting dalam *self management*.¹⁶³

Subjek TN menunjukkan aspek *self regulation* dalam kecerdasan emosional menurut Goleman. Subjek mampu mengenali dan mengelola emosinya dengan menggunakan tidur sebagai strategi untuk menenangkan diri, mencerminkan upaya menjaga stabilitas emosi dalam situasi yang menekan.

“Nenangin diri dibawa tidur.”¹⁶⁴

Subjek M mencerminkan kemampuan *self awareness* dalam kecerdasan emosional menurut Goleman. Subjek menyadari emosinya yang mendorongnya untuk memperbaiki diri dengan segera menyeter hafalan. Hal ini menunjukkan

¹⁶¹ Wawancara dengan subjek TN pada 25 Oktober 2024

¹⁶² Wawancara dengan subjek M pada 26 Oktober 2024

¹⁶³ Daniel Goleman. "Emotional Intelligence Bantam Books." *New York* (1995).

¹⁶⁴ Wawancara dengan subjek M pada 26 Oktober 2024

pengelolaan emosi yang efektif untuk memotivasi tindakan positif.

“Besoknya langsung setoran karena jadi teguran sih merasa bersalah kalo bisa lebih banyak.”¹⁶⁵

- c) Atribusi, Cara seseorang menjelaskan penyebab keberhasilan atau kegagalan akan memengaruhi motivasi dan perilaku di masa depan. Weiner dalam teorinya tentang atribusi menjelaskan bahwa atribusi internal mengakui peran diri cenderung meningkatkan motivasi dan *self management*.¹⁶⁶

Subjek TN, memandang keberhasilan dan kegagalan sebagai bagian dari takdir Allah meskipun sudah berusaha semaksimal mungkin hasil akhirnya kehendak Allah.

“Harus yakin, kan ada 2 tempat setoran ada yang disini ada yang di cabang, kalau disini malam kalau gabisa setor berarti ikut yang disana siangnya.”¹⁶⁷

Pada Subjek M, niat yang baik (atribusi internal) akan mendatangkan bantuan dari Allah (atribusi eksternal). Ini mencerminkan kombinasi antara usaha dan takdir, di mana niat positif meningkatkan motivasi untuk berusaha, sementara pertolongan Allah menjadi faktor yang mendukung hasil yang baik

“Ketika diri kita diniatkan untuk hal positif insyaallah Allah membantu.”¹⁶⁸

- d) Tujuan yang jelas, spesifik, dan menantang akan meningkatkan motivasi seseorang untuk melakukan *self management*. Locke dan Latham dalam teori *goal setting* menekankan pentingnya

¹⁶⁵ Wawancara dengan subjek M pada 26 Oktober 2024

¹⁶⁶ Weiner, Bernard. *An attributional theory of motivation and emotion*. Springer Science & Business Media, 2012.

¹⁶⁷ Wawancara dengan subjek TN pada 25 Oktober 2024

¹⁶⁸ Wawancara dengan subjek TN pada 25 Oktober 2024

tujuan yang SMART (*Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound*).¹⁶⁹

Pada Subjek TN, menghafal Al-Qur'an sebagai tujuan yang spesifik dan relevan, sesuai dengan prinsip SMART dalam teori *goal setting*. Niat menghafal Al-Qur'an untuk ibadah dan mendekati diri kepada Allah memperkuat motivasi dan karena tujuan tersebut tidak hanya mencakup pencapaian pribadi tetapi juga spiritual, yang membantu memahami pedoman hidup dan taat pada aturan-Nya.

“Inshaallah relevan menghafal Al-Qur’an bagian dari ibadah dan cara saya dekat dengan Allah dan membantu saya memahami pedoman ngejalanin kehidupan dengan menaati aturan dan menjauhi larangannya.”¹⁷⁰

Pada Subjek M, tujuan yang relevan dan berkaitan dengan pengembangan diri, seperti menghafal Al-Qur'an, dapat memberikan dorongan kuat untuk berusaha. Ayat "wayarzuqhu min haisu la yatahsib" mengingatkan bahwa meskipun seseorang memiliki tujuan yang jelas, hasil atau rezeki datang dengan cara yang tak terduga, mengaitkan usaha (atribusi internal) dengan takdir Allah (atribusi eksternal). Ini menunjukkan bahwa tujuan yang terarah, meski sulit diprediksi, tetap memberikan motivasi untuk berusaha dengan optimisme dan tawakal.

“Relevan banget karena kadang ada ayat-ayat yang menurutku. Contohnya wayarzuqhu min haisu la yatahsib rezeki itu datang dari arah yang ga disangka. Kadang aku mikir mungkin rezeki orang tuaku juga karena aku mondok ngafalin qur’an juga kah.”¹⁷¹

- e) Nilai-nilai, Nilai-nilai yang dianut seseorang akan memengaruhi pilihan dan tindakan yang diambil dalam *self management*.

¹⁶⁹ Locke, Edwin A., and Gary P. Latham. *A theory of goal setting & task performance*. Prentice-Hall, Inc, 1990.

¹⁷⁰ Wawancara dengan subjek TN pada 25 Oktober 2024

¹⁷¹ Wawancara dengan subjek M pada 26 Oktober 2024

Schwartz mengembangkan teori nilai yang menjelaskan bagaimana nilai-nilai memengaruhi perilaku manusia.¹⁷²

Pada Subjek TN fokus pada mata kuliah, hafalan, dan mengajar les menunjukkan prioritas nilai pendidikan dan pengembangan diri, sementara keputusan untuk tidak bergabung dalam organisasi atau komunitas di kampus mencerminkan pengelolaan diri berdasarkan nilai-nilai tersebut. Ini menunjukkan bagaimana nilai-nilai pribadi memengaruhi *self management* dalam mengatur waktu dan energi untuk mencapai tujuan yang dianggap lebih penting.

*“Mm iya terlalu fokus di mata kuliah dan hafalan, ngajar les. Saya ga bisa mengikuti organisasi atau komunitas di kampus.”*¹⁷³

Subjek M menunjukkan orientasi pada nilai *benevolence* (kebaikan untuk melayani) dan *self transcendence* (melampaui kepentingan pribadi) yang tercermin dalam niat tulusnya untuk mengabdikan. Nilai ini mendorong subjek untuk membuat keputusan yang selaras dengan keyakinannya.

*“Gaada, aku niatkan untuk mengabdikan ke ndalem semoga gusti allah maringin kelancaran.”*¹⁷⁴

Faktor Internal	Subjek TN	Subjek M
<i>Self Efficacy</i>	Yakin terhadap diri sendiri memahami alternatif untuk menyetor hafalan di waktu dan tempat berbeda,	Dukungan sosial dari orang tua, guru, dan teman dalam membangun <i>self efficacy</i> . Menurut Bandura, motivasi

¹⁷² Schwartz, Shalom H. "Universals in the content and structure of values: Theoretical advances and empirical tests in 20 countries." *Advances in experimental social psychology/Academic Press* (1992).

¹⁷³ Wawancara dengan subjek TN pada 25 Oktober 2024

¹⁷⁴ Wawancara dengan subjek M pada 26 Oktober 2024

	menunjukkan fleksibilitas dan perencanaan adaptif.	eksternal dari lingkungan sosial dapat memperkuat keyakinan diri individu terhadap kemampuannya.
Kecerdasan Emosional	Mampu mengenali dan mengelola emosinya dengan menggunakan tidur sebagai strategi untuk menenangkan diri, mencerminkan upaya menjaga stabilitas emosi dalam situasi yang menekan.	kemampuan <i>self awareness</i> dalam kecerdasan emosional menurut Goleman. Subjek menyadari emosinya yang mendorongnya untuk memperbaiki diri dengan segera menyeter hafalan.
Atribusi	Memandang keberhasilan dan kegagalan sebagai bagian dari takdir Allah meskipun sudah berusaha semaksimal mungkin hasil akhirnya kehendak Allah.	Niat yang baik (atribusi internal) akan mendatangkan bantuan dari Allah (atribusi eksternal). Ini mencerminkan kombinasi antara usaha dan takdir, di mana niat positif meningkatkan motivasi untuk berusaha,
Tujuan	Menghafal Al-Qur'an sebagai tujuan yang spesifik dan relevan, sesuai dengan prinsip SMART dalam teori <i>goal setting</i> . Niat menghafal Al-Qur'an untuk ibadah dan mendekatkan diri kepada Allah memperkuat motivasi dan karena tujuan tersebut tidak hanya	Menghafal Al-Qur'an, dapat memberikan dorongan kuat untuk berusaha. Ayat "wayarzuqhu min haisu la yatahsib" meskipun seseorang memiliki tujuan yang jelas, hasil atau rezeki datang dengan cara yang tak terduga, mengaitkan usaha (atribusi internal)

	mencakup pencapaian pribadi tetapi juga spiritual, yang membantu memahami pedoman hidup dan taat pada aturan-Nya	dengan takdir Allah (atribusi eksternal). Ini menunjukkan bahwa tujuan yang terarah, meski sulit diprediksi, tetap memberikan motivasi untuk berusaha dengan optimisme dan tawakal
Nilai	Fokus pada mata kuliah, hafalan, dan mengajar les menunjukkan prioritas nilai pendidikan dan pengembangan diri, sementara keputusan untuk tidak bergabung dalam organisasi atau komunitas di kampus mencerminkan pengelolaan diri berdasarkan nilai-nilai tersebut.	Orientasi pada nilai <i>benevolence</i> (kebaikan untuk melayani) dan <i>self transcendence</i> (melampaui kepentingan pribadi) yang tercermin dalam niat tulusnya untuk mengabdikan. Nilai ini mendorong subjek untuk membuat keputusan yang selaras dengan keyakinannya.

Faktor Internal yang memengaruhi *self management*, pertama, *Self Efficacy*. **Subjek TN** percaya diri dengan fleksibilitas dalam perencanaan hafalan, sementara **Subjek M** mendapatkan dukungan sosial dari orang tua, guru, dan teman yang memperkuat keyakinan diri sesuai teori Bandura tentang motivasi eksternal yang memperkuat *self efficacy*. Kedua, Emosi. **Subjek TN** mengelola emosinya dengan tidur untuk menenangkan diri, menjaga stabilitas emosional dalam situasi menekan. **Subjek M** menunjukkan *self awareness* dalam kecerdasan emosional, menyadari emosinya yang mendorongnya untuk segera memperbaiki diri dan menyeter hafalan.

Ketiga, Atribusi. **Subjek TN** melihat keberhasilan dan kegagalan sebagai takdir Allah, sementara **Subjek M** percaya bahwa niat baik mendatangkan bantuan Allah, menggabungkan usaha dan takdir untuk meningkatkan motivasi. Keempat, Tujuan. Subjek TN menghafal Al-Qur'an sebagai tujuan spesifik dan relevan yang memperkuat motivasi spiritual dan pribadi sesuai prinsip SMART. Subjek M juga menghafal Al-Qur'an, dengan keyakinan bahwa meskipun hasilnya tak terduga, usaha yang terarah tetap memberikan motivasi untuk berusaha dengan optimisme dan tawakal.

Kelima, nilai, memengaruhi *self management*. Subjek TN memprioritaskan pendidikan dan pengembangan diri melalui fokus pada mata kuliah, hafalan, dan mengajar les, serta mengelola diri dengan tidak bergabung dalam organisasi kampus. Subjek M, dengan orientasi pada nilai *benevolence* dan *self transcendence*, membuat keputusan dengan niat tulus untuk mengabdikan, mendorongnya untuk bertindak sesuai dengan keyakinannya.

2) Faktor Eksternal

Dukungan sosial, Dukungan sosial dari keluarga, teman, dan komunitas dapat memberikan motivasi dan dorongan untuk melakukan *self management*. Cobb menjelaskan pentingnya dukungan sosial dalam mengatasi stres dan meningkatkan kesejahteraan.¹⁷⁵

Pada Subjek TN dukungan orang tua memberikan fondasi emosional, sedangkan motivasi konsisten dari teman mendorong subjek untuk tetap disiplin. Kombinasi ini membantu subjek mengelola diri dan menghadapi tantangan.

¹⁷⁵ Cobb, S. "Social support as a moderator of life stress." *Psychosomatic medicine* (1976).

“Mmm tentunya dari eksternal orang tua, terus ada juga motivasi dari teman yang kelihatannya sangat konsisten jadi motivasi.”¹⁷⁶

Subjek M dukungannya dari orang lain memberikan rasa dihargai dan meningkatkan motivasi. Hal ini membantu subjek merasa didukung secara emosional dan lebih mampu mengelola diri dalam mencapai tujuan.

“Lebih suka penguatan eksternal sih karena entah mengapa benar-benar kerasa banget diperhatiinnya juga.”¹⁷⁷

Tekanan Sosial, Tekanan dari lingkungan sosial dapat memengaruhi perilaku seseorang, baik positif maupun negatif. Lazarus dan Folkman mengembangkan model kognitif tentang stres yang menjelaskan bagaimana individu merespons tekanan.¹⁷⁸

Pada Subjek TN mencerminkan dampak tekanan sosial terhadap sejalan dengan model kognitif stres dari Lazarus dan Folkman. Tanggung jawab mengajar, permintaan orang tua siswa, dan ketidakhadiran pembimbing menciptakan stres yang memengaruhi pengelolaan waktu dan hafalan Al-Qur'an. Subjek berupaya mengatasi tekanan ini dengan manajemen waktu, meski masih menghadapi tantangan seperti rasa malas.

“Pembagian waktunya lumayan keteteran apalagi saya juga nyambi ngajar ngeles walaupun ga setiap hari, dalam satu minggu itu 2 kali ngajar, paling kalau lagi ujian orang tuanya request setiap hari, benar-benar harus bisa manage waktu banget dan melawan rasa malas itu paling berat banget sih. Kalau kendala ngafalin qur'annya biasanya karena tidak setiap malam setorannya kadang juga seminggu ga setoran karena gus

¹⁷⁶ Wawancara dengan subjek TN pada 25 Oktober 2024

¹⁷⁷ Wawancara dengan subjek TN pada 25 Oktober 2024

¹⁷⁸ Folkman, Susan. "Stress: appraisal and coping." *Encyclopedia of behavioral medicine*. Cham: Springer International Publishing, 2020. 2177-2179.

nya mboten saget rawuh. karena ga setiap hari malam ini ga setoran jadinya ga nambah.”¹⁷⁹

Subjek M mencerminkan pengaruh tekanan sosial dan tantangan sejalan dengan model stres dari Lazarus dan Folkman. Kelelahan fisik dan pengaruh lingkungan, seperti kebiasaan teman, memengaruhi konsistensi subjek dalam ibadah. Meskipun berada di pesantren, subjek menyadari pentingnya pengendalian diri sebagai bentuk pembelajaran untuk menghadapi tantangan di masa depan. Hal ini menunjukkan kebutuhan strategi coping yang lebih kuat untuk mempertahankan disiplin.

“Kendala waktu saking capenya aku jadi nerapin harus istirahat setelah kuliah pun aku harus istirahat biar ga kecapean pas ngaji, lingkungan juga sangat pengaruh. Karena sebaik apapun kita dulu teman lain juga bilang seperti itu, ada teman tidur jadi keikut tidur juga ga tahajud. Tapi ya kembali lagi ke diri sendiri, namanya manusia kan Allah maha membolak-balikkan hati, padahal ini juga masih lingkungan pesantren bagaimana nanti di lingkungan kedepannya. Sebenarnya di pondok ini pembelajaran untuk pengendalian diri kita nyatanya ya ga semua orang bisa.”¹⁸⁰

Faktor Eksternal	Subjek TN	Subjek M
Dukungan Sosial	Dukungan orang tua memberikan fondasi emosional, sedangkan motivasi konsisten dari teman mendorong subjek untuk tetap disiplin.	Dukungan dari orang lain memberikan rasa dihargai dan meningkatkan motivasi. Hal ini membantu subjek merasa didukung

¹⁷⁹ Wawancara dengan subjek TN pada 25 Oktober 2024

¹⁸⁰ Wawancara dengan subjek M pada 26 Oktober 2024

	Kombinasi ini membantu subjek mengelola diri dan menghadapi tantangan.	secara emosional dan lebih mampu mengelola diri dalam mencapai tujuan.
Tekanan Sosial	Tanggung jawab mengajar, permintaan orang tua siswa, dan ketidakhadiran pembimbing menciptakan stres yang memengaruhi pengelolaan waktu dan hafalan Qur'an.	Kelelahan fisik dan pengaruh lingkungan, seperti kebiasaan teman, memengaruhi konsistensi subjek dalam ibadah..

Faktor internal yang memengaruhi *self management* adalah Dukungan Sosial. Subjek TN mendapatkan dukungan emosional dari orang tua dan motivasi konsisten dari teman, yang membantu mengelola diri dan menghadapi tantangan. Subjek M merasakan dukungan dari orang lain yang memberikan rasa dihargai, meningkatkan motivasi, dan membantu mengelola diri dalam mencapai tujuan.

Kedua, Tekanan sosial memengaruhi *self management*. Subjek TN menghadapi stres dari tanggung jawab mengajar dan ketidakhadiran pembimbing, berusaha mengatasi dengan manajemen waktu meski ada rasa malas. Subjek M terpengaruh kelelahan fisik dan kebiasaan teman, namun menyadari pentingnya pengendalian diri untuk menghadapi tantangan, memerlukan *strategi coping* yang lebih kuat untuk disiplin.

2. Analisis Ekspresi Cinta kepada Allah SWT

Ekspresi cinta adalah ikatan spiritual yang mendalam antara seorang hamba dengan Tuhannya, yang termanifestasi dalam tindakan, pikiran, dan perasaan. Mahabbah tidak hanya sebatas pengakuan akan keberadaan Allah, tetapi juga melibatkan ketaatan, pengabdian, dan penyerahan diri yang tulus. Dalam perspektif Islam, cinta kepada Allah SWT adalah fondasi iman yang kuat. Al-Qur'an dan hadis banyak mengisyaratkan pentingnya mencintai Allah di atas segala sesuatu.¹⁸¹ Cinta ini menjadi motivasi utama bagi seorang muslim untuk menjalankan perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya.

Ekspresi cinta kepada Allah SWT dapat terwujud dalam berbagai bentuk, mulai dari ibadah mahdhah seperti salat, puasa, dan zakat, hingga ibadah muamalah seperti berbuat baik kepada sesama, menjaga silaturahmi, dan berdakwah. Selain itu, sikap tawakal, sabar, dan syukur juga merupakan manifestasi dari cinta kepada Allah SWT.

a. Dimensi Ekspresi Cinta kepada Allah SWT

Dimensi yang menggambarkan ekspresi cinta kepada Allah SWT.

1) Dimensi Spiritual menyangkut hubungan langsung antara manusia dengan Tuhan. Ini adalah dimensi yang paling inti dalam ekspresi cinta kepada Allah SWT. Beberapa dimensi spiritual antara lain:

a) Zikir, Mengingat Allah SWT secara terus-menerus, baik melalui lisan maupun hati. Zikir membantu mendekatkan hati kepada Allah dan meningkatkan keimanan.

Subjek TN melakukan zikir setelah salat sebagai upaya untuk mengingat Allah SWT dan meningkatkan keimanan. Zikir seperti istighfar, takbir, dan tahmid berfungsi mendekatkan hati kepada Allah, sekaligus menjadi strategi *self management* untuk menjaga ketenangan batin dan stabilitas emosi, yang sejalan dengan tujuan spiritual dalam Islam.

¹⁸¹ Muhammad Jauhar Kholish, "Etika dan Moral dalam Pandangan Hadis Nabi Saw," *Jurnal Riset Agama* 1, no. 1 (15 April 2021): 83–96, <https://doi.org/10.15575/jra.v1i1.14259>.

“Setiap selesai salat itu wajib dzikir istigfar, takbir, tahmid.”¹⁸²

Subjek M zikir tidak hanya dilakukan setelah salat, tetapi juga dalam aktivitas sehari-hari seperti berkendara dan menyetrika. Ini mencerminkan penerapan *self management* dalam menjaga kontinuitas mengingat Allah SWT. Dengan menjadikan zikir sebagai kebiasaan dalam berbagai kegiatan, subjek menjaga keseimbangan batin dan meningkatkan kesadaran spiritual sepanjang hari.

“Dzikir biasanya ga cuma setelah salat, ketika motoran, nyetrika pun iya ngapain masa nyetrika aja mulutnya ga bersuara.”¹⁸³

- b) Tasawuf, Jalan spiritual yang bertujuan untuk menyucikan hati dan mendekatkan diri kepada Allah SWT. Tasawuf mengajarkan berbagai metode seperti muraqabah (mengawasi diri), mujahadah (berjuang melawan hawa nafsu), dan ma'rifatullah (mengetahui Allah).

Subjek TN melalui puasa Senin Kamis, salat dhuha, dan tahajud, yang bertujuan menyucikan hati dan mendekatkan diri kepada Allah SWT. Ini mencakup mujahadah (melawan hawa nafsu) dan muraqabah (mengawasi diri) untuk mencapai ma'rifatullah (mengetahui Allah).

“Puasa senin kamis, salat dhuha, salat tahajud.”¹⁸⁴

Subjek M menunjukkan komitmen dalam ibadah qobliyah badiyah, dhuha, tahajud, dan puasa senin kamis sebagai bentuk mujahadah untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT dan menyucikan hati.

¹⁸² Wawancara dengan subjek TN pada 25 Oktober 2024

¹⁸³ Wawancara dengan subjek M pada 26 Oktober 2024

¹⁸⁴ Wawancara dengan subjek TN pada 25 Oktober 2024

“Qobliyah badiyah, dhuha, tahajud, puasa senin kamis.”¹⁸⁵

- c) Tawakkal, Berserah diri sepenuhnya kepada Allah SWT dalam segala hal. Tawakal menunjukkan keyakinan yang kuat bahwa Allah SWT akan memberikan yang terbaik bagi hamba-Nya.

Subjek TN mencerminkan tawakkal, yaitu berserah diri kepada Allah SWT dan meyakini bahwa setelah kegagalan, keberhasilan akan datang sebagai bagian dari takdir terbaik Allah.

“Jangan terlalu kecewa kalo menghadapi kegagalan, yakin pasti ada keberhasilan yang akan datang selanjutnya.”¹⁸⁶

Subjek M dengan niat setiap tindakan untuk Allah dan menerima hasilnya dengan pasrah, baik itu membawa kebahagiaan bagi orang lain atau tidak, sebagai bentuk keyakinan bahwa Allah SWT akan memberikan yang terbaik.

“Apapun yang dilakukan diniatkan ke allah kalo itu hal positif dan orang lain merasa senang ya alhamdulillah kao ngga yauda pasrahkan saja sama allah.”¹⁸⁷

- d) Sabar, Menunjukkan kesabaran dalam menghadapi cobaan dan ujian hidup. Sabar adalah bukti cinta kepada Allah SWT karena kita yakin bahwa setiap cobaan pasti ada hikmahnya.

Subjek TN dengan keyakinan bahwa ujian merupakan cara Allah SWT menguji keimanan dan meningkatkan derajat hamba-Nya. Hal ini menunjukkan bahwa sabar adalah bentuk cinta kepada Allah karena meyakini setiap cobaan ada hikmahnya.

“Kalo dikasih cobaan ya sabar karena itukan ujian yang aman menguji keimanan dan menaikkan derajat kita di mata allah.”¹⁸⁸

¹⁸⁵ Wawancara dengan subjek M pada 26 Oktober 2024

¹⁸⁶ Wawancara dengan subjek TN pada 25 Oktober 2024

¹⁸⁷ Wawancara dengan subjek M pada 26 Oktober 2024

¹⁸⁸ Wawancara dengan subjek TN pada 25 Oktober 2024

Subjek M tetap sabar meskipun merasa tidak seaktif dulu. Subjek berusaha untuk terus berusaha dengan baik, meski menghadapi tantangan, yang mencerminkan tekad untuk mempertahankan kesabaran dan tetap berusaha meskipun ada penurunan dalam tingkat usaha.

“Dulu aku serajin itu dan sekarang ga serajin itu tapi aku masih mau berusaha ga yang ada istilah murtad sekalian jadi aku masih berusaha sabar ngelakuin seabis mungkin.”¹⁸⁹

- e) Syukur, Mensyukuri segala nikmat yang Allah SWT berikan. Syukur adalah bentuk pengakuan atas kebesaran Allah SWT dan cara untuk mendekatkan diri kepada-Nya.

Subjek TN menyadari bahwa menghargai diri dan tidak terlalu keras pada diri sendiri adalah bentuk pengakuan atas nikmat yang diberikan Allah SWT.

“Mengapresiasi diri sendiri agar ga terlalu keras ke diri sendiri karena ketika kita menyenangkan diri sendiri itu juga sebagai rasa Syukur kepada Allah yang telah menciptakan diri ini dengan segala kurang lebihnya.”¹⁹⁰

Subjek M mengakui nikmat Allah SWT dengan merasakan rasa terima kasih yang mendalam atas kesempatan tersebut.

“Syukurku aku bisa mondok punya banyak wawasan dan pengalaman, merasa bersyukur sekali.”¹⁹¹

Tabel 4.7		
Dimensi Spiritual Ekspresi Cinta kepada Allah SWT		
Spiritual	Subjek TN	Subjek M
Dzikir	Dzikir setelah salat sebagai upaya untuk mengingat Allah SWT	Dzikir tidak hanya dilakukan setelah salat, tetapi juga dalam

¹⁸⁹ Wawancara dengan subjek M pada 26 Oktober 2024

¹⁹⁰ Wawancara dengan subjek TN pada 25 Oktober 2024

¹⁹¹ Wawancara dengan subjek M pada 26 Oktober 2024

	dan meningkatkan keimanan. Dzikir seperti istighfar, takbir, dan tahmid.	aktivitas sehari-hari seperti berkendara dan menyetraka.
Tasawuf	Puasa Senin Kamis, salat dhuha, dan tahajud, yang bertujuan menyucikan hati dan mendekatkan diri kepada Allah SWT.	Komitmen dalam ibadah qobliyah badiyah, dhuha, tahajud, dan puasa senin kamis
Tawakal	Meyakini bahwa setelah kegagalan, keberhasilan akan datang sebagai bagian dari takdir terbaik Allah.	Niat setiap tindakan untuk Allah dan menerima hasilnya dengan pasrah, baik itu membawa kebahagiaan bagi orang lain atau tidak.
Sabar	Menyakini ujian merupakan cara Allah SWT menguji keimanan dan meningkatkan derajat hamba-Nya	Berusaha dengan baik, meski menghadapi tantangan,
Syukur	Menghargai diri dan tidak terlalu keras pada diri sendiri adalah bentuk pengakuan atas nikmat yang diberikan Allah SWT	Mengakui nikmat Allah SWT dengan merasakan rasa terima kasih yang mendalam atas kesempatan yang diberikan.

Dimensi Ekspresi Cinta kepada Allah SWT terdiri dari 3 Dimensi. Pertama, Dimensi spiritual yang meliputi 5 komponen. Pertama, Dzikir. **Subjek TN** melakukan dzikir setelah salat untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT dan menjaga ketenangan batin. **Subjek M** menerapkan dzikir dalam aktivitas sehari-hari

sebagai strategi *self management* untuk terus mengingat Allah SWT. Kedua, Tasawuf. **Subjek TN** dan **Subjek M** keduanya melakukan puasa Senin Kamis, salat dhuha, dan tahajud. Hanya saja Subjek M melakukan salat sunnah qobliyah dan ba'diyah bertujuan menyucikan hati dan mendekatkan diri kepada Allah SWT. Subjek M komitmen dalam ibadah qobliyah badiyah, dhuha, tahajud.

Ketiga, Tawakal. **Subjek TN** meyakini bahwa setelah kegagalan, keberhasilan akan datang sebagai bagian dari takdir terbaik Allah. **Subjek M** meniatkan setiap tindakan untuk Allah dan menerima hasilnya dengan pasrah, baik itu membawa kebahagiaan bagi orang lain atau tidak. Keempat, Sabar. **Subjek TN** meyakini ujian sebagai cara Allah SWT menguji keimanan dan meningkatkan derajat hamba-Nya. **Subjek M** berusaha dengan baik meskipun menghadapi tantangan, mencerminkan tekad untuk mempertahankan kesabaran dan tetap berusaha meskipun ada penurunan dalam tingkat usaha.

Kelima, Syukur. **Subjek TN** menghargai diri dan tidak terlalu keras pada diri sendiri sebagai bentuk pengakuan atas nikmat Allah SWT. Sedangkan **Subjek M** mengakui nikmat Allah SWT dengan merasakan rasa terima kasih yang mendalam atas kesempatan yang diberikan.

- 2) Dimensi Ibadah, Dimensi Ibadah adalah bentuk penghambaan diri kepada Allah SWT. Ibadah tidak hanya terbatas pada salat, puasa, dan zakat, tetapi mencakup seluruh aktivitas manusia yang dilakukan dengan niat ikhlas karena Allah SWT. Dimensi ibadah meliputi:
 - a) Ibadah Mahdhah, Ibadah yang bersifat formal, seperti salat, puasa, zakat, dan haji. Ibadah mahdhah merupakan kewajiban bagi setiap muslim.

Subjek TN menggambarkan pelaksanaan ibadah mahdhah, seperti puasa Senin Kamis, salat dhuha, dan salat tahajud, yang merupakan kewajiban dalam Islam. Ibadah-ibadah ini memiliki fungsi untuk memperkuat hubungan spiritual dengan Allah SWT, serta sebagai bentuk disiplin diri dalam menjalankan kewajiban agama.

“Puasa senin kamis, salat dhuha, salat tahajud.”¹⁹²

Subjek M mencerminkan ibadah qobliyah badiyah, dhuha, tahajud, dan puasa Senin Kamis sebagai upaya untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT. Ibadah-ibadah ini merupakan bentuk pengamalan ajaran agama yang bertujuan memperkuat kedisiplinan spiritual dan meningkatkan kualitas hubungan dengan Allah.

“Qobliyah badiyah, dhuha, tahajud, puasa senin kamis.”¹⁹³

- b) Ibadah Ghairu Mahdhah, Ibadah yang berkaitan dengan interaksi sosial, seperti berbuat baik, menjaga silaturahmi, dan berdakwah. Ibadah muamalah menunjukkan bahwa cinta kepada Allah SWT juga tercermin dalam hubungan kita dengan sesama manusia.

Subjek TN menjaga lisan, karena kata-kata yang tidak hati-hati dapat menyebabkan perpecahan dan permusuhan.

“Menjaga lisan karena lisan itu tajam bisa menyakiti hati orang sampai bermusuhan ga mau berinteraksi, ternyata setajam itu ya lisan.”¹⁹⁴

Subjek M menjaga prinsip tidak pacaran juga merupakan bagian dari ibadah sosial, karena menghindari pacaran yang tidak sesuai dengan ajaran agama dapat mencegah perbuatan yang dapat merusak hubungan dengan orang lain atau bahkan merusak diri sendiri.

¹⁹² Wawancara dengan subjek TN pada 25 Oktober 2024

¹⁹³ Wawancara dengan subjek M pada 26 Oktober 2024

¹⁹⁴ Wawancara dengan subjek TN pada 25 Oktober 2024

“Berusaha menjaga prinsip untuk ga pacaran.”¹⁹⁵

- c) Ibadah Qalbiyah, Ibadah yang dilakukan dengan hati, seperti berdoa, istighfar, dan merenungkan kebesaran Allah SWT.

Subjek TN membaca surah Al-Waqi’ah setelah Maghrib dan membaca surah Yasin setelah Subuh, yang dilakukan dengan hati untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT. Ibadah ini tidak hanya berfungsi sebagai bentuk dzikir, tetapi juga sebagai sarana untuk menenangkan batin. Praktik ini sejalan dengan ajaran tasawuf yang menekankan pentingnya merenungkan kebesaran Allah untuk meningkatkan kualitas spiritual.

“Membaca surah Al-Waqiah setiap ba’da maghrib dan membaca yasin ba’da subuh. Ini juga sebenarnya arahan dari abah dan gus yang ngampu tahfidz karena di waktu itu memang bisa menenangkan batin.”¹⁹⁶

Subjek M menggambarkan praktik membaca Dalail Khairat setiap hari, dimulai dengan Al-Fatihah dan Ayat Kursi bentuk ibadah qalbiyah, yang meningkatkan kedekatan spiritual dan ketenangan batin melalui selawat.

“Dalail khairot dibaca setiap hari tiap juznya beda-beda ayat diawalin baca Al-Fatihah berapa kali ayat kursi berapa kali setelah itu baca Dalail Khoirot satu hari satu juz Menghubungkan kita dengan kanjeng nabi dan ngerasa hati tenang gitu.”¹⁹⁷

Tabel 4.8		
Dimensi Ibadah Ekspresi Cinta kepada Allah SWT		
Ibadah	Subjek TN	Subjek M
Mahdhah	Puasa Senin Kamis, salat dhuha, dan salat tahajud, yang merupakan kewajiban	Ibadah qobliyah badiyah, dhuha, tahajud, dan puasa Senin Kamis sebagai upaya

¹⁹⁵ Wawancara dengan subjek M pada 26 Oktober 2024

¹⁹⁶ Wawancara dengan subjek TN pada 25 Oktober 2024

¹⁹⁷ Wawancara dengan subjek M pada 26 Oktober 2024

	dalam Islam. Ibadah-ibadah ini memiliki fungsi untuk memperkuat hubungan spiritual dengan Allah SWT.	untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT.
Ghairu Mahdhah	Menjaga lisan, karena kata-kata yang tidak hati-hati menyebabkan perpecahan.	Menjaga prinsip tidak pacaran juga merupakan bagian dari ibadah sosial, mencegah perbuatan yang dapat merusak hubungan dengan orang lain atau bahkan merusak diri sendiri
Qalbiyah	Membaca surah Al-Waqiah setelah Maghrib dan membaca Yasin setelah Subuh, yang dilakukan dengan hati untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT.	Membaca Dalail Khairat setiap hari, dimulai dengan Al-Fatihah dan Ayat Kursi bentuk ibadah qalbiyah, yang meningkatkan kedekatan spiritual dan ketenangan batin melalui selawat

Dimensi Ibadah pada Ekspresi Cinta kepada Allah SWT. Pertama Ibadah Mahdhah. Subjek TN melaksanakan puasa Senin Kamis, salat dhuha, dan salat tahajud sebagai ibadah Mahdhah yang wajib dalam Islam untuk memperkuat hubungan spiritual dengan Allah SWT. Subjek M juga melakukan ibadah qobliyah badiyah, dhuha, tahajud, dan puasa senin dan kamis untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT, dengan perbedaan bahwa Subjek M juga melaksanakan ibadah qobliyah badiyah.

Kedua, Ghairu Mahdhah. Subjek TN dengan menjaga lisan, karena kata-kata yang tidak hati-hati menyebabkan perpecahan. Sedangkan Subjek M Menjaga prinsip tidak pacaran juga merupakan bagian dari ibadah sosial, mencegah perbuatan yang dapat merusak hubungan dengan orang lain dan diri sendiri. Ketiga,

Qalbiyah. Subjek TN Membaca surah Al-Waqiah setelah maghrib dan membaca Yasin setelah Subuh, yang dilakukan dengan hati untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT. Sedangkan, Subjek M Membaca Dalail Khairat setiap hari, dimulai dengan Al-Fatihah dan Ayat Kursi bentuk ibadah qalbiyah, yang meningkatkan kedekatan spiritual dan ketenangan batin melalui selawat.

- 3) Dimensi Akhlak. Akhlak adalah perilaku yang mencerminkan keimanan seseorang. Akhlak yang mulia adalah buah dari iman yang kuat dan cinta kepada Allah SWT. Dimensi akhlak meliputi:
- a) Sifat terpuji seperti kasih sayang, keadilan, dan kesabaran.

Subjek TN menyadari bahwa lisan yang tidak terkendali dapat menyakiti orang lain, bahkan merusak hubungan, yang mencerminkan kesadaran akan pentingnya berbicara dengan penuh kasih sayang dan kehati-hatian, sesuai dengan ajaran Islam

. *“Menjaga lisan karena lisan itu tajam bisa menyakiti hati orang sampai bermusuhan ga mau berinteraksi, ternyata setajam itu ya lisan.”*¹⁹⁸

Subjek M menjaga prinsip hidup sesuai dengan ajaran agama, yaitu menghindari pacaran. Hal ini menunjukkan komitmen untuk menerapkan nilai-nilai moral dan etika Islam, yang menekankan pentingnya menjaga hubungan yang sah dan menjaga diri dari hal-hal yang dapat mengarah pada perbuatan yang tidak sesuai dengan ajaran agama.

*“Berusaha menjaga prinsip untuk ga pacaran.”*¹⁹⁹

- b) Tingkah Laku, Berperilaku baik dalam segala situasi, baik dalam lingkungan keluarga, masyarakat, maupun pekerjaan.

¹⁹⁸ Wawancara dengan subjek TN pada 25 Oktober 2024

¹⁹⁹ Wawancara dengan subjek M pada 26 Oktober 2024

Subjek TN di mana tindakan didasarkan pada nilai-nilai kepedulian. Kebiasaan membantu orang lain menunjukkan altruisme yang dipengaruhi oleh empati didorong oleh keinginan untuk meringankan penderitaan orang lain.

“Tiap hari kalau ada orang yang membutuhkan usahakan kita bantu.”²⁰⁰

Subjek M menunjukkan tindakan yang didasari oleh niat untuk **memperbaiki** diri mencerminkan aktualisasi diri, yaitu upaya mencapai **potensi** maksimal sebagai individu. Dengan menghubungkan tindakan sehari-hari seperti mandi atau menyapu kepada pembersihan batin, subjek menunjukkan integrasi antara kebutuhan fisik, mental, dan spiritual yang dapat meningkatkan keseimbangan hidup.

“Berbuat baik ke orang lain, melakukan hal apapun itu diniatkan untuk diri sendiri terus kayak mandi, nyapu diniatkan bersihkan diri sendiri entah itu kotoran diri sendiri seperti kotoran hati.”²⁰¹

- c) Adab, Menjaga adab dalam berbicara, bergaul, dan berinteraksi dengan orang lain.

Subjek TN mengutamakan kelembutan dan pemikiran matang sebelum berucap. Adanya pengelolaan emosi dan empati meningkatkan kualitas hubungan sosial. Sikap ini mencerminkan kontrol diri yang tinggi dan penghormatan terhadap nilai etika dalam interaksi interpersonal.

“Rasulullah itu kan lemah lembut ya ga menyakitin, kalau berbicara ya berati harus di pikir-pikir dahulu.”²⁰²

Subjek M menghubungkan adab makan dan minum sesuai sunnah Rasulullah SAW dengan manfaat kesehatan,

²⁰⁰ Wawancara dengan subjek TN pada 25 Oktober 2024.

²⁰¹ Wawancara dengan subjek M pada 26 Oktober 2024.

²⁰² Wawancara dengan subjek TN pada 25 Oktober 2024.

Secara ilmiah, posisi duduk saat makan dan minum membantu sistem pencernaan bekerja lebih optimal, mengurangi risiko tersedak, serta menurunkan tekanan pada saluran pencernaan dibandingkan posisi berdiri. Hal ini mencerminkan harmoni antara praktik spiritual dan manfaat fisiologis, di mana mengikuti adab sunnah tidak hanya memenuhi aspek keimanan tetapi juga mendukung kesejahteraan fisik.

“Adab makan, minum harus duduk ternyata bukan hanya sunnah rasul ternyata bagus untuk kesehatan.”²⁰³

Tabel 4.9		
Dimensi Akhlak Ekspresi Cinta kepada Allah SWT		
Akhlak	Subjek TN	Subjek M
Sifat Terpuji	Menyadari bahwa lisan yang tidak terkendali dapat menyakiti orang lain, bahkan merusak hubungan, yang mencerminkan kesadaran pentingnya berbicara dengan penuh kasih sayang dan kehati-hatian	Menjaga prinsip hidup sesuai dengan ajaran agama, yaitu menghindari pacaran. Hal ini komitmen pentingnya menjaga hubungan yang sah.
Tingkah Laku	Kebiasaan membantu orang lain menunjukkan altruisme yang dipengaruhi oleh empati didorong oleh keinginan untuk meringankan penderitaan orang lain.	Dengan menghubungkan tindakan sehari-hari seperti mandi atau menyapu kepada pembersihan batin, subjek menunjukkan integrasi antara kebutuhan fisik, mental, dan spiritual yang dapat meningkatkan keseimbangan hidup
Adab	Mengutamakan kelembutan dan pemikiran matang	Adab makan dan minum sesuai sunnah Rasulullah

²⁰³ Wawancara dengan subjek M pada 26 Oktober 2024

sebelum berucap. Sikap ini mencerminkan kontrol diri yang tinggi dan penghormatan terhadap nilai etika dalam interaksi interpersonal.	SAW dengan manfaat kesehatan, Secara ilmiah, posisi duduk saat makan dan minum membantu sistem pencernaan bekerja lebih optimal
---	---

Dimensi Akhlak dalam Ekspresi Cinta kepada Allah SWT meliputi. Pertama, Sifat Terpuji. Dimensi akhlak dalam ekspresi cinta kepada Allah SWT meliputi sifat terpuji. Subjek TN menyadari bahwa lisan yang tidak terkendali dapat menyakiti orang lain dan merusak hubungan, mencerminkan kesadaran akan pentingnya berbicara dengan kasih sayang dan kehati-hatian. Sedangkan Subjek M menjaga prinsip hidup sesuai ajaran agama, seperti menghindari pacaran, yang menunjukkan komitmen untuk menjaga hubungan yang sah.

Kedua, Tingkah Laku. Subjek TN dengan kebiasaan membantu orang lain menunjukkan altruisme yang dipengaruhi oleh empati, didorong oleh keinginan untuk meringankan penderitaan orang lain. Sedangkan Subjek M menghubungkan tindakan sehari-hari seperti mandi atau menyapu dengan pembersihan batin, menunjukkan integrasi antara kebutuhan fisik, mental, dan spiritual untuk meningkatkan keseimbangan hidup.

Ketiga, Adab. Subjek TN mengutamakan kelembutan dan pemikiran matang sebelum berucap, mencerminkan kontrol diri yang tinggi dan penghormatan terhadap nilai etika dalam interaksi interpersonal. Sedangkan Subjek M mengikuti adab makan dan minum sesuai sunnah Rasulullah SAW, yang tidak hanya mencerminkan adab tetapi juga memberikan manfaat kesehatan, karena posisi duduk saat makan dan minum membantu sistem pencernaan bekerja lebih optimal.

3. Faktor yang Memengaruhi Ekspresi Cinta kepada Allah SWT

Ekspresi cinta kepada Allah SWT adalah sebuah perjalanan spiritual yang dipengaruhi oleh berbagai faktor. Faktor-faktor ini saling berkaitan dan membentuk suatu kesatuan yang utuh dalam diri seseorang. Berikut adalah beberapa faktor utama yang memengaruhi ekspresi cinta kepada Allah SWT:

- a. Iman, Iman merupakan fondasi bagi seluruh amal perbuatan seorang muslim. Semakin kuat iman seseorang, semakin besar pula cintanya kepada Allah SWT. Iman yang kuat akan mendorong seseorang untuk senantiasa taat kepada perintah Allah dan menjauhi larangan-Nya.

Subjek TN memiliki keyakinan untuk mencari solusi dalam kehidupan sehari-hari, seperti dalam contoh adanya dua tempat setoran dengan waktu berbeda. Keyakinan yang kuat, baik dalam urusan agama maupun kehidupan mendorong seseorang untuk tetap berusaha dan menemukan jalan keluar dalam menghadapi tantangan.

“Harus yakin, kan ada 2 tempat setoran ada yang disini ada yang di cabang, kalau disini malam kalau gabisa setor berarti ikut yang disana siangya.”²⁰⁴

Subjek M, motivasi dari orang tua, guru, dan teman memperkuat keyakinan diri, sama halnya dengan iman yang mendorong taat kepada Allah SWT. Keduanya membantu seseorang untuk tetap percaya diri dan berusaha menghadapi tantangan hidup.

“Motivasi dari orang tua, guru, teman jadi ngebantu meyakinkan diri bahwa kamu pasti bisa.”²⁰⁵

- b. Ilmu, Ilmu yang benar akan memberikan pemahaman yang mendalam tentang Allah SWT, sifat-Nya, dan perintah-Nya. Dengan ilmu, seseorang dapat memahami tujuan hidup dan menjalankan ibadah dengan lebih baik. Semakin banyak ilmu agama yang dimiliki seseorang, semakin luas pula wawasannya tentang agama. Ilmu agama

²⁰⁴ Wawancara dengan subjek TN pada 25 Oktober 2024

²⁰⁵ Wawancara dengan subjek M pada 26 Oktober 2024

akan menjadi pedoman dalam menjalani hidup dan mendekatkan diri kepada Allah SWT.

Subjek TN mengaitkan ilmu agama dengan pengelolaan emosi dan kehidupan sehari-hari. Al-Qur'an menjadi pedoman yang menenangkan, mengajarkan keseimbangan antara dunia dan akhirat, serta membantu seseorang dalam mengatur waktu, agar tidak hanya fokus pada hal duniawi, tetapi juga pada aspek spiritual.

“Kadang ya kalau lagi galau, stress, banyak masalah, banyak tugas, kan al-qur'an jadi solusi ketika dibaca jadi obat yang menyembuhkan. Al-qur'an mengajarkan pentingnya keseimbangan dunia dan akhirat, saya mencoba menerapkan prinsip ini dalam mengatur waktu sehingga tidak hanya fokus akademik tetapi juga spiritual saya pribadi.”²⁰⁶

Subjek M mengaitkan ilmu agama dengan situasi emosional yang dihadapinya. Saat menghadapi perkuliahan yang membahas emosi, ia mengingat ayat Al-Qur'an, Qs. Ar-Ra'du ayat 28, yang mengajarkan bahwa ketenangan hati datang dengan mengingat Allah. Ini mencerminkan penerapan ilmu agama dalam kehidupan sehari-hari, di mana pemahaman spiritual membantu menjaga keseimbangan emosional dan memberikan ketenangan di tengah-tengah kesibukan atau stres.

“Cara saya dengan menyesuaikan jika di perkuliahan sedang membahas emosi misalnya saya teringat qs ar, ra'du ayat 28 yang artinya hanya dengan mengingat allah hati menjadi tenang.”²⁰⁷

- c. Lingkungan, Lingkungan sosial dan budaya memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap pembentukan karakter seseorang. Lingkungan yang kondusif untuk beribadah dan beramal saleh akan mendorong seseorang untuk lebih mencintai Allah SWT. Sebaliknya, lingkungan yang buruk dapat menghambat pertumbuhan iman seseorang.

²⁰⁶ Wawancara dengan subjek TN pada 25 Oktober 2024

²⁰⁷ Wawancara dengan subjek M pada 26 Oktober 2024

Subjek TN dari lingkungannya dipengaruhi oleh teman sebaya yang pernah memiliki pengalaman serupa (sepondok, kuliah, satu kelas) dapat menjadi contoh dan pendorong bagi individu untuk tetap menjaga keimanan dan konsistensi dalam ibadah.

“Ada tapi engga banyak paling cuma kaya satu dua orang aja, yang satu dulu sepondok disini berangkat bareng pulang bareng kuliah bareng dan satu kelas juga. Tapi karena ada satu hal dia mukim duluan, jadi sekarang kalau berangkat sendiri tapi masih ketemu di kampus karena satu kelas sih.”²⁰⁸

Subjek M dengan melihat teman-teman yang tetap konsisten menghafal meskipun memiliki kesibukan lain, individu merasa termotivasi untuk mengejar tujuan yang sama, menunjukkan bahwa lingkungan sosial yang positif dapat berfungsi sebagai pendorong internal dalam pengembangan diri.

“Teman ahamdulillah semuanya menjadi support system, tapi cara ngedukungnya itu kayak aku terinspirasi kalo liat mereka lagi menghafal misal ada yang baru mulai ngehafal disini gada background menghafal Al-Qur'an. Jadi supportnya itu ga yang ngajak tapi ngeliat mereka, mereka aja bisa baru pulang kuliah.”²⁰⁹

Komponen	Subjek TN	Subjek M
Iman	Keyakinan untuk mencari solusi dalam kehidupan sehari-hari, seperti dalam contoh adanya dua tempat setoran dengan waktu berbeda. Keyakinan yang kuat, baik dalam urusan agama maupun kehidupan mendorong	Motivasi dari orang tua, guru, dan teman memperkuat keyakinan diri, sama halnya dengan iman yang mendorong taat kepada Allah SWT. Keduanya membantu seseorang untuk tetap

²⁰⁸ Wawancara dengan subjek TN pada 25 Oktober 2024

²⁰⁹ Wawancara dengan subjek M pada 26 Oktober 2024

	seseorang untuk tetap berusaha dan menemukan jalan keluar dalam menghadapi tantangan.	percaya diri dan berusaha menghadapi tantangan hidup.
Ilmu	Mengaitkan ilmu agama dengan pengelolaan emosi dan kehidupan sehari-hari. Al-qur'an menjadi pedoman yang menenangkan, mengajarkan keseimbangan antara dunia dan akhirat, serta membantu seseorang dalam mengatur waktu, agar tidak hanya fokus pada hal duniawi, tetapi juga pada aspek spiritual.	Mengaitkan ilmu agama dengan situasi emosional yang dihadapinya. Saat menghadapi perkuliahan yang membahas emosi, ia mengingat ayat Al-Qur'an, QS. Ar-Ra'du ayat 28, yang mengajarkan bahwa ketenangan hati datang dengan mengingat Allah.
Lingkungan	Teman sebaya yang pernah memiliki pengalaman serupa (sepondok, kuliah, satu kelas) dapat menjadi contoh dan pendorong.	Melihat teman-teman yang tetap konsisten menghafal meskipun memiliki kesibukan lain, individu merasa termotivasi untuk mengejar tujuan yang sama, menunjukkan bahwa lingkungan sosial yang positif dapat berfungsi sebagai pendorong internal dalam pengembangan diri.

Faktor yang memengaruhi ekspresi cinta kepada Allah SWT. Pertama, Iman. **Subjek TN** memiliki keyakinan untuk mencari solusi dalam kehidupan sehari-hari, sementara **Subjek M** dengan keyakinan

yang kuat tetap berusaha dan menemukan jalan keluar dalam menghadapi tantangan hidup.

Kedua, ilmu. **Subjek TN** mengaitkan ilmu agama dengan pengelolaan emosi dan kehidupan sehari-hari, menjadikan Al-Qur'an sebagai pedoman untuk keseimbangan antara dunia dan akhirat serta membantu mengatur waktu. Sedangkan **Subjek M** mengaitkan ilmu agama dengan situasi emosional yang dihadapinya, mengingat QS. Ar-Ra'du ayat 28, yang mengajarkan bahwa ketenangan hati datang dengan mengingat Allah.

Ketiga, lingkungan. **Subjek TN** merasa didorong oleh teman sebaya yang memiliki pengalaman serupa, seperti sepondok, kuliah, atau satu kelas. Sedangkan **Subjek M** termotivasi oleh teman-teman yang tetap konsisten menghafal meskipun sibuk, menunjukkan bahwa lingkungan sosial yang positif dapat menjadi pendorong internal dalam pengembangan diri.

4. Dasar Al-Qur'an dan Hadis Ekspresi Cinta kepada Allah SWT

a. Al-Qur'an

Dalam Qs Ali Imran ayat 31 menegaskan hubungan antara cinta kepada Allah SWT dengan ketaatan kepada Rasulullah SAW. Allah SWT memberikan jaminan bahwa siapa saja yang benar-benar mencintai-Nya akan mengikuti Rasulullah SAW.²¹⁰ Hal ini menunjukkan bahwa ekspresi cinta yang tulus kepada Allah SWT harus diwujudkan dalam bentuk ketaatan terhadap perintah-perintah Allah yang disampaikan melalui Rasulullah SAW.

Subjek TN menunjukkan ekspresi cinta kepada Allah dengan tanggung jawab pribadi dalam mencapai perubahan. Yang memerlukan usaha sadar untuk mengikuti perintah-Nya dan menjalankan ajaran Rasulullah SAW. Cinta kepada Allah dapat dianggap sebagai bentuk

²¹⁰ Kanafi, H. Imam. *Ilmu Tasawuf: Penguatan Mental-Spiritual dan Akhlaq*. Penerbit NEM, 2020.

motivasi intrinsik, seseorang melaksanakan tindakan agama dengan niat yang murni tanpa paksaan eksternal, melainkan karena cinta dan kesadaran batin yang mendalam terhadap Tuhan. Perasaan cinta ini mendorong untuk bertindak sesuai dengan nilai-nilai yang diyakini.

“Di surah ar ra’du ayat 11 yang artinya Allah itu tidak akan mengubah suatu kaum kecuali kaum itu mengubahnya sendiri.”²¹¹

Subjek M menunjukkan ekspresi cinta kepada Allah SWT dengan percaya bahwa rezeki, baik dalam bentuk materi maupun non-materi, adalah bagian dari rencana-Nya dan sesuatu yang terjadi adalah untuk kebaikan yang lebih besar, meskipun kadang sulit dipahami. Di ayat kedua subjek menerima setiap ujian dengan sabar, Allah tahu apa yang terbaik dan tidak akan dibebani di luar batas kemampuan.

“Wayarzuqhu min haisu la yah tahsib, rezeki itu datang dari yang ga disangka, la yukallifu nafsan illa wus’aha allah tidak membebani diluar kesanggupan.”²¹²

Implikasi Qs Ali Imran ayat 31 ekspresi cinta kepada Allah SWT

- 1) Ketaatan sebagai Bukti Cinta, Ketaatan kepada Allah dan Rasul-Nya adalah bukti nyata dari cinta seseorang kepada Allah.

Subjek TN dengan salat tepat waktu dan berjamaah, bukan hanya ibadah ritual, tetapi juga sarana untuk memperkuat hubungan spiritual dan disiplin diri. Ketaatan ini mencerminkan motivasi intrinsik, di mana tindakan ibadah dilakukan bukan karena paksaan, tetapi karena rasa cinta dan kesadaran terhadap kewajiban agama. Salat berjamaah juga menguatkan solidaritas sosial dalam komunitas.

“Salat tepat waktu dan berjamaah.”²¹³

Subjek M dengan membantu orang lain dipandang sebagai bentuk ibadah yang menguatkan hubungan seorang hamba dengan

²¹¹ Wawancara dengan subjek TN pada 25 Oktober 2024

²¹² Wawancara dengan subjek M pada 26 Oktober 2024

²¹³ Wawancara dengan subjek TN pada 25 Oktober 2024

Tuhannya (hablum minallah) sekaligus hubungan baik dengan manusia (hablum minannas). Tindakan ini sejalan dengan firman Allah dalam QS. Ali Imran: 31 yang menyebutkan bahwa cinta kepada Allah dibuktikan melalui ketaatan kepada-Nya. Selain itu, membantu orang lain tidak hanya mendatangkan manfaat sosial, tetapi juga memberikan kemudahan hidup sebagai bagian dari balasan Allah di dunia dan akhirat.

“Ketika aku membantu orang lain aku dipermudah segalanya kan itu ibadah juga.”²¹⁴

- 2) Ikhlas, Cinta yang tulus tidak mengharap imbalan duniawi. Semata-mata hanya karena Allah SWT.

Subjek TN memandang ikhlas sebagai kesempatan untuk memperbaiki diri dan berserah kepada Allah, meyakini bahwa waktu terbaik akan datang sesuai dengan kehendak-Nya.

“Kalau lagi gagal jangan sampai menyalahkan Allah semua sudah ditakdirkan, manusia bisa berencana tapi Allah yang menentukan. Saya kan gapyear disitu benar-benar Ikhlas kalau memang belum jalannya nanti kalau dikasih kesempatan kan bisa coba lagi.”²¹⁵

Subjek M memahami bahwa kebaikan yang dilakukan bukan untuk meraih pengakuan manusia, melainkan untuk meningkatkan kualitas dirinya di hadapan Allah, membantu orang lain dengan niat ikhlas bukan hanya mencerminkan cinta kepada Allah, tetapi juga menjadi sarana untuk mempermudah kehidupan sendiri, karena hati yang ikhlas membawa keberkahan dan kemudahan dalam menjalani setiap aktivitas.

“Aku membantu orang diniatkan untuk diri sendiri agar melakukan sesuatu pun mudah bukan karena ingin dipuji baik.”²¹⁶

²¹⁴ Wawancara dengan subjek M pada 26 Oktober 2024

²¹⁵ Wawancara dengan subjek TN pada 25 Oktober 2024

²¹⁶ Wawancara dengan subjek M pada 26 Oktober 2024

- 3) Konsistensi, Cinta harus diwujudkan dalam tindakan sehari-hari, bukan hanya sekedar ucapan.

Subjek TN komitmen yang terbaik diiringi keyakinan kepada Allah serta menjaga konsistensi dalam berusaha, seorang hamba menunjukkan cintanya kepada Allah melalui keteguhan hati, pengabdian, dan kesungguhan dalam setiap aktivitas sehari-hari

“Selalu berusaha.”²¹⁷

Subjek M menjaga konsistensi dalam membantu sesama, melalui kebiasaan berbuat baik yang berkelanjutan, membangun keberkahan hidup, dan meningkatkan hubungan spiritual.

“Konsistennya dari dulu kalo ada orang yang membutuhkan aku kalo aku mampu pasti aku bantu tanpa mengharapkan orang itu ngasih atau mengharapkan orang itu tau ga sperti itu.”²¹⁸

- 4) Kesabaran, Menjalani jalan Allah tidak selalu mudah, namun dengan cinta, seorang muslim akan mampu bersabar menghadapi segala cobaan.

Subjek TN tidak hanya mampu bersabar tetapi juga melihat ujian sebagai cara untuk meningkatkan derajat spiritualnya.

“Kalo dikasih cobaan ya sabar karena itukan ujian yang aman menguji keimanan dan menaikkan derajat kita di mata allah.”²¹⁹

Subjek M bersungguh-sungguh dalam melawan godaan untuk tetap berada di jalan yang diridhai-Nya menghadapi fluktuasi keimanan dan tetap berusaha untuk bertahan di jalan Allah, meskipun menghadapi kesulitan.

“Dulu aku serajin itu dan sekarang ga serajin itu tapi aku masih mau berusaha ga yang ada istilah murtad sekalian

²¹⁷ Wawancara dengan subjek TN pada 25 Oktober 2024

²¹⁸ Wawancara dengan subjek M pada 26 Oktober 2024

²¹⁹ Wawancara dengan subjek TN pada 25 Oktober 2024

*jadi aku masih berusaha sabar ngelakuin seabik mungkin*²²⁰

Tabel 4.11
Dasar Al-Qur'an Ekspresi Cinta kepada Allah SWT

Komponen	Subjek TN	Subjek M
Ekspresi Cinta kepada Allah	Tanggung jawab pribadi dalam mencapai perubahan. Yang memerlukan usaha sadar untuk mengikuti perintah-Nya dan menjalankan ajaran Rasulullah SAW. Cinta kepada Allah dapat dianggap sebagai bentuk motivasi intrinsik, seseorang melaksanakan tindakan agama dengan niat yang murni.	Percaya bahwa rezeki, baik dalam bentuk materi maupun non-materi, adalah bagian dari rencana-Nya dan sesuatu yang terjadi adalah untuk kebaikan yang lebih besar, meskipun kadang sulit dipahami. Di ayat kedua subjek menerima setiap ujian dengan sabar, Allah tahu apa yang terbaik dan tidak akan dibebani di luar batas kemampuan
Ketaatan	Salat tepat waktu dan berjamaah, bukan hanya ibadah ritual, tetapi juga sarana untuk memperkuat hubungan spiritual dan disiplin diri. Ketaatan ini mencerminkan motivasi intrinsik, di mana tindakan karena rasa cinta dan kesadaran terhadap kewajiban agama	Membantu orang lain dipandang sebagai bentuk ibadah yang menguatkan hubungan seorang hamba dengan Tuhan (hablum minallah) sekaligus hubungan baik dengan manusia (hablum minannas) yang memberi kemudahan hidup sebagai balasan Allah di dunia dan akhirat.

²²⁰ Wawancara dengan subjek M pada 26 Oktober 2024

Ikhlas	Kesempatan untuk memperbaiki diri dan berserah kepada Allah, meyakini bahwa waktu terbaik akan datang sesuai dengan kehendak-Nya.	Kebaikan yang dilakukan bukan untuk meraih pengakuan manusia, melainkan untuk meningkatkan kualitas dirinya di hadapan Allah.
Konsistensi	Keteguhan hati, pengabdian, dan kesungguhan dalam setiap aktivitas sehari-hari.	Konsistensi membantu sesama, melalui kebiasaan berbuat baik yang berkelanjutan, membangun keberkahan hidup.
Kesabaran	Melihat ujian sebagai cara untuk meningkatkan derajat spiritualnya.	Bersungguh-sungguh melawan godaan untuk tetap berada di jalan yang diridhai-Nya.

Dasar Al-Qur'an Ekspresi Cinta kepada Allah SWT. Pada Subjek TN melihat tanggung jawab pribadi untuk mengikuti perintah Allah dan ajaran Rasulullah SAW sebagai ekspresi cinta kepada Allah, dengan motivasi intrinsik dalam melaksanakan ibadah. Sedangkan Subjek M menerima rezeki dan ujian dengan sabar, percaya bahwa semua itu adalah bagian dari rencana Allah yang terbaik, sesuai dengan kemampuan hamba-Nya.

Implikasi Qs Ali Imran ayat 31 terhadap Ekspresi Cinta kepada Allah SWT. Pertama, ketaatan terhadap Allah. Pada Subjek TN menunjukkan ketaatan dengan salat tepat waktu dan berjamaah sebagai wujud cinta dan kesadaran agama, sementara Subjek M menganggap membantu orang lain sebagai ibadah yang memperkuat hubungan dengan Allah dan manusia, serta mendapatkan balasan kemudahan hidup.

Kedua, keikhlasan. Subjek TN melihat kesempatan untuk memperbaiki diri dan berserah kepada Allah, meyakini bahwa waktu

terbaik akan datang sesuai kehendak-Nya. Sedangkan Subjek M menunjukkan konsistensi membantu sesama, membangun keberkahan hidup, dan meningkatkan hubungan spiritual melalui kebiasaan berbuat baik yang berkelanjutan.

Ketiga, Konsistensi. Subjek TN tercermin dalam keteguhan dan kesungguhan dalam aktivitas sehari-hari, sementara Subjek M menunjukkan konsistensi dalam berbuat baik, membangun keberkahan hidup, dan hubungan spiritual. Keempat, kesabaran. Subjek TN menganggap ujian sebagai sarana untuk meningkatkan derajat spiritual, sedangkan Subjek M berusaha keras untuk tetap istiqamah di jalan yang diridhai Allah.

b. Hadis

Hadis ini menegaskan bahwa cinta kepada Rasulullah SAW merupakan salah satu pilar penting dalam iman. Ketika seseorang mencintai Rasulullah SAW lebih dari segala sesuatu, maka ia telah menempatkan Allah SWT pada posisi tertinggi dalam hatinya.²²¹

لَا يُؤْمِنُ أَحَدُكُمْ حَتَّىٰ أَحَبَّ إِلَيْهِ مِنْ وَالِدِهِ وَوَالِدِهِ وَالنَّاسِ أَجْمَعِينَ رواه البخاري

Terjemahan: "Tidak sempurna iman seseorang di antara kalian hingga ia mencintai aku lebih daripada mencintai dirinya sendiri, keluarganya, dan seluruh manusia." (HR. Bukhari dan Muslim).

Subjek TN dengan bersungguh-sungguh dalam mencapai tujuan hidup, baik di dunia maupun akhirat, sebagai bentuk pengamalan cinta tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

*"Barangsiapa bersungguh-sungguh dia pasti berhasil man jadda wa jadda."*²²²

Subjek M dengan niat yang tulus setiap amal yang dilakukan baik itu membantu orang lain, bekerja keras, akan dihitung sebagai

²²¹ Ira Suryani dan Wahyu Sakban, "Aplikasi Akhlak Manusia Terhadap Dirinya, Allah SWT., dan Rasulullah SAW" 6 (2022).

²²² Wawancara dengan subjek TN pada 25 Oktober 2024

ibadah, bahkan jika itu terlihat seperti hal-hal duniawi. Niat menjadi landasan utama yang mengarahkan setiap tindakan untuk mendapatkan ridha Allah.

“Innamal a'malu bin niyati.”²²³

Implikasi hadis terhadap ekspresi cinta kepada Allah SWT:

- 1) Ketaatan mengikuti Sunnah merupakan ekspresi cinta kepada Allah SWT yang paling nyata.

Subjek TN dengan melantunkan selawat caranya mengikuti sunnah Rasulullah SAW.

“Saya ga lupa untuk melantunkan selawat setiap selesai salat.”²²⁴

Subjek M dengan berselawat mengarahkan pada kedekatan batin dengan Nabi. Orang yang mencintai Rasulullah dengan sepenuh hati akan merasakan dampak spiritual yang mendalam dalam setiap ibadahnya, termasuk dalam selawat.

“Aku pernah berselawat yang begitu kerasa di hati kayak merasa ya kalo orang saleh pasti merasakan kanjeng nabi, nah aku tuh pernah grentes banget dekat dengan rasulullah.”²²⁵

- 2) Meneladani akhlak Rasulullah SAW sebagai bentuk nyata dari kecintaan kepada beliau.

Subjek TN berbicara dengan kelembutan dan kehati-hatian bukan hanya tentang menghindari kata-kata yang **menyakiti**, tetapi juga menunjukkan adab dan rasa hormat yang tinggi terhadap sesama.

“Rasulullah itu kan lemah lembut ya ga menyakitin, kalau berbicara ya berarti harus di pikir-pikir dahulu.”²²⁶

²²³ Wawancara dengan subjek M pada 26 Oktober 2024

²²⁴ Wawancara dengan subjek TN pada 25 Oktober 2024

²²⁵ Wawancara dengan subjek M pada 26 Oktober 2024

²²⁶ Wawancara dengan subjek TN pada 25 Oktober 2024

Subjek M dengan makan dan minum duduk bukan hanya ketaatan spiritual tetapi juga memiliki manfaat ilmiah, memperlihatkan bahwa ajaran Islam tidak hanya relevan untuk kehidupan spiritual, tetapi meningkatkan kualitas hidup manusia.

“Adab makan, minum harus duduk ternyata bukan hanya sunnah rasul ternyata bagus untuk kesehatan.”²²⁷

- 3) Mengutamakan Allah dan Rasul dalam setiap tindakan dan keputusan, seorang muslim harus selalu mengutamakan perintah Allah dan Rasulullah SAW.

Subjek TN ketika waktu adzan memberhentikan aktivitasnya mencerminkan prioritas yang tepat dalam kehidupan seorang Muslim, yang mengutamakan perintah Allah dan Rasul-Nya di atas urusan duniawi, juga menyegarkan pikiran dan hati, memberikan ruang untuk berfokus kembali pada Allah.

“Kalau lagi ngerjain tugas dengar adzan sebisa mungkin berhenti dahulu salat dulu anggap salat sebagai istirahat.”²²⁸

Subjek M tercerminkan berkendaraan yang tampak sederhana, dapat menjadi ibadah yang penuh makna, asalkan dilakukan dengan niat yang benar dan disertai dengan mengingat Allah.

“Misal kalo lagi motoran libatkan Allah dengan baca ayat Qur'an, dzikir, selawat tiba-tiba udah sampai aja.”²²⁹

Tabel 4.12		
Dasar Hadis Ekspresi Cinta kepada Allah SWT		
Komponen	Subjek TN	Subjek M
Ekspresi Cinta	Bersungguh-sungguh dalam mencapai tujuan hidup, baik di dunia maupun akhirat,	Niat yang tulus setiap amal yang dilakukan baik itu membantu orang lain, bekerja keras, akan

²²⁷ Wawancara dengan subjek M pada 26 Oktober 2024

²²⁸ Wawancara dengan subjek TN pada 25 Oktober 2024

²²⁹ Wawancara dengan subjek M pada 26 Oktober 2024

	sebagai bentuk pengamalan cinta tersebut dalam kehidupan sehari-hari.	dihitung sebagai ibadah, bahkan jika itu terlihat seperti hal-hal duniawi.
Ketaatan terhadap Sunnah	Melantunkan selawat mengikuti sunnah Rasulullah SAW.	Berselawat mengarahkan kedekatan batin dengan Nabi. Orang yang mencintai Rasulullah dengan sepenuh hati akan merasakan dampak spiritual yang mendalam dalam setiap ibadahnya.
Akhlak Rasulullah	Berbicara dengan kelembutan bukan hanya tentang menghindari kata-kata yang menyakiti, tetapi menunjukkan adab dan rasa hormat yang tinggi terhadap sesama.	Makan dan minum duduk bukan hanya ketaatan spiritual tetapi juga memiliki manfaat ilmiah.
Mengutamakan Allah	Memberhentikan aktivitas ketika adzan mencerminkan prioritas yang tepat di atas urusan duniawi untuk menyegarkan pikiran dan hati.	Berkendara yang tampak sederhana, dapat menjadi ibadah yang penuh makna, asalkan dilakukan dengan niat yang benar dan disertai dengan mengingat Allah.

Dasar Hadis Ekspresi Cinta kepada Allah SWT. Dasar hadis ekspresi cinta kepada Allah SWT, **Subjek TN** menunjukkan kesungguhan mencapai tujuan hidup dunia dan akhirat, sementara Subjek M meyakini bahwa setiap amal, meskipun duniawi, dihitung sebagai ibadah jika dilakukan dengan niat tulus. Pertama, Ketaatan terhadap Sunnah. **Subjek TN dan Subjek M** keduanya melantunkan selawat untuk merasakan kedekatan batin terhadap Rasulullah SAW. Kedua, Meneladani Akhlak Rasulullah. **Subjek TN** berbicara dengan kelembutan sebagai bentuk adab dan rasa hormat, sementara **Subjek M** mengikuti sunnah makan dan minum duduk, yang tidak hanya ketaatan spiritual tetapi juga memiliki manfaat ilmiah.

Ketiga, mengutamakan Allah dan Rasul di setiap tindakan. **Subjek TN** memberhentikan aktivitas saat adzan sebagai prioritas spiritual di atas urusan duniawi, sementara **Subjek M** menjadikan berkendara sebagai ibadah dengan niat yang benar dan mengingat Allah. Keempat, menjaga hubungan baik. **Subjek TN** saling peduli dan berbagi kepedulian untuk mendorong kemajuan bersama, sementara **Subjek M** memperkuat semangat spiritual dengan saling mendukung dan mengingatkan dalam kebaikan.

5. Analisis Hubungan *Self management* dengan Ekspresi Cinta kepada Allah SWT

Konsep *self management* memiliki implikasi yang signifikan terhadap perkembangan spiritual individu. Penelitian dalam bidang psikologi agama menunjukkan bahwa kemampuan mengelola emosi, pikiran, dan perilaku secara efektif berkorelasi positif dengan tingkat religiusitas.²³⁰ Mahasiswa penghafal al-qur'an yang memiliki *self management* yang baik cenderung memiliki tingkat keimanan yang lebih

²³⁰ Fatahillah, Wilnan. *Self Management Sebagai Antisipasi Kekerasan Dalam Rumah Tangga (Kdrt) Perspektif Al-Qur'an*. Diss. Institut PTIQ Jakarta, 2023.

tinggi, serta lebih mampu menghadapi tantangan dan hambatan dalam perjalanan spiritualnya.

Tabel 4.13 Hubungan *Self management* dengan Ekspresi Cinta kepada Allah SWT

Tahapan <i>Self Management</i>	Indikator	Manifestasi Mahasiswa Penghafal al-qur'an	Hubungan dengan Ekspresi Cinta kepada Allah SWT
Perencanaan (<i>Planning</i>)	Menetapkan	<p>Subjek TN dan Subjek M</p> <p>Menjaga kesehatan di tengah kesibukan, seperti memastikan waktu istirahat dan makan yang cukup. introspeksi sebelum tidur, yang melibatkan refleksi atas pikiran, perasaan. Dan meminimalisir tekanan eksternal yang dapat mengganggu kestabilan mental</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Terletak pada niat dan tujuan di balik setiap tindakan. Menjaga kesehatan di tengah kesibukan adalah bentuk syukur atas karunia tubuh dari Allah, sehingga tubuh yang sehat dapat beribadah dengan baik. 2. Introspeksi sebelum tidur merupakan ekspresi cinta melalui muraqabah, yaitu kesadaran akan pengawasan Allah, yang mendorong perbaikan diri dan memohon ampunan atas kesalahan. 3. Menimalisir tekanan eksternal mencerminkan tawakal dan usaha menciptakan ketenangan jiwa, sehingga fokus pada ibadah dan penghafalan al-qur'an menjadi lebih maksimal..

<i>Reinforcement</i>	Peningkatan, Dukungan	<p>Subjek TN Dukungan eksternal, seperti apresiasi dari orang tua dan teman. buku setoran yang diperiksa secara rutin, memberi hadiah pada diri sendiri .</p> <p>Subjek M Pujian dari orang sekitar, penguatan verbal dari orang tua. Pertanyaan dari teman mengenai pencapaian pribadi. pengingat dari lingkungan sekitar <i>Self reward</i>, seperti memberi penghargaan setelah pencapaian tertentu.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dukungan eksternal dan <i>self reward</i> membantu menjaga semangat dan konsistensi dalam beribadah serta menghafal Al-Qur'an. 2. Apresiasi dari orang tua, teman, dan lingkungan sekitar memberikan motivasi emosional yang memperkuat niat ikhlas dalam menjalankan aktivitas mulia ini sebagai bentuk ketaatan kepada Allah. 3. Pujian, penguatan verbal, dan pertanyaan tentang pencapaian pribadi juga menjadi pengingat akan pentingnya menjaga amanah al-qur'an yang mereka hafalkan. 4. <i>Self reward</i>, mencerminkan penghargaan terhadap nikmat Allah yang telah mempermudah proses hafalan. Dengan ini, mereka mengekspresikan rasa cinta kepada Allah melalui pengakuan atas pertolongan-Nya untuk terus berprogres.
----------------------	-----------------------	---	---

<p><i>Self Contracting</i></p>		<p>Subjek TN Merancang jadwal terstruktur, yakin mengubah perilaku dan mengejar keterlambatan. Dukungan teman dan kakak tingkat, menganggap kewajiban bukan beban, mengikuti proses yang dipilih.</p> <p>Subjek M Menetapkan batasan dan komitmen internal, Yakin karena sebelumnya saja bisa, Meminta bantuan teman yang lebih berpengalaman untuk menyimak hafalan. Bertanggung jawab atas tindakannya dan memenuhi tujuan pribadi tanpa mengabaikan harapan eksternal</p>	<p>1. Subjek TN mencerminkan usaha sungguh-sungguh sebagai bentuk tanggung jawab terhadap kewajiban menghafal Al-Qur'an, memperkuat semangatnya, sementara keyakinannya menunjukkan kecintaan kepada Allah melalui kesadaran bahwa perintah-Nya adalah kebaikan yang layak diperjuangkan. Proses yang dijalani dengan penuh keikhlasan menjadi wujud nyata ekspresi cinta kepada Allah karena dilakukan dengan niat mendekatkan diri kepada-Nya.</p> <p>2. Subjek M menunjukkan rasa syukur dan pengakuan atas karunia Allah, sikap tawadhu dan kesungguhan dalam menjaga amanah hafalan dan keseimbangan antara cinta kepada Allah dan penghargaan terhadap lingkungan, yang pada akhirnya memperkuat hubungan spiritualnya dengan Allah SWT</p>
<p><i>Self Control</i></p>	<p>Evaluasi</p>	<p>Subjek TN</p>	<p>Melalui usaha yang sungguh-sungguh dengan</p>

		Konsisten dalam melakukan tindakan Subjek M Mengevaluasi diri dari teman seangkatannya acuan memaksimalkan target.	istiqomah dalam menjaga dan meningkatkan kualitas hafalan, serta menunjukkan tanggung jawab sebagai hamba yang ingin mendekatkan diri kepada-Nya
--	--	---	--

Hubungan *self management* dengan ekspresi cinta kepada Allah SWT pada subjek. Pertama, *Self monitoring*. Subjek Menjaga kesehatan, introspeksi, dan meminimalkan tekanan eksternal merupakan manifestasi dari ekspresi cinta kepada Allah SWT yang tercermin dalam tindakan sehari-hari. Menjaga kesehatan adalah bentuk syukur atas karunia tubuh yang diberikan Allah, sehingga tubuh yang sehat dapat digunakan untuk beribadah dengan optimal. Introspeksi sebelum tidur, yang mengarah pada muraqabah, merupakan upaya untuk meningkatkan kesadaran akan pengawasan Allah, yang mendorong perbaikan diri dan memohon ampunan. Sementara itu, meminimalkan tekanan eksternal mencerminkan tawakal, yaitu sikap berserah diri kepada Allah dalam menghadapi tantangan hidup, yang memungkinkan individu untuk fokus dalam beribadah dan menghafal al-qur'an secara maksimal. Ketiga aspek ini menunjukkan bahwa menjaga kesejahteraan fisik, mental, dan spiritual adalah bagian dari ekspresi cinta kepada Allah SWT melalui upaya maksimal dalam menjalankan ibadah.

Kedua, *Reinforcement*. Penghargaan dan penguatan eksternal berfungsi untuk memperkuat perilaku positif, seperti konsistensi dalam menghafal al-qur'an. Apresiasi dari orang tua, teman, dan lingkungan bertindak sebagai reinforcement positif yang memperkuat niat dan motivasi untuk terus melanjutkan ibadah dan proses hafalan. Selain itu, *self reward* sebagai bentuk penghargaan atas pencapaian pribadi juga berperan sebagai *reinforcement*, meningkatkan rasa syukur dan kedekatan dengan Allah

SWT. Dengan demikian, *reinforcement* dalam *self management* memperkuat ekspresi cinta kepada Allah, karena individu semakin terdorong untuk memperbaiki diri, menjalankan kewajiban dengan ikhlas, dan memaksimalkan ibadah sebagai bentuk ketaatan kepada-Nya.

Ketiga, *Self Contracting*. Subjek secara sadar membuat komitmen pribadi untuk menjaga konsistensi dalam beribadah dan menghafal al-qur'an. Komitmen tersebut berfungsi sebagai pengingat untuk terus berusaha dan bertanggung jawab, sekaligus menunjukkan cinta kepada Allah SWT melalui tindakan yang dilandasi niat ikhlas dan keinginan untuk mendekatkan diri kepada-Nya. membantu menetapkan tujuan, mengelola komitmen, dan memastikan konsistensi dalam upaya mereka. Dalam konteks ini, mengelola diri melalui *self management* bukan hanya untuk mencapai tujuan duniawi, tetapi sebagai bentuk ekspresi cinta kepada Allah SWT. Baik subjek TN maupun subjek M mengelola tindakan mereka untuk tetap taat dalam menghafal al-qur'an sebagai bentuk ibadah. Keempat, *Self Control*. Usaha sungguh-sungguh dan istiqomah dalam menjaga dan meningkatkan kualitas hafalan Al-Qur'an mencerminkan *self control* memungkinkan untuk mengendalikan diri, tetap fokus, dan konsisten dalam mencapai tujuan ibadah meskipun menghadapi tantangan. Hal ini menunjukkan ekspresi cinta kepada Allah SWT, karena dengan mengelola diri dan menjaga istiqomah dalam menghafal Al-Qur'an, individu berupaya mendekatkan diri kepada-Nya sebagai bentuk pengabdian.

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari temuan penelitian dapat disimpulkan bahwa *self management* dalam melakukan ekspresi cinta kepada Allah SWT saling berhubungan hal ini dibuktikan melalui 2 subjek penelitian dengan memiliki latar belakang yang berbeda. Subjek TN memulai menjadi penghafal Al-Qur'an bersamaan ketika menjadi mahasiswa kini sudah mendapatkan 5 juz dengan *self management* yang baik terhadap ekspresi cinta kepada Allah SWT sama halnya dengan Subjek M yang sebelum menjadi mahasiswa telah mengkhataamkan 30 juz dan diulang kembali saat ini sedang 5 juz. Dengan dukungan penuh dari orang tua dan keinginan diri sendiri. Kedua Subjek mampu menjalani tanggungjawabnya dengan baik. Disamping itu kedua subjek menambah kesibukkan lain Subjek TN merupakan wakil lurah dan juga mengajar les di lingkungan sekitar. Sedangkan Subjek M mengajar silat di komunitas dan usaha sampingan

Penelitian ini menunjukkan *self management* berperan dalam mengekspresikan cinta kepada Allah SWT pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an. Dalam *self management* terdapat tahapan yang meliputi, pertama, *Self Monitoring*, Subjek menunjukkan tindakan menjaga kesehatan, introspeksi, dan meminimalisir tekanan eksternal yang mencerminkan rasa syukur, muraqabah, dan tawakal kepada Allah SWT dan mendukung konsistensi ibadah dan hafalan. Kedua, *Reinforcement*, Subjek menunjukkan penguatan dari lingkungan sosial dan *self reward* meningkatkan motivasi, rasa syukur, dan kedekatan emosional dengan Allah SWT. Ketiga, *Self Contracting*, subjek menunjukkan komitmen pribadi dalam mengelola konsistensi ibadah dan hafalan mencerminkan niat ikhlas dan tanggung jawab spiritual kepada Allah SWT. Keempat, *Self Control*, subjek menunjukkan kemampuan mengendalikan diri untuk istiqamah meskipun menghadapi tantangan menunjukkan kedisiplinan dan pengabdian kepada Allah SWT. *Self management* berfungsi sebagai sarana

untuk mengelola aspek fisik, mental, dan spiritual, sehingga memungkinkan subjek mengekspresikan cinta kepada Allah SWT melalui ibadah yang konsisten, kesadaran spiritual, dan komitmen terhadap nilai-nilai Islami.

B. Saran

1. Bagi penghafal Al-Qur'an
 - a. Dapat meningkatkan penerapan *self management* di kehidupan sehari-hari dengan lebih produktif antara menyeimbangkan kuliah dengan menghafal Al-Qur'an .
2. Bagi mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam
 - a. Diharapkan dapat menerapkan ilmu Bimbingan dan Konseling yang dipelajari untuk membimbing diri sendiri, mencegah dan menangani tantangan yang muncul dalam mencapai tujuan spiritual.
3. Bagi Universitas
 - a. Diharapkan dapat memfasilitasi mahasiswa penghafal Al-Qur'an dengan ruang khusus menghafal.
4. Bagi Pondok Pesantren
 - a. Diharapkan dapat memfasilitasi lingkungan yang kondusif untuk mahasiswa penghafal Al-Qur'an seperti kamar khusus penghafal Al-Qur'an, ruang yang tenang, waktu rutin setoran, dan dukungan emosional rutin.
5. Bagi peneliti kedepannya
 - a. Diharapkan dapat mengembangkan metode penelitian kuantitatif atau mixed methods untuk temuan yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Adlini, Miza Nina dkk., "Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka," *Edumaspul: Jurnal Pendidikan* 6, no. 1 (1 Maret 2022): 998. <https://doi.org/10.33487/edumaspul.v6i1.3394>.
- Adriansyah, Muhammad Ali, Inggrid Delta Sintara, Ghea Vembi Cevaranie Pramujie, dan Ardiya Salsabila. "Meningkatkan Komitmen Organisasi Melalui Pelatihan Manajemen Diri." *PLAKAT (Pelayanan Kepada Masyarakat)* 2, no. 1 (5 Juni 2020): 81. <https://doi.org/10.30872/plakat.v2i1.3827>.
- Akbar, Muhammad Fauzan, Ujang Rohman, Shalahudin Ismail, Nabila Sevsenia Putri Utami, dan Selvina Elsyafitri. "Resiliensi Psikologis dalam Cobaan: Kajian dari Surat Al-Baqarah Ayat 286 dan Implikasinya dalam kehidupan." *Journal of Psychology Students* 3, no. 1 (31 Mei 2024): 1–12. <https://doi.org/10.15575/jops.v3i1.31945>.
- Amaliyah, Nurul, Abdullah Sinring, dan Suciani Latif. "Efektivitas Teknik Self-Management Untuk Mengurangi Perilaku Off Task Siswa Madrasah Aliyah di Kabupaten Majene," t.t.
- Andini, Mutiara, Djumi Aprilia, dan Primalita Putri Distina. "Kontribusi Psikoterapi Islam bagi Kesehatan Mental." *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity* 3, no. 2 (25 November 2021): 165–87. <https://doi.org/10.32923/psc.v3i2.2093>.
- Anwar, Khoirul, Choeroni Choeroni, dan Toha Makhshun. "Pembelajaran PAI Berbasis Daring bagi Guru TK di Kecamatan Mranggen Demak." *Indonesian Journal of Community Services* 3, no. 2 (27 November 2021): 145. <https://doi.org/10.30659/ijocs.3.2.145-152>.
- Arani, Rohmawati, Wahyu Ginanjar, dan Neng Awalia Farida. "MANAJEMEN DIRI DALAM PERSPEKTIF PENDIDIKAN ISLAM" 01, no. 1 (t.t.).
- Bagaskara, Syamsul Ma'arif. "Pelebagaan Al-Quran melalui Festival Musabaqoh di Pondok Pesantren: Studi Kasus di Pondok Kebon Jambu Al-Islamy, Pesantren Babakan Ciwaringin, Cirebon, Jawa Barat," t.t.
- Bandura, Albert. *Social Foundations of Thought and Action* (Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1986), 23-28
- Cahyono, Habib. "PERAN MAHASISWA DI MASYARAKAT" 1, no. 1 (2019).
- Cobb, S. "Social support as a moderator of life stress." *Psychosomatic medicine* (1976).

- Costa Jr, Paul T., and Robert R. McCrae. *Neo Personality Inventory*. American Psychological Association, 2000.
- Dalita, Resmi, dan Fitriah Hayati. "PERAN ORANG TUA DALAM MEMBENTUK KEMANDIRIAN ANAK USIA 5-6 TAHUN DI DESA RUKOH LORONG BANNA KECAMATAN SYIAH KUALA KOTA BANDA ACEH" 2 (2021).
- Dewi, Sucinta. "Peran Generasi Muda Penghafal Al-Quran untuk Memperkokoh Aqidah Islam di Desa Sukaraja Kecamatan Air Putih Kabupaten Batu Bara." *Hijaz: Jurnal Ilmu-Ilmu Keislaman* 1, no. 2 (14 Desember 2021): 81–88. <https://doi.org/10.57251/hij.v1i2.154>.
- Elhanida, Vevy, Sarifa. *Model manajemen diri siswa penghafal Al-Qur'an: Studi deskriptif di Pondok Pesantren Sunan Giri Surabaya* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim), 2019.
- Elvina, Siska Novra. "Teknik *Self management* dalam Pengelolaan Strategi Waktu Kehidupan Pribadi Yang Efektif." *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 3, no. 2 (27 November 2019): 123. <https://doi.org/10.29240/jbk.v3i2.1058>.
- Fadli, Muhammad Rijal. "Memahami desain metode penelitian kualitatif" 21, no. 1 (2021): 37.
- Fatahillah, Wilnan. *Self management Sebagai Antisipasi Kekerasan Dalam Rumah Tangga (Kdrt) Perspektif Al-Qur'an*. Diss. Institut PTIQ Jakarta, 2023.
- Faqih, Ubaidillah. "Pola Regulasi Diri Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an Jurusan Psikologi Jalur Prestasi Keagamaan Universitas Negeri Surabaya," . . *Character* 10, no. 01 (t.t.): 905.
- Folkman, Susan. "Stress: appraisal and coping." *Encyclopedia of behavioral medicine*. Cham: Springer International Publishing, 2020. 2177-2179.
- Goleman, Daniel. "Emotional Intelligence Bantam Books." *New York* (1995).
- Hajar, Andi. "AJARAN AL-MAHABBAH SEBAGAI UPAYA MENGATASI KERESAHAN MANUSIA DALAM MENGHADAPI PANDEMI COVID-19." *Jurnal Al-Qalam: Jurnal Kajian Islam & Pendidikan* 12, no. 1 (8 Juni 2020): 18–29. <https://doi.org/10.47435/al-qalam.v2i1.366>.
- Hamid, Abdul. *Memaknai Kehidupan*. Makmood Publishing, 2020.
- Handoko, Yudo, Hansein Arif Wijaya, and Agus Lestari. *Metode Penelitian Kualitatif Panduan Praktis untuk Penelitian Administrasi Pendidikan*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia, 2024.

- Hardiansah, Muhammad Firman. "Hubungan Keaktifan Berorganisasi Dan Budaya Organisasi Dengan Prestasi Akademik Pengurus Himpunan Mahasiswa Jurusan Pendidikan Ekonomi Periode 2017." *JPEKA: Jurnal Pendidikan Ekonomi, Manajemen dan Keuangan* 3, no. 1 (29 Mei 2019): 47. <https://doi.org/10.26740/jpeka.v3n1.p47-54>.
- Hielmy, KH Irfan. *Pesan moral dari pesantren*. Marja, 2024
- Husnia, Arini. "MANAJEMEN DIRI MAHASISWI PENGHAFAL AL-QUR'AN DI KOMPLEK II PONDOK PESANTREN SUNAN PANDANARAN YOGYAKARTA (Doctoral dissertation, UIN SUNAN KALIJAGA),"t.t.
- Ida Faridatul Hasanah, Ida Faridatul Hasanah, dan Fitriyah Fitriyah. "Konsep Ajaran Tasawuf: Studi Perbandingan Pemikiran Al-Ghazali dan Rabi'ah Adawiyah." *Attanwir : Jurnal Keislaman dan Pendidikan* 11, no. 2 (29 September 2020): 61–73. <https://doi.org/10.53915/jurnalkeislamandanpendidikan.v11i2.39>.
- Inayah, Wafa'atul & Supandi, S. "*Manajemen Diri Mahasiswa Santri Penghafal Al-Qur'an (Studi Kasus di Pondok Pesantren Al-Qur'aniyy Surakarta)* (Doctoral dissertation, IAIN SURAKARTA)."t.t.
- Izzati, Adila Rahmania. : "2017101113 : Dakwah : Bimbingan dan Konseling Islam," t.t.
- Jazimah, H. Implementasi Manajemen Diri Mahasiswa dalam Pendidikan Islam. *MUDARRISA: Journal of Islamic Education*, 6 (2), 221. (2015).
- Kanafi, H. Imam. *Ilmu Tasawuf: Penguatan Mental-Spiritual dan Akhlaq*. Penerbit NEM, 2020.
- Kanfer, Richard. "Work motivation: New directions in theory and research." *International review of industrial and organizational psychology/Wiley* (1992).
- Kholish, Muhammad Jauhar. "Etika dan Moral dalam Pandangan Hadis Nabi Saw." *Jurnal Riset Agama* 1, no. 1 (15 April 2021): 83–96. <https://doi.org/10.15575/jra.v1i1.14259>.
- Locke, Edwin A., and Gary P. Latham. *A theory of goal setting & task performance*. Prentice-Hall, Inc, 1990.
- Loka, Melati Puspita, dan Erba Rozalina Yulianti. "(STUDI BANDING PEMIKIRAN IBNU QAYYIM AL- JAUZIYYAH DAN ERICH FROMM)," 2019.
- Luthfiyaturofifah, Annisa. *Upaya mahasiswa penghafal Al-Qur'an dalam mencapai prestasi belajar Program Studi Pendidikan Ilmu Pengetahuan*

Sosial FITK UIN Malang (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).

- Manurung, Monica Mayeni, dan Rahmadi Rahmadi. "Identifikasi Faktor-faktor Pembentukan Karakter Mahasiswa." *JAS-PT Jurnal Analisis Sistem Pendidikan Tinggi* 1, no. 1 (30 Juli 2017): 41. <https://doi.org/10.36339/jaspt.v1i1.63>.
- Masita, Rahma, Riche Destania Khirana, dan Susi Purnamasari Gulo. "Santri Penghafal Alquran: Motivasi dan Metode Menghafal Alquran Santri Pondok Pesantren Tahfizul Qur'an Sungai Pinang Riau." *Idarotuna* 3, no. 1 (11 November 2020): 71. <https://doi.org/10.24014/idarotuna.v3i1.11339>.
- Mujahidin, Endin dkk., "Tahsin Al-Qur'an untuk orang dewasa dalam perspektif Islam," *Jurnal Pendidikan Luar Sekolah* 14, no. 1 (17 Agustus 2020): 27, <https://doi.org/10.32832/jpls.v14i1.3216>.
- Nurlaela, S., & Kurniasih, N. Hubungan antara kecerdasan emosional dengan prestasi menghafal Al-Qur'an pada siswa penghafal Al-Qur'an. *Jurnal Psikologi Islami*, 8(1), 12-22.(2021)
- Pratiwi, Trisnaika. "PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM JURUSAN KONSELING DAN PENGEMBANGAN MASYARAKAT FAKULTAS DAKWAH UIN PROF. K.H. SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO," t.t.
- "PROKRASINASI-AKADEMIK-DALAM-PENYELESAIAN-SKRIPSI.pdf," t.t.
- Lestari, Puji & Fibria Anggraini. "Faktor-faktor yang Memengaruhi Keberhasilan Berwirausaha." *Jurnal Riset Inspirasi Manajemen dan Kewirausahaan* 3, no. 2 (1 September 2019): 65–69. <https://doi.org/10.35130/jrimk.v3i2.68>.
- Rahma Hidayati, Beti Malia. "Efektifitas Pelatihan *Self management* sebagai Upaya Meningkatkan Self Regulated Learning Siswa Kelas VII MTs Sunan Ampel Pare." *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi* 3, no. 1 (6 Juni 2018): 20–45. <https://doi.org/10.33367/psi.v3i1.501>.
- Rijali, Ahmad. "ANALISIS DATA KUALITATIF," *Alhadharah: Jurnal Ilmu Dakwah* 17, no. 33 (2 Januari 2019): 84, <https://doi.org/10.18592/alhadharah.v17i33.2374>.
- Sari, Lina Farah Intan Sari. "Regulasi Diri Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an dalam Menjaga Kualitas Hafalan Al-Qur'an di Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan." *SIBERNETIK: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran* 1, no. 1 (29 Juni 2023): 59–71. <https://doi.org/10.59632/sjpp.v1i1.19>.

- Schwartz, Shalom H. "Universals in the content and structure of values: Theoretical advances and empirical tests in 20 countries." *Advances in experimental social psychology/Academic Press* (1992).
- Sidiq, Umar M Ag, dan Dr Moh Miftachul Choiri, "METODE PENELITIAN KUALITATIF DI BIDANG PENDIDIKAN," t.t., 66.
- Siregar, Mawardi, Syiva Fitria, dan Ema Damayanti. "Pengaruh Self-Management Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir." *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)* 4, no. 1 (20 Februari 2022): 403–
<https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i1.3728>.
- "Skripsi MUHAMMAD AMIN RAIS.pdf.crdownload," t.t.
- Suryani, Ira, dan Wahyu Sakban. "Aplikasi Akhlak Manusia Terhadap Dirinya, Allah SWT., dan Rasulullah SAW" 6 (2022).
- Susetianingsih, "EKSPRESI CINTA PADA NOVEL 'BIDADARI BIDADARI SURGA' KARYA TERE-LIYE," 80.
- Suwanto, Insan. "Konseling Behavioral Dengan Teknik *Self management* Untuk Membantu Kematangan Karir Siswa SMK." *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)* 1, no. 1 (1 Maret 2016): 1.
<https://doi.org/10.26737/jbki.v1i1.96>.
- Syaiful Anam. "Efektivitas Menghafal Al-Qur'an: Melalui Metode Elmaduri." *AL-MUTSLA* 4, no. 1 (4 Juli 2022): 1–9.
<https://doi.org/10.46870/jstain.v4i1.210>.
- Tanujaya, Chesley. "PERANCANGAN STANDART OPERATIONAL PROCEDURE PRODUKSI PADA PERUSAHAAN COFFEEIN" 2 (t.t.): 93.
- Triani, Saffi, Muhammad Anas, dan Nur Fadhilah Umar. "Penerapan Teknik *Self management* Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Di SMA Negeri 9 Makassar," t.t.
- Tsabit, Muhammad Khalid. *Quantum Ridha*. Amzah, 2023.
- Utami, Siti Puji, dan Indah Fajrotuz Zahro. "Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia Volume 9 Nomor 1 Tahun 2023 Tersedia Online: <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/AN-NUR> p-ISSN. 2460-9722 | e-ISSN. 2622-8297" 9 (2023).
- Vania, Nella Rizqi, Ecep Supriatna, dan Siti Fatimah. "PENERAPAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* DALAM RANGKA PENGELOLAAN STRES AKADEMIK PESERTA DIDIK KELAS VIII SMP." *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling*

dalam Pendidikan) 2, no. 6 (8 November 2019): 250.
<https://doi.org/10.22460/fokus.v2i6.3541>.

Wachida, Nur Rochmatul dan M Luqmanul Hakim Habibie, “SELF MANAJEMEN DALAM MENINGKATKAN KUALITAS MENGHAFAL AL-QUR’AN,” t.t., 37.

Waruwu, Marinu. “Pendekatan Penelitian Pendidikan: Metode Penelitian Kualitatif, Metode Penelitian Kuantitatif dan Metode Penelitian Kombinasi” 7 (2023): 2898.

Weiner, Bernard. *An attributional theory of motivation and emotion*. Springer Science & Business Media, 2012.



LAMPIRAN-LAMPIRAN



Lampiran 1. Pedoman Wawancara

PEDOMAN WAWANCARA

Pendahuluan

1. Bagaimana awal Anda memulai menjadi mahasiswa menghafal Al-Qur'an?
2. Apa yang melatarbelakangi Anda menjadi mahasiswa menghafal Al-Qur'an?
3. Berapa juz yang sedang Anda hafalkan?
4. Berapa waktu yang Anda butuhkan untuk menghafal sampai juz tersebut?
5. Bagaimana dengan kegiatan Anda di perkuliahan?
6. Diluar lingkungan kampus dan pondok, apa Anda ada kesibukkan lain?
7. Apakah Anda memiliki teman yang menjadi support system?
8. Apa kegiatan yang Anda lakukan di pondok?
9. Apa ada target yang Anda ingin capai?
10. Apa kendala yang Anda hadapi sebagai mahasiswa menghafal Al-Qur'an?

Self Management

11. Bagaimana pemahaman Anda terhadap *self management*?
12. Bagaimana Anda dalam manage kegiatan perkuliahan dan pondok?
13. Bagaimana jadwal menghafal Al-Qur'an di pondok
14. Bagaimana Anda mengevaluasi adanya kemajuan dari hafalan Al-Qur'an Anda?
15. Bagaimana target Anda untuk kemajuan hafalan Al-Qur'an?
16. Anda type orang yang harus belajar sendiri atau berkelompok?
17. Apa saja sumber belajar yang Anda gunakan?
18. Bagaimana Anda dalam mengambil keputusan?
19. Bagaimana Anda dalam menyelesaikan masalah?
20. Apa yang membuat Anda merasa tenang dalam manage kuliah dengan menghafal Al-Qur'an?
21. Apa yang membuat merasa tidak tenang dalam manage kuliah dengan menghafal Al-Qur'an ?
22. Bagaimana Anda mengatasi rasa tidak tenang tersebut?
23. Apa yang menjadi motivasi terbesar Anda?
24. Bagaimana sikap positif Anda terhadap diri Anda sendiri?
25. Bagaimana tindakan nyata untuk mencapai tujuan tersebut?
26. Seberapa konsisten Anda?
27. Apakah Anda termasuk orang yang disiplin?
28. Bagaimana Anda menahan diri dari rasa malas?
29. Apakah ada seseorang yang menginspirasi Anda dalam hal kedisiplinan diri?
30. Apa yang Anda katakan pada diri sendiri ketika ingin menyerah?
31. Apakah Anda sering memperhatikan pikiran, perasaan, perilaku Anda?
32. Apa Anda memiliki kebiasaan mencatat pikiran, perasaan dan perilaku Anda?
33. Apa hal yang paling sering Anda amatin dari diri sendiri?
34. Apa yang menjadi penyebab dari hal yang anda amatin
35. Seberapa sering hal yang Anda amatin itu muncul?
36. Apa konsekuensi dari hal yang Anda amatin?
37. Bagaimana Anda mengolah hasil self monitoring untuk perubahan Anda?
38. Bagaimana strategi yang Anda gunakan untuk mengatasi perilaku yang ingin Anda ubah?
39. Bentuk penguatan yang efektif memotivasi Anda (misal pujian, hadiah, materi atau perasaan)?
40. Apakah Anda lebih termotivasi dari penguatan eksternal atau penguatan internal?
41. Bagaimana peran keluarga dalam memberikan penguatan?
42. Bagaimana peran teman dalam memberikan penguatan?
43. Bagaimana peran kiyai dalam memberikan penguatan?

44. Apakah Anda lebih termotivasi ketika diberi penguatan secara berkala atau hanya mencapai target?
45. Seberapa besar pengaruh penguatan terhadap motivasi untuk belajar dan meningkatkan kualitas hafalan?
46. Apa Anda merasa terlalu banyak penguatan mengurangi motivasi Anda?
47. Hadiah apa yang Anda berikan setelah mencapai target?
48. Tujuan Anda memberikan hadiah kepada diri Anda?
49. Bagaimana Anda merancang agar perilaku, perasaan, dan pikiran sesuai dengan target?
50. Apakah Anda kolaborasi dengan orang terdekat untuk kelancaran kegiatannya?
51. Apakah Anda merasa bertanggungjawab terhadap Allah atas pilihan Anda?
52. Harapan dari self management?
53. Bagaimana membangun kembali keyakinan diri setelah mengalami kesulitan dalam memmanage keduanya?
54. Apa yang Anda pikirkan jika sedang mengalami kesulitan?
55. Bagaimana Anda menghadapi kesulitan tersebut?
56. Bagaimana Anda melihat peran Allah dalam keberhasilan dan kegagalan?
57. Bagaimana konsep sabar dan tawakal mempengaruhi konsep keberhasilan dan kegagalan Anda?
58. Seberapa spesifik tujuan hafalan Al-Qur'an yang Anda tetapkan?
59. Seberapa relevan tujuan hafalan yang Anda tetapkan dengan tujuan hidup?
60. Apakah Anda pernah mengalami konflik dengan nilai yang Anda anut?

Ekspresi Cinta Terhadap Allah SWT Mahasiswa penghafal Al-Qur'an

61. Apa metode menghafal Al-Qur'an yang Anda gunakan?
62. Kalau lagi lupa ayat Al-Qur'an yang pernah dihafal, bagaimana Anda mengatasi?
63. Apa kendala Anda dalam system menghafal Al-Qur'an?
64. Bagaimana Anda memahami hubungan antar ayat dalam suatu surah?
65. Apakah Anda membuat peta pikiran untuk membantu memahami alur cerita dalam Al-Qur'an?
66. Bagaimana Anda menganalisis kandungan ayat Al-Qur'an dalam konteks kehidupan modern?
67. Bagaimana Anda mencoba menghubungkan ayat Al-Qur'an dengan ilmu pengetahuan yang dipelajari di perkuliahan?
68. Selain menghafal Al-Qur'an . Ibadah apasaja yang dilakukan untuk mendekati diri kepada Allah?
69. Ayat Al-Qur'an yang membuat Anda yakin terhadap Allah SWT
70. Hadis yang membuat Anda yakin menjalani semuanya?
71. Apa yang menunjukkan ketaatan Anda terhadap sebagai bukti cinta pada Allah?
72. Apa yang menunjukkan ketaatan Anda terhadap sebagai bukti cinta pada Rasulullah?
73. Apa yang menunjukkan keikhlasan Anda terhadap sebagai bukti cinta pada Allah?
74. Apa hal yang menunjukkan konsistensi Anda terhadap aturan Allah?
75. Bagaimana Anda meneladani akhlak Rasulullah?
76. Apa yang Anda lakukan dalam mengutamakan Allah di setiap tindakan?
77. Apa perbuatan baik yang Anda lakukan?
78. Apa kesulitan yang Anda hadapi dalam menghafal ayat Al-Qur'an ?
79. Anda type orang yang mengutamakan kuantitas atau kualitas?
80. Kapan saja waktu Anda dzikir?
81. Bagaimana sikap tawakal Anda terhadap Allah SWT?
82. Bagaimana sikap sabar Anda terhadap Allah SWT?
83. Bagaimana sikap Syukur Anda terhadap Allah SWT?
84. Apa Anda memiliki amalan khusus?
85. Apa sifat terpuji yang selalu Anda terapkan dari diri Anda?
86. Apa quotes yang ingin Anda sampaikan untuk sesama mahasiswa penghafal Al-Qur'an?

Lampiran 2. Verbatim Subjek TN

VERBATIM SUBJEK TN

1	Dimulai dari masuk pondok ini barengan awal kuliah sih sebelumnya belum pernah mondok
2	juga itupun pas sekolah juga masuknya sekolah umum. Paling cuma ikut ngaji di lingkungan
3	rumah.
4	
5	Karena tadinya sama orang tua emang gaboleh ngekos ya kalau kuliah itu pokoknya harus sama
6	mondok lah gaboleh ngekos entah itu kuliahnya dimanapun sekalipun di kuliah umum harus
7	sama mondok dan sebenarnya dari dlu itu emang pengen mondok tapi karena aku anak terakhir,
8	dibilangin takutnya ga betah. Sebenarnya pengen cuma belum ada niatan hati banget. Dan
9	alhamdulillah disini bisa terlaksana dan bisa ikut program tahfidz.
10	
11	5 juz mau 6 juz alhamdulillah.
12	
13	Jadikan saya disini dari 2021 bareng mulai kuliah, tapi untuk masuk ke program tahfidznya
14	baru bisa 2022, karena kan per Angkatan nah pas Angkatan saya ini saya ga langsung masuk
15	yakinin hati terlebih dahulu kuat ngga yah.
16	
17	Kalau di kampus jujur saya pasif banget dalam hal kegiatan organisasi atau komunitas, jadi
18	cuma mengikuti jam mata kuliah, mengerjakan tugas dan selebihnya saya lebih aktif di pondok
19	dimana saya juga diamanahi sebagai wakil lurah.
20	
21	Iya, saya ngajar les privat cuma 1 murid sih.
22	
23	Ada tapi engga banyak paling cuma kaya satu dua orang aja, yang satu dulu sepondok disini
24	berangkat bareng pulang bareng kuliah bareng dan satu kelas juga. Tapi karena ada satu hal dia
25	mukim duluan, jadi sekarang kalau berangkat sendiri tapi masih ketemu di kampus karena satu
26	kelas sih.
27	
28	Selain ngafalin al quran sepertinya sebelumnya saya bilang diamanahi sebagai wakil lurah tapi
29	udah mau LPJ-an akhir tahun ini. Kalau untuk jadi pengurus masanya 2 tahun, tahun kemarin
30	jadi bendahara, tahun 2024 ini alhamdulillah jadi wakil lurah.
31	
32	Target ngafal tentu penginnnya 30 juz doain ya mba, kalau target kuliah berharap bisa lulus tepat
33	waktu.
34	
35	Kendalanya sih di pembagian waktunya lumayan keteteran apalagi saya juga nyambi ngajar
36	ngeles walaupun ga setiap hari, dalam satu minggu itu 2 kali ngajar, paling kalau lagi ujian
37	orang tuanya request setiap hari, benar-benar harus bisa manage waktu banget dan melawan
38	rasa malas itu paling berat banget sih. Kalau kendala ngafalin qur'annya biasanya karena tidak
39	setiap malam setorannya kadang juga seminggu ga setoran karena gus nya mboten saget rawuh.
40	karena ga setiap hari malam ini ga setoran jadinya ga nambah.
41	
42	Self Management
43	Cara kita bisa memahami diri, mengatur diri agar bisa mencapai apa yang kita targetkan itu
44	sih.
45	
46	Dimulai dari bangun jam 4 pagi untuk tahajud disini ga diwajibin tergantung pribadi masing-
47	masing terus dilanjutkan subuh berjamaah, ngaos itu ngaji kitab tafsir sampai kadang jam 6
48	jam 7. Kalau ga ada kuliah biasanya murojaah 30 menit sedapatnya konsisten, selebihnya
49	disesuaikan kalau ada kuliah ya kuliah kalau ga ada ya murojaah terus. Siang abis zuhur
50	biasanya ngajar les dari jam 1 sampai ashar terus ngaji abah lagi, terus ngaji madin. Dan jam
51	10 free baru lah mengerjakan tugas-tugas. Kalau di malam hari maximal saya hanya sampai

52	jam 12 saya bukan type orang yang bisa begadang, kalau belum selesai ya dilanjut besoknya,
53	lebih baik saya tidur dulu baru bangun pagi saya kerjain lagi daripada memforsir waktu sampai
54	jam 2 pagi tidak tidur justru berpengaruh terhadap kesehatan saya.
55	
56	Kalau untuk jadwal menghafal itu pokoknya waktu luang ya dimanfaatin nderes, tapi kalau
57	jadwal ngajinya itu setiap hari bada magrib nderesan di depan ndalem, setoran tiap malam
58	selasa, malam kamis dan malam sabtu. Simaan rutinannya itu setiap minggu pagi.
59	
60	Kalau saya dari konsistennya, ketika saya bisa konsisten saya bisa langsung semangat dan
61	nambah terus, tapi ketika tidak konsisten lama sekali tidak ada perkembangannya, Kayak satu
62	hari harusnya ditarget 1 halaman dan saya belum bisa seperti itu.
63	
64	Saya biasanya pasang target satu bulan satu juz namun kadang berat terealisikannya jadi ya
65	ini lagi target 2 bulan satu juz.
66	
67	Sendiri, saya nyamannya sendiri karena tidak bising dan saya nya juga sulit konsentrasi penuh.
68	
69	Kalau di kuliah handphone, laptop. Kalau di pondok cukup mushaf al qur'an dan kitab-kitab.
70	
71	Saya ga langsung ngambil keputusan gitu saja, karena tentunya banyak pertimbangan.
72	Biasanya saya cerita dulu ke orang terdekat yang saya percayai untuk minta masukkannya.
73	
74	Karena saya termasuk orang yang kalau ada masalah diselesaikan sendiri, saya lihat dlu
75	masalahnya itu apa kalau emang bisa diselesaikan sendiri ya selesaikan sendiri, seringnya
76	mendem tapi selebihnya yaweslah gamau membebani pikiran terus-menerus.
77	
78	Saya merasa tenang jika saya selalu yakin, dibawa santai dan mengikuti alur tapi pasti itu jadi
79	ketenangan tersendiribuat saya bahwa semuanya pasti akan terselesaikan.
80	
81	Yang bikin ga tenang biasanya eee dari orang lain sih hahaha eee kek beda pendapat. Adanya
82	persaingan ada yang lebih dulu kayak sekarang udah banyak yang sempro kok saya belum yaa.
83	Di pondok juga ada yang lebih dulu selesai atau udah mau selesai hafalannya.
84	
85	Menangin diri dibawa tidur.
86	
87	Orang tua, dari dulu orang tua penginnya tuh kalau pengen ngafalin al qur'an ya ngafalin al
88	qur'an aja jangan sambil sekolah waktu di SMP SMA, cuma aku tuh kekeh masih pengen
89	sambil kuliah pengen ngerasakna kuliah terus ndilala kuliahnya di UIN, aku tuh gapyear satu
90	tahun dulu penginnya di kesehatan gitu ternyata dapat di UIN prodi bimbingan konseling yaa
91	berkaitan juga dengan kesehatan haha.
92	
93	Mmm selalu berusaha untuk mencapai yang kita inginkan.
94	
95	Konsisten kalau saya tidak konsisten saya ga akan di posisi ini walau rasa malas itu pasti
96	muncul.
97	
98	70%, masih sering malas-malasan. Kalau sebelumnya kuliah kan masih full mata kuliah jadi
99	kurang konsisten, kalau sekarang insyaallah sudah lebih konsisten.
100	
101	Yaa karena tanggungjawab saya juga sebagai wakil lurah yang harus menjadi contoh baik buat
102	santri lain selain itu juga disiplin untuk diri saya sendiri.
103	
104	Harus dipaksa sesuatu kalau ga dipaksa ga akan bisa terjalanin.
105	
106	

107	Iyaa, saya terinspirasi dari Abah di pondok sangat disiplin tergolong keras tapi itu membuat
108	saya menjadi lebih baik.
109	
110	Kamu pasti bisa gaada yang gabisa yang penting harus semangat dan bahagia.
111	
112	Kalau ke diri sendiri ya pasti selalu perhatian ke diri sendiri. Perhatian dalam bentuk tetap jaga
113	kesehatan ya walau banyak kegiatan jangan lupa istirahat jangan lupa makan.
114	
115	Termasuknya engga biasanya sebelum tidur saya lebih ke intropeksi diri merenungkan segala
116	pikiran, perasaan dan perilaku sehari itu terus kayak komunikasi intrapersonal ke diri sendiri
117	tadi ngapain aja ya tadi ngomong apa aja ya ada yang salah ngga ya, kalau misalnya ada hal
118	yang bikin down saya memotivasi diri sendiri ooo gapapa namanya manusia pasti ada khilaf
119	terus wudhu, istigfar, berdoa lalu tidur dengan hati dan pikiran yang tenang.
120	
121	Istiqomahnya bagaimana saya melawan rasa malasnya kadang semangat kadang hilang
122	semangat.
123	
124	Meskipun disini pondok lingkungannya positif, kayak di kamar pun ga sekamar sama yang
125	tahfidz tapi dicampur yang tahfidz dengan yang ngga itu sangat berpengaruh semangat dan
126	motivasinya.
127	
128	Ga sering sih, kayak aku ya aku mereka seperti apapun aku harus dengan konsistenku. Paling
129	kalau lagi cape aja rasa malasnya muncul.
130	
131	Dari rasa malas itu saya jadi lebih mengistirahatkan diri dan jadinya ga konsisten ga nambah
132	baik hal kuliah atau pondok.
133	
134	Kan tadi positifnya jadi lebih banyak istirahat, dari istirahat itu energy kita jadi semakin
135	bertambah untuk melakukan hal-hal yang udah kita rencanakan lagi.
136	
137	Yaa bangkit karena rasa malas saya biasanya karena kebanyakan rebahan, main handphone.
138	Saya segarkan diri dengan mandi. Wudhu.
139	
140	Bisa hadiah tapi cukup dengan kata-kata apresiasi dari orang sekitar terutama orang tua cukup
141	membuat hidup saya lebih termotivasi untuk terus semangat.
142	
143	Mmm tentunya dari eksternal orang tua, terus ada juga motivasi dari teman yang kelihatannya
144	sangat konsisten jadi motivasi.
145	
146	Beberapa hari sekali telponan entah saya atau orang tua duluan mensupport ya semangat, sehat-
147	sehat dan dilancarkan segalanya.
148	
149	Baik teman di pondok atau kuliah sangat peduli sering tanya-tanya progressnya udah sampai
150	mana terus jadi pengingat juga buat saya.
151	
152	Eee karena kan ada buku setoran yaa sering di cek gitu biasanya kalau ke santri yang jarang
153	setoran itu langsung dihubungin satu persatu via online sama gusnya, ga ada sanksinya sih
154	dikasih motivasi lebih agar bangkit lagi semangatnya buat ngelanjutin.
155	
156	Berkala, Penguatan secara berkala membuat saya merasa lebih semangat untuk terus maju
157	sehingga saya benar-benar menikmati prosesnya tidak terlalu terbebani oleh target akhir.
158	
159	Sangat berpengaruh, ketika saya dapat menghubungkan materi perkuliahan dengan ayat yang
160	dihapalkan membuat saya merasa lebih termotivasi. Ditambah feedback dari teman, ustadzah,
161	abah sangat berarti saya jadi tahu progress saya sampai mana dan bagian mana yang perlu

162	diperbaiki. Saya juga termotivasi ketika melihat bagaimana hafalan al qur'an ini dapat
163	meningkatkan kualitas diri saya seperti kesabaran dan konsentrasi saya.
164	
165	Nah itu saya juga ga terlalu berharap dimotivasi secukupnya aja ga perlu berlebihan karena
166	saya justru khawatir tidak bisa memenuhi harapan orang ke saya.
167	
168	Jajan sm tidur aja sih mba kalau jalan-jalan mager hehe.
169	
170	Mm, biar lebih semangat ga harus ketika dapat pencapaian saja, kalau lagi malas pun ngasih
171	hadiah ke diri sendiri nyenengin diri sendiri. Ga terlalu sering juga mba paling perbulan.
172	
173	Saya dijadwal gitu misalnya hari ini pokoknya jam 8 mandi salat misalnya nderes, karena saya
174	ga suka nyatet.
175	
176	Paling kalau hafalin al qur'an minta disimain teman. Kalau tugas-tugas diskusi tanya-tanya
177	yang ngga aku tau ke teman atau ke kating.
178	
179	Kita sudah memilih dan memulai maka kita harus melaksanakannya jangan dianggap beban
180	tapi anggap sebagai tanggungjawab atas pilihan itu terhadap Allah.
181	
182	Semoga target-target yang dirancang terlaksana tercapai.
183	
184	Harus yakin, kan ada 2 tempat setoran ada yang disini ada yang di cabang, kalau disini malam
185	kalau gabisa setor berarti ikut yang disana siangya.
186	
187	Kamu pasti bisa gapapa sedikit terlambat tapi terlambatnya bukan berarti kamu harus merasa
188	tertinggal, kamu pasti bisa mengejar keterlambatan itu.
189	
190	Kalau lagi sulit mungkin dari kesalahan diri saya entah dari rasa malas.
200	
201	Lebih ke mencari bantuan dari orang lain kayak nanya teman kalo kamu gimana sih ga
202	langsung berubah metode karena kalo langsung berubah metode kan merubah semuanya.
203	
204	Semua yang kita dapatkan itu atas takdir dari Allah jadi jangan disesalin tetap disyukurin.
205	Keberhasilan adalah karunia-Nya dan kegagalan adalah ujian untuk memperkuat iman.
206	
207	Dengan sabar membantu saya untuk tenang sesulit apapun itu sedangkan tawakal membuat
208	saya yaki nallah pasti memudahkan segala-Nya.
209	
210	Target saya insyaallah 30 juz saya ingin nantinya di masyarakat bisa bermanfaat dengan
211	mengamalkan al qur'an.
212	
213	Insyaallah relevan menghafal al qur'an bagian dari ibadah dan cara saya dekat dengan Allah
214	dan membantu saya memahami pedoman ngejalanin kehidupan dengan menaati aturan dan
215	menjauhi larangannya.
216	
217	Mm iya terlalu fokus di mata kuliah dan hafalan, ngajar les. Saya ga bisa mengikuti organisasi
218	atau komunitas di kampus.
219	
220	Ekspresi Cinta Kepada Allah SWT pada Mahasiswa Penghafal Qur'an
221	
222	Kalau saya sih metodenya bisa ngulang-ngulang terus per ayat lalu pindah ke ayat berikutnya.
223	Misal target saya hari ini 10 ayat, saya baca ulang satu ayat terlebih dahulu berkali-kali setelah
224	itu ke ayat berikutnya begitu terus sampai 10 ayat. Setelah 10 ayat sudah, saya lancarkan dari
225	ayat awal sampai 10 ayat target di hari itunya.

226	
227	Saya ulang-ulang terus.
228	
229	Jujur kalau maknanya saya belum 100% mendalami saya ngerasa masih sulit jadi lebih fokus
230	ke hafalannya. Tapi sebenarnya jangan begitu.
231	
232	Misalnya kayak letaknya ya, kayak huruf awal atau kata awalnya saya ingat-ingat terus
233	biasanya posisinya juga.
234	
235	Misalnya dalam hal salat berjamaah nih walaupun kita disibukkan dengan kegiatan kuliah,
236	tugas-tugas, hafalan juga. Sebisa mungkin kalau kita benar-benar lagi di pondok dan lagi free
237	yaa sebisa mungkin ikut salat berjamaah di masjid, soalnya ada lah ya gara-gara banyak
238	kegiatan jadi fokus ngafalin aja terus, seharusnya jangan seperti itu. Menyeimbangkan lah.
239	
240	Kadang ya kalau lagi galau, stress, banyak masalah, banyak tugas, kan al qur'an jadi solusi
241	ketika dibaca jadi obat yang menyembuhkan. Al qura'an mengajarkan pentingnya
242	keseimbangan dunia dan akhirat, saya mencoba menerapkan prinsip ini dalam mengatur waktu
243	sehingga tidak hanya fokus akademik tetapi juga spiritual saya pribadi.
244	
245	Puasa senin kamis, salat dhuha, salat tahajud.
246	
247	إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ ۗ
248	Di surah ar ra'du ayat 11 yang artinya Allah itu tidak akan mengubah suatu kaum kecuali kaum
249	itu mengubahnya sendiri.
250	
251	Barangsiapa bersungguh-sungguh dia pasti berhasil man jadda wa jadda.
252	
253	Salat tepat waktu dan berjamaah.
254	
255	Saya ga lupa untuk melantunkan selawat setiap selesai salat.
256	
257	Kalau lagi gagal jangan sampai menyalahkan Allah semua sudah ditakdirkan, manusia bisa
258	berencana tapi Allah yang menentukan. Saya kan gapyear disitu benar-benar Ikhlas kalau
259	memang belum jalannya nanti kalau dikasih kesempatan kan bisa coba lagi.
260	
261	Selalu berusaha.
262	
263	Rasulullah itu kan lemah lembut ya ga menyakitin, kalau berbicara ya berarti harus di pikir-
264	pikir dahulu.
265	
266	Kalau lagi ngerjain tugas dengar adzan sebisa mungkin berhenti dahulu salat dulu anggap salat
267	sebagai istirahat.
268	
269	Tiap hari kalau ada orang yang membutuhkan usahakan kita bantu.
270	
271	Biasanya karena panjang kalimatnya, kata nya itu belibet biasanya kalau udah cape saya tinggal
272	istirahat dulu.
273	
274	Kualitas sih karena kalo banyak-banyak gabisa tenang jadi grasa grusu.
275	
276	Setiap selesai salat itu wajib dzikir istigfar, takbir, tahmid.
277	
278	Jangan terlalu kecewa kalo menghadapi kegagalan, yakin pasti ada keberhasilan yang akan
279	datang selanjutnya.
280	

281	Kalo dikasih cobaan ya sabar karena itukan ujian yang aman menguji keimanan dan menaikkan
282	derajat kita di mata allah.
283	
284	Mengapresiasi diri sendiri agar ga terlalu keras ke diri sendiri karena ketika kita menyenangkan
285	diri sendiri itu juga sebagai rasa Syukur kepada Allah yang telah menciptakan diri ini dengan
286	segala kurang lebihnya.
287	
288	Untuk amalan saya hanya membaca surah al waqiah setiap ba'da maghrib dan membaca yasin
289	ba'da subuh. Ini juga sebenarnya arahan dari abah dan gus yang ngampu tahfidz karena di
300	waktu itu memang bisa menenangkan batin.
301	
302	Menjaga lisan karena lisan itu tajam bisa menyakiti hati orang sampai bermusuhan ga mau
303	berinteraksi, ternyata setajam itu ya lisan.
304	
305	Dibalik kesabaran dan ketawakalan itu nanti pasti ada buahnya. Semangat jangan menyerah,
306	ingatlah sopo sing tekun bakal tekan.



VERBATIM SUBJEK M

1	PENDAHULUAN
2	Saya kan mondok itu dari kelas 7 itu pondoknya di Purbalingga. Dulu itu kan saya angkatan
3	pertama belum ada apaya angkatan pertama MTS terus di MTS itu ada mata pelajaran
4	tahfidz disitu kan langsung diampu oleh kyai nya terus abahnya itu bilang siapa yang
5	bacaannya udah bagus yang sekiranya menurut abah itu mumpuni sudah sangat dalam
6	untuk hafalan. Nah pas saat itu abah nunjuk aku untuk hafalan terus kan ada 5 orang untuk
7	hafalan nah ndilala pas sampai ke ibu. Ibu belum menerima saya untuk hafalan akhirnya
8	diganti teman saya yauda aku berjalan semestinya. Hafalannya itu kalo yang ke ibu yang
9	udah juz 1 tapi itu juga aku udah ngaos ke ibu juga sih tapi cuma surah pilihan belum ke
10	juz 1 di bolak-balik terus. Setelah saya kelas 8 baru ibu nunjuk saya untuk hafalan
11	dipersilahkan sampai kelas 12 alhamdulillah sudah selesai 30 juz. Tapi kan namanya orang
12	hafalan dia selesai 30 juz pokonya nambah-nambah terus. Di pondok lain kan ada juga
13	waktu untuk nambah hafalan namanya ziyadah ada, ada juga yang murojaahnya disetorin
14	ke ibu nyai. Kalo di pondok saya ziyadahnya untuk disetor ke ibu nyai, murojaahnya waktu
15	sendiri bukan disetorin. Jadi murojaah buat sendiri menurut saya kurang mantap karena ga
16	disetorin, jadi ya disana fokusnya yang penting udah selesai, urusan lancarnya kembali ke
17	diri sendiri. Sebelum ke pondok ini dulu aku niatnya ke unsik wonosobo sebelum
18	pendaftaran kuliah biar nanti pas kuliah udah ngerti cara manage kuliah dan mondok
19	ternyata saya cuma 40 hari karena kurang cocok terhadap sistemnya dimana belum hafal
20	tapi dibaca keras. Akhirnya komunikasi ke ibu nyai yang di purbalingga beliau bilang
21	kembali lagi ke diri sampeyan bisa nerima ya monggo, ga yauda. Akhirnya saya kembali
22	lagi ke pondok purbalingga saya sebenarnya <i>gapyear</i> , karena sebelum saat kelas 12 itu
23	butuh banyak biaya. tapi dsaat itu ketemu adik kelas yang sekarang seangkatan, minta
24	tolong dia kalo cari pondok yang benar jangan Cuma dekat kampus aja yang sanadnya
25	benar, dia dapat info terkait pondok yang sekarang ini.
26	
27	Dulu pas kelas 7 itu karena paksaan, dulu saya kan anak rumahan yang hidup di desa. Di
28	desa banyak yang mondok di pondok yang di purbalingga itu ya aku direkomendasikan
29	disitu karena juga ada sekolahnya jadi ga perlu cape-cape. Keluarga bukan backgorund
30	pendidikan pesantren, tapi karena kaka saya dulu disuruh mondok tapi keduluan di lamar
31	orang, ga kesampean untuk mondok. Sebenarnya di lingkungan rumah banyak pondok tapi
32	salaf bukan yang tahfidz. Nah pas kelas 6 disuruh berangkat mau perpisahan kayanya, saya
33	ga nolak memberi alasan ga ngerti apa-apa. Untuk menghafal dari sebagian mungkin
34	karena paksaan dan kesanggupan santrinya. Jadi ya terbiasa karena terpaksa, akhirnya
35	muncul rasa ingin menghafal, jadi saya juga ngerasa enak kalo nyari surah lebih cepat
36	nemu dan lebih paham posisinya. Menghafal memang berat kalo kita ada niatan, guru juga
37	bilang namanya menghafal tidak mungkin langsung lanyah, lancar 30 juz ga mungkin pasti
38	punya proses masing-masing ada yang cepat kalupun lambat bukan berarti tertinggal.
39	
40	Kalo di pondok sekarang mulai lagi baru dapat 5 juz disini sistemnya seperempat,
41	seperempat satu juz. Karena disini juga sambil kuliah dan saya ingin benar-benar nguasain
42	harus lancar dan benar-benar paham. Kalo yang lain karena memang background dari SD
43	udah diniatin. Teman juga bilang untung dulu udah hafal sekian juz gitu, karena disini
44	bukan pondok khusus tahfidz, dibolehkan megang hp juga jadi ngerasa kurang waktu
45	bersama qur'annya.
46	
47	Di pondok sebelumnya ditargetin 1 bulan 1 juz, 1 suci 1 juz itupun ga sampe 1 bulan
48	karena kepotong udzur, terus jum'at libur. Ibarat 1 bulannya perempuan 20 hanya 20 hari.
49	Kalo disini 1 juz bisa sampe 3 bulan lebih.
50	
51	Kegiatan kuliah alhamdulillah lancar, kampus juga ga begitu memberatkan yang penting
52	selalu hadir, ngikutin dengan baik. Tapi kalo kegiatan komunitas organisasi saya ga terlau

53	ngikutin. Pernah ikut sih sebentar komunitas motivator terus sama ngajar silat psht di
54	kampus itu juga ga terlalu padat karena yang ngajar juga banyak.
55	
56	Eeee, paling ngajar silat di kampus itupun karena saya pendatang bukan asli sini jadi ga
57	sepadat yang ngajar asli sini jadi gapunya kewajiban penuh sama ngajar yang di pondok
58	purbalingga pun ga setiap waktu apalagi sudah ga disana, kalo sekiranya belum nderes,
59	belum nyuci ga kesana. Kesibukkan lainnya pernah kerja di laundry-an cuma 2 minggu
60	karena ngerasa ga sanggup setoran hafalanku jadi terpontang-panting, kerja berangkat jam
61	7 kurang pulang setengah 6 sore. Karena ga kuat, tapi aku tetap gimana caranya biar tetap
62	berpenghasilan meski ga seberapa. Pernah juga jualan risol, donat. Kalo sekarang lagi
63	jualan pernasian atau rames yang bikin itu masyarakat sini, saya dimintai tolong jualin
64	nanti dikasih keuntungan. Cuma jualin di pondok aja kan di grup pondok ada grup khusus
65	lapak disitu santri bisa pesan saya anterin ke kamar ini gitu.
66	
67	Teman ahamdulillah semuanya menjadi support system, tapi cara ngedukungnya itu kayak
68	aku terinspirasi kalo liat mereka lagi menghafal misal ada yang baru mulai ngehafal disini
69	gada background menghafal qur'an. Jadi supportnya itu ga yang ngajak tapi ngeliat mereka,
70	mereka aja bisa baru pulang kuliah.
71	
72	Ngafalin qur'an, ngaji, bantuin masak kebetulan juga dapat amanah jadi bagian keamanan,
73	dimana rasanya benar-benar kesorot kayak ga boleh salah sedikitpun. Gerak sedikit yang
74	menurut kami hal biasa karena tanggungjawab jadi lingkup gerakannya sempit, tapi ada
75	sukanya itu karena tanggungjawab ini jadi saya dituntut bisa disiplin.
76	
77	Targetnya pengen secepatnya urusan kuliah selesai kemudian hafalin qur'annya juga bisa
78	lancar dan paham. Kalopun mulur kembali lagi ke kendali diriku sendiri.
79	
80	Kendala waktu saking capenya aku jadi nerapin harus istirahat setelah kuliah pun aku harus
81	istirahat biar ga kecapean pas ngaji, lingkungan juga sangat pengaruh. Karena sebaik
82	apapun kita dulu teman lain juga bilang seperti itu, ada teman tidur jadi keikut tidur juga
83	ga tahajud. Tapi ya kembali lagi ke diri sendiri, namanya manusia kan Allah maha
84	membolak-balikkan hati, padahal ini juga masih lingkungan pesantren bagaimana nanti di
85	lingkungan kedepannya. Sebenarnya di pondok ini pembelajaran untuk pengendalian diri
86	kita nyatanya ya ga semua orang bisa.
87	
88	SELF MANAGEMENT
89	Manajemen diri kan ya, memajemen atau mengatur dirinya sendiri agar bisa konsisten
90	dalam hal baik. Kalo misalnya dia udah konsisten dalam hal apapun sesibuk apapun berarti
91	kan dia udah tau dirinya sendiri, tapi kalo dia masih terombang-ambing kan berarti belum
92	mahamin dirinya.
93	
94	Yang penting saya ngatur dulu gimana biar ga cape dan enjoy dari kegiatan dari subuh itu
95	ngaos abah kitab al ibriz sampe jam 7an, terus rebahan dulu atau nyuci, nyetrika pokonya
96	jangan tidur pagi. Kalo ada kuliah ya kuliah, kao gada bantuin masak. Setelah dzuhur
97	biasanya nderes sampai ashar terus berjamaah terus istirahat beli makan. Kemudian setelah
98	magrib yang tahfidz punya waktu sendiri untuk setoran. Yang ga tahfidz ngaos di masjid
99	sama abah, yang tahfidz itu setoran sama gusnya. Kita nderes bareng-bareng. Gusnya kan
100	tempat tinggalnya ga disini, jadi kalo gusnya dateng setoran, intinya kita persiapkan ngantri
101	setoran. Paling malam setoran sekitar 21.30an tergantung banyak engganya kemudian
102	dilanjutkan ngaji madin sampai jam 22.30. Lalu baru bisa free untuk ngerjain tugas kuliah,
103	belajar nderes atau langsung tidur. Kalo begadang saya gasuka soalnya cape besoknya
104	harus bangun pagi lagi kayak baru tidur udah dibangunin lagi kecuali hal urgent.
105	
106	Jadwal hafalnya ga nentu dari pribadi sebisa mungkin manfaatin waktu kalo setorannya
107	tiap ba'da magrib di ndalem ke gusnya.

108	
109	Evaluasi dari kita bisa melihat dari teman angkatan masuk tahfidz, padahal kan kita sama-
110	sama masuk bareng kok sekarang aku tertinggal jauh.
111	
112	Targetnya biar maju harusnya sekali nambah harus seperempat kan 1 juz 4 kali setoran.
113	
114	Di kuliah lebih suka kelompok karena kan kadang dikasih materi masih kurang ngerti, kalo
115	kelompok jadi bisa sharing. Untuk hafalan juga kelompok bahkan dengerin teman ngafalin
116	pun bisa keikut.
117	
118	Hp sih. Ngafalin aku ada aplikasinya kayak qur'an kudus pojokkan bahasanya. Ini sama
119	kayak qur'an kudus 1 kacanya.
120	
121	Kalo untuk hal yang langsung dan ga sibuk langsung aja saya putusin pilihannya. Kecuali
122	kalo lagi ada agenda jadi dipending dulu.
123	
124	Misal jadi keamanan ini kan ada anak yang pasti izin atau ga izin, patuh atau ga kan jadi
125	urusan keamanan. Saya bilangin dulu kamu disini niat ngaji ga, kalo dibilangin gabisa
126	yauda. Intinya aku udah berusaha sebisaku. Kalo masalah dengan teman pernah aku bilang
127	apa adanya dia merasa tersakiti, marah tapi aku dengan pendirianku ga bilang maaf selagi
128	bukan salahku.
129	
130	Tenangnya saya bisa merasa bangga terhadap diri sendiri karena waktunya bermanfaat ga
131	sia-sia. Misal kalo lagi pulang sore tapi tetap bisa ikut berjamaah habis cape bsia ikut hal
132	lain biasanya kan orang milih istirahat.
133	
134	Ga tenangnya itu kalo sehari ga buat hafalan jadi rikuh ga enak hati sama guru yang nerima
135	setoran kita apalagi kalo gurunya sudah hafal nama kita.
136	
137	Besoknya langsung setoran karena jadi teguran sih merasa bersalah kalo bisa lebih banyak.
138	
139	Motivasi terbesar saya dari dalam diri kayak aku yang udah pernah ngafalin masa tertinggal
140	dengan yang baru. Itu kesadaran penuh dari diriku bukan orang lain yang ngomong kamu
141	sih gimana kok ketinggalan sama yang baru. Dari luar diri ngeliat teman semangat jadi
142	keikut.
143	
144	Sikap positifku jangan membuat diri ini merasa apa-apa terpikirkan. Misal ada yang kayak
145	lagi hafalan disuruh gurunya ngulang jadi panik, takut, down. Kalo saya berarti ya saya
146	belum pantas jadi diulang aja.
147	
148	Karena dari pengalaman juga. Pokonya berusaha serius biar selesai. Berarti aku harus punya
149	waktu yang benar-benar fokus.
150	
151	50% ya, kadang konsisten banget kadang biasa saja.
152	
153	Disiplin, kayak pagi-pagi pokonya jangan tidur.
154	
155	Nahan dirinya jangan terbawa teman yang negatifnya, jangan terlalu sante.
156	
157	Orang tua sih tentu karena ibu kan kerjanya ART, beliau tuh ga cuma di kerjaan aja
158	disiplinnya, di rumah pun kerjaan harus diselesaikan dulu baru tidur. Terus kalo bapak juga
159	tempat kerjaan dekat tapi setengah jam sebelumnya pasti udah berangkat.
160	
161	Gaboleh menyerah karena ada orang tua yang sudah berjuang sekuat itu.
162	

163	Sering merhatiin ngamatin diri sendiri tapi lebih ke intropeksi daripada mencatat kayak
164	aku tuh ga boleh marah, dendam ke orang. Kalo aku marah ke orang ke santri yang
165	ngelanggar oo yauda intinya ngingetin selebihnya kembali ke santrinya sendiri. Karean
166	kalo dipikir terus malah aku cape sendiri.
167	
168	Ga biasa mencatat paling hanya mengamati, intropeksi
169	
170	Pikiran, perilaku. Misalnya pikiranku ga diseimbangi aku melakukan hal semestinya yang
171	kubisa. Perilaku aku karena orang tau aku sebagai orang yang baik jadi ketika aku
172	nyimpang yang dilihat menyimpangnya.
173	
174	Ya jadinya kepikiran malas, nunda-nunda waktu.
175	
176	Ga sering kalo lagi ga mood aja.
177	
178	Kalo aku ga ngelola cara berpikirku pasti aku pusing sendiri, kepikiran mulu.
179	
180	Jangan terlalu dipikirkan, berjalan semestinya. Aku berjalan untuk diriku bukan untuk
181	orang lain.
182	
183	Misal aku malas-malasan strategiku ya berarti aku harus menyibukkan diri ngerjain target-
184	target entah nderes, nyuci baju itu menurutku kebanggaan tersendiri, ketika kita ga nunda-
185	nunda.
186	
187	Pujian, kayak aku udah dianggap baik sama orang berarti aku harus jaga sikap baikku.
188	
189	Lebih suka penguatan eksternal sih karena entah mengapa benar-benar kerasa banget
190	diperhatiinnya juga.
191	
192	Biasanya lewat telpon karena ibu juga kerja di Jakarta, ibu dluan yang telpon kalo bapak
193	ya aku duluan yang telpon. Ibu bilang udah mau wisuda ya, nanti mau kerja dimana. Ga
194	pake kata-kata yang semangat ya tapi kata-kata mau kerja dimana, bentar lagi wisuda,
195	jangan pacaran dulu ya, sukses dulu walau kadang kayak membandingkan. Itu kan jadi
196	penguatan yang mendorong.
197	
198	Pertanyaan teman kayak udah hafal sampai juz berapa. Pertanyaan dan tingkah laku teman-
199	teman itu menjadikan penguatanku.
200	
201	Perannya biasanya kalo di ngaji suka disinggung tapi kan ada yang sadar dilakukan ada
202	yang sadar ga dilakukan.
203	
204	Berkala, karena biar makin konsisten juga.
205	
206	Berpengaruh sekali, terciptanya kebahagiaan tersendiri dan kenyamanan saya dalam
207	belajar dan menghafal.
208	
209	Kalo cuma dibilang semangat kan hanya beberapa persen aja untu dia melakukannya
210	kembali lagi aku semangat untuk diriku sendiri.
211	
212	Ga sih seneng-senang aja dikuatin terus haha.
213	
214	<i>Selfreward</i> misal satu hari itu aku melakukan hal yang luar biasa maka aku ngeluarin uang
215	lebih dari target 1 hari itu entah jajan atau jalan-jalan. Tujuannya nyenangkan diri sendiri
216	apalagi kalo beli makanan mahal ga perlu takut habis rezekinya ga dibawa mati inih
217	lagipula sesekali ga salah kan.

218	
219	Biar selaras aku ngatur sendiri aku gaboleh cape ga boleh marah-marah, diriku harus
220	merasa aku punya tanggungjawab ini jadi gaboleh melakukan hal yang menyakiti diriku
221	sendiri.
222	
223	Kolaborasi sama teman pasti dawuh guru juga kalo hafalan minta teman yang sudah
224	mumpuni simain.
225	
226	Iya bertanggungjawab, kayak misal aku ga baca qur'an sehari aku ngerasa bersalah banget
227	sama allah.
228	
229	Harapanku biar bisa sesuai dengan yang diinginkan diriku dan kebanyakan orang.
230	
231	Motivasi dari orang tua, guru, teman jadi ngebanu meyakinkan diri bahwa kamu pasti bisa.
232	
233	Aku lho bisa, aku juga udah pernah ngalami hal yang lebih sulit dari ini bisa.
234	
235	Dibawa santai, jangan dipikir terus, dilakukan saja.
236	
237	Niat sih, karena niat itu bukan diberi oleh orang tapi diri sendiri berarti kaitannya sama
238	gusti allah, jadi allah sangat berperan di kehidupan kita.
239	
240	Ketika diri kita diniatkan untuk hal positif insyaallah allah membantu.
241	
242	Sangat spesifik karena saya masih melanjutkan hafalan sejak SMP sampai kuliah dan
243	berusaha menanamkan hafalan itu diingatan ga hanya mengejar banyaknya.
244	
245	Relevan banget karena kadang ada ayat-ayat yang menurutku. Contohnya wayarzuqhu min
246	haisu la yatahsib rezeki itu datang dari arah yang ga disangka. Kadang aku mikir mungkin
247	rezeki orang tuaku juga karena aku mondok ngafalin qur'an juga kah.
248	
249	Gaada, aku niatkan untuk mengabdikan ke ndalem semoga gusti allah maringin kelancaran.
250	
251	Metode ngafal biasanya dibaca, bacanya itu benar-benar diperhatikan, kayak kita
252	memfotocopy ke otak ketika kita memejamkan mata kita merasa kayak lagi baca nah
253	setelah itu baru diulang-ulang. Dengerin murottal kadang.
254	
255	Kadang liat lagi direkam ke otak diulang-ulang terus.
256	
257	Kendalanya malasnya itu.
258	
259	Kadang ada ayat yang mirip kayak innalazi, allaziina, huwalazi berarti maknanya
260	berhubungan.
261	
262	Iya peta pikiranku dibaca dulu direkam ke otak.
263	
264	Aku tau innalazii untuk orang beriman tapi kan orang beriman seperti mana dulu, berarti
265	kan harus dihafal lagi lanjutannya biar spesifik maknanya dengan kehidupan.
266	
267	Cara saya dengan menyesuaikan jika di perkuliahan sedang membahas emosi misalnya
268	saya teringat qs ar, ra' du ayat 28 yang artinya hanya dengan mengingat allah hati menjadi
270	tenang.
271	
272	Qobliyah badiyah, dhuha, tahajud, puasa senin kamis.
273	

274	Wayarzuqhu min haisu la yah tahsib, rezeki itu datang dari yang ga disangka, la yukallifu
275	nafsana illa wus'aha allah tidak membebani diluar kesanggupan.
276	
277	Innamal a'malu bin niyati.
278	
279	Ketika aku membantu orang lain aku dipermudah segalanya kan itu ibadah juga.
280	
290	Aku pernah berselawat yang begitu kerasa di hati kayak merasa ya kalo orang saleh pasti
291	merasakan kanjeng nabi, nah aku tuh pernah grentes banget dekat dengan rasulullah.
292	
293	Aku membantu orang diniatkan untuk diri sendiri agar melakukan sesuatu pun mudah bukan
294	karena ingin dipuji baik.
295	
296	Konsistennya dari dulu kalo ada orang yang membutuhkan aku kalo aku mampu pasti aku
297	bantu tanpa mengharapkan orang itu ngasih atau mengharapkan orang itu tau ga sperti itu.
298	
299	Adab makan, minum harus duduk ternyata bukan hanya sunnah rasul ternyata bagus untuk
300	kesehatan.
301	
302	Misal kalo lagi motoran libatkan allah dengan baca ayat qur'an, dzikir, selawat tiba-tiba
303	udah sampai aja.
304	
305	Berbuat baik ke orang lain, melakukan hal apapun itu diniatkan untuk diri sendiri terus
306	kayak mandi, nyapu diniatkan bersihkan diri sendiri entah itu kotoran diri sendiri seperti
307	kotoran hati.
308	
309	Ada ayat yang kata-katanya susah terus panjang pendeknya lumayan rumit ajdi aku
310	kesulitan.
311	
312	Kuantitas kualitas beriringan harus diprioritaskan.
313	
314	Dzikir biasanya ga cuma setelah salat, ketika motoran, nyetrika pun iya ngapain masa
315	nyetrika aja mulutnya ga bersuara.
316	
317	Apapun yang dilakukan diniatkan ke allah kalo itu hal positif dan orang lain merasa senang
318	ya alhamdulillah kao ngga yauda pasrahkan saja sama allah.
319	
320	Dulu aku serajin itu dan sekarang ga serajin itu tapi aku masih mau berusaha ga yang ada
321	istilah murtad sekalian jadi aku masih berusaha sabar ngelakuin seabik mungkin.
322	
323	Syukurku aku bisa mondok punya banyak wawasan dan pengalaman, merasa bersyukur
324	sekali.
325	
326	Dalail khoirot dibaca setiap hari tiap juznya beda-beda ayat diawalin baca al fatihah berapa
327	kali ayat kursi berapa kali setelah itu baca dalail khoirot satu hari satu juz Menghubungkan
328	kita dengan kanjeng nabi dan ngerasa hati tenang gitu.
329	
330	Berusaha menjaga prinsip untuk ga pacaran.
331	
332	Niatkan diri kita untuk niat yang baik. Kuncinya itu ketika kita sudah merasakan
333	dahsyatnya niat kita akan ketagihan dengan sendirinya.

Lampiran 5. Dokumentasi

1. Wawancara dengan Subjek TN dan foto kegiatan subjek memanage tugas perkuliahan dengan pondok pesantren.



2. Wawancara dengan Subjek M dan dokumentasi kegiatan subjek M memanage tugas perkuliahan dengan pondok pesantren.



Lampiran 6. Inform Consent Subjek TN dan Subjek M

INFORM CONSENT		INFORM CONSENT	
Saya yang bertanda tangan dibawah ini:		Saya yang bertanda tangan dibawah ini:	
Nama/Inisial	: TN	Nama/Inisial	: M
Usia	: 22 Tahun	Usia	: 22
Asal	: Pemalang	Jenis Kelamin	: Perempuan
Pondok	: Purwokerto	Pondok	: Purwokerto
Jenis Kelamin	: Perempuan	Jenis Kelamin	: Perempuan
Menyatakan bahwa saya bersedia menjadi subjek dalam penelitian dengan judul Self Management dalam Melakukan Ekspresi Cinta Kepada Allah SWT pada Mahasiswa Penghafal Qur'an (Studi Kasus Mahasiswa BKJ Angkatan 2021 UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri).		Menyatakan bahwa saya bersedia menjadi subjek dalam penelitian dengan judul Self Management dalam Melakukan Ekspresi Cinta Kepada Allah SWT pada Mahasiswa Penghafal Qur'an (Studi Kasus Mahasiswa BKJ Angkatan 2021 UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri).	
Dalam penelitian ini, saya telah menyadari, memahami, dan menerima bahwa:		Dalam penelitian ini, saya telah menyadari, memahami, dan menerima bahwa:	
1. Saya akan diobservasi dan diwawancarai untuk menjadi sumber informasi terkait identitas dan diri saya sebagai mahasiswa penghafal qur'an prodi BKJ Angkatan 2021 UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri dengan benar.		1. Saya akan diobservasi dan diwawancarai untuk menjadi sumber informasi terkait identitas dan diri saya sebagai mahasiswa penghafal qur'an prodi BKJ Angkatan 2021 UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri dengan benar.	
2. Identitas dan informasi yang saya berikan akan dirahasiakan		2. Identitas dan informasi yang saya berikan akan dirahasiakan	
Demikian pernyataan ini saya setuju dengan kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak manapun untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.		Demikian pernyataan ini saya setuju dengan kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak manapun untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.	
Purwokerto, 25 Oktober 2024		Purwokerto, 26 Oktober 2024	
Mengetahui	Mengetahui	Mengetahui	Mengetahui
Peneliti	Subjek	Peneliti	Subjek

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

1. Nama Lengkap : Difa Ramadhani
2. Tempat, Tanggal Lahir : Bekasi, 27 November 2002
3. Alamat : Jalan Swakarsa 4 RT 03 RW 04, Jatibening Baru.
4. Agama : Islam
5. Email : diifaramadhan9@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. Pendidikan Formal
 - a. TK : TK An Najah Jakarta Timur
 - b. SD : SDN Jatibening Baru VI Bekasi
 - c. SMP/MTS : MTsN 42 Jakarta Timur
 - d. SMA/MAN : MAN 18 Jakarta Timur
 - e. S1 : UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto
2. Pendidikan Non Formal
 - a. Pondok Pesantren Ath Thohiriyah Purwokerto
 - b. Pesantren Mahasiswa Amanta Purwokerto

C. Pengalaman Organisasi/Komunitas :

1. Forsima Bekasi
2. Komunitas Motivator UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri
3. Human Initiative Purwokerto
4. Sewadah Pageraji, Cilongok Banyumas

Purwokerto, 1 Januari 2025



Difa Ramadhani

214110101121