

**MUHASABAH PADA SANTRI PENGHAFAL AL-QUR'AN DI
PESANTREN SYIFAUL QUR'AN SURAKARTA DAN DAMPAKNYA
PADA KESEHATAN MENTAL**

SKRIPSI

Diajukan Kepada

Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi

Jurusan Psikologi dan Psikoterapi

Fakultas Ushuluddin dan Dakwah

Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta

Untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan Guna

Memperoleh Gelar Sarjana Agama (S. Ag)



Oleh :
SITI PARTINI
NIM. 17. 11.3.1.005

**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
JURUSAN PSIKOLOGI DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN MAS SAID SURAKARTA**

2022

NOTA DINAS PEMBIMBING

Supriyanto, S.Ud., M.Ud.
Dosen Fakultas Ushuluddin Dan Dakwah
Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta

NOTA PEMBIMBING

Hal : Skripsi
Sdr : Siti Partini

Kepada yang terhormat
Dekan Fakultas Ushuluddin Dan Dakwah
Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta
Di Surakarta

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Dengan hormat, bersama ini kami sampaikan bahwa setelah menelaah dan mengadakan perbaikan seperlunya, kami memutuskan bahwa skripsi saudara Siti Partini NIM : 17.11.3.1.005 yang berjudul :

MUHASABAH PADA SANTRI PENGHAFAL AL-QUR'AN DI PESANTREN SYIFAUL QUR'AN SURAKARTA DAN DAMPAKNYA PADA KESEHATAN MENTAL sudah dapat dimunaqosahkan sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag) dalam bidang ilmu Tasawuf dan Psikoterapi. Oleh karena itu kami memohon agar skripsi tersebut segera dimunaqosahkan dalam waktu dekat.

Demikian atas dikabulkannya permohonan ini disampaikan terimakasih.
Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Surakarta, 8 November 2022

Dosen pembimbing skripsi


Supriyanto, S.Ud., M.Ud.
NIP.19860306201503 1 005

HALAMAN PENGESAHAN
MUHASABAH PADA SANTRI PENGHAFAL AL-QUR'AN DI PONDOK
SYIFAUL QUR'AN SURAKARTA DAN DAMPAKNYA PADA
KESEHATAN MENTAL

Oleh:
Siti Partini
NIM. 17.11.3.1.005

Telah dipertahankan di depan dewan penguji munaqosah

Fakultas Ushuluddin dan Dakwah

Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta

Pada Selasa, 29 November 2022

Dan dinyatakan telah memenuhi persyaratan

Guna memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag.)

Dalam bidang Tasawuf dan Psikoterapi

Surakarta, 26 Desember 2022

Penguji Utama



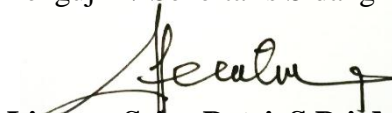
Ahmad Saifuddin, M.Psi., Psikolog
NIP. 19900802201801 1 001

Penguji I/ Ketua Sidang



Supriyanto, S.Ud., M.Ud.
NIP.19860306201503 1 005

Penguji II/ Sekretaris Sidang



Lintang Seira Putri, S.Psi., M.A
NIP. 19910414 201903 2 011



Mengetahui,
Dekan Fakultas Ushuluddin Dan Dakwah

Dr. Islah, M.Ag.
NIP.19730522 200312 1 001

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Yang bertanda tangan di bawah ini :

NAMA : SITI PARTINI

NIM : 17. 11.3.1.005

JURUSAN : TASAWUF DAN PSIKOTERAPI

FAKULTAS : USHULUDDIN DAN DAKWAH

Menyatakan bahwa penelitian skripsi berjudul “MUHASABAH PADA SANTRI PENGHAFAL AL-QUR’AN DI PESANTREN SYIFAUL QUR’AN SURAKARTA DAN DAMPAKNYA PADA KESEHATAN MENTAL”

Benar-benar bukan merupakan plagiasi dan belum pernah diteliti sebelumnya. Apabila di kemudian hari diketahui bahwa skripsi ini merupakan plagiasi, saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan yang berlaku.

Demikian surat ini dibuat dengan sesungguhnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb

Surakarta, 29 November 2022



Siti Partini

HALAMAN PERSEMBAHAN

Pertama-tama puji syukur saya panjatkan untuk Allah SWT atas terselesaikannya skripsi ini. Selawat serta salam atas junjungan Baginda nabi Muhammad SAW. Maka saya persembahkan karya ini untuk ibu dan bapak saya yang sudah memberikan kasih sayang hingga saya dewasa dan telah memberikan dukungan hingga skripsi ini selesai, serta tiada henti mendoakan yang terbaik untuk saya. Sehingga dengan restunya, saya dapat menyelesaikan masa studi di Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta ini dan kepada kakak saya yang banyak memberikan nasihat terima kasih serta an kepada keluarga besar dan sahabat-sahabat saya yang tidak dapat saya sebutkan satu-persatu yang memberi dukungan, doa dan motivasi.

MOTTO

“Obatnya hati itu al-Qur’an, jadi jika hatinya sakit kembalikan kepada al-Qur’an, bacalah yang banyak supaya penyakit hati itu hilang”

(Ibu Nyai Hj. Siti Rohmah Marzuki)

ABSTRAK

Di Indonesia banyak ditemukan pondok pesantren khusus menghafal al-Qur'an. Salah satunya ialah Pesantren Syifaul Qur'an Surakarta atau pondok pesantren khusus mahasiswa UIN Raden Mas Said Surakarta yang ingin menghafalkan al-Qur'an. Ketika proses menghafalkan mereka mengalami beberapa tekanan seperti hafalan yang tidak masuk-masuk, munculnya rasa cemas, takut tidak lancar setoran, malas, kesulitan membagi waktu dan kesulitan ketika ada tugas sehingga mengalami *stress* hafalan. Hal tersebut membuat Pondok Pesantren Syifaul Qur'an Surakarta mengadakan muhasabah diri untuk santriwatinya. Tujuan muhasabah sebagai media para santriwati untuk berbagi cerita, mengungkapkan perasaannya ketika *stress* hafalan, menjaga akhlak, kedisiplinan dan mental para santriwati untuk tetap sehat.

Penelitian ini menjelaskan bentuk-bentuk muhasabah diri yang dilakukan oleh santriwati di Pondok Syifaul Qur'an dan dampaknya pada kesehatan mental. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologi. Subyek dalam penelitian ini terdapat lima orang santriwati yang dipilih berdasarkan teknik *purposive sampling* dengan karakteristik mahasiswa UIN Raden Mas Said Surakarta, usia 18 sampai 22 tahun dan mengalami perubahan setelah bermuhasabah. Analisis data dalam penelitian ini berupa tahap awal penelitian atau deskripsi fenomena, tahap horizontalization atau menulis detail penelitian dan tahap mengklarifikasikan pernyataan narasumber kedalam tema penelitian.

Hasil penelitian ini terdapat bentuk-bentuk muhasabah seperti berdiam diri dan mu'aqabah, berdiskusi untuk menemukan sudut pandang baru, berhati-hati dan mawas diri, mengkritik diri dan sadar akan kekurangan diri, menyepi dari kesibukan, berprasangka baik dan berperilaku baik, memberi pelajaran diri, mengevaluasi diri dengan menulis catatan harian dan mendekati diri kepada Allah SWT dengan salat lebih khushyuk, menambah ibadah salat sunah duha dan salat malam, mentadaburi ayat al-Qur'an dan mendengarkan ceramah. Dampak muhasabah pada kesehatan mental santriwati ialah dapat memotivasi diri untuk semangat menghafalkan, dapat mengendalikan emosional diri ketika muncul rasa sedih dan bahagia sehingga tidak berlebihan, dapat mengatasi *stress* hafalan dengan melakukan hal positif lainnya, menerima masalah dan berdamai dengan permasalahan yang sedang dihadapinya, membagi waktu dengan baik untuk menghafalkan dan kegiatan lainnya, berperilaku positif dan tidak merugikan orang lain. Selain itu santriwati juga merasa tenang, bersyukur dan bijaksana dalam menjalani kehidupannya.

Kata kunci : Muhasabah Diri, Kesehatan Mental

ABSTRACT

In Indonesia, there are many Islamic boarding schools specifically for memorizing the Koran. One of them is the Syifaul Qur'an Islamic Boarding School in Surakarta or a special Islamic boarding school for UIN Raden Mas Said Surakarta students who want to memorize the Koran. During the memorization process they experience a number of pressures such as incessant memorization, anxiety, fear of not being able to deposit smoothly, laziness, difficulty in allocating time and difficulties when there is a task so that they experience memorization stress. This made the Syifaul Qur'an Islamic Boarding School Surakarta hold self-reflection for its female students. The purpose of muhasabah is as a medium for female students to share stories, express their feelings when stressed by memorizing, maintain the morals, discipline and mentality of female students to stay healthy.

This study describes the forms of self-reflection carried out by female students at Pondok Syifaul Qur'an and their impact on mental health. This research uses a qualitative phenomenological approach. The subjects in this study were five female students who were selected based on a purposive sampling technique with the characteristics of UIN Raden Mas Said Surakarta students, aged 18 to 22 years and experienced changes after muhasabah. Data analysis in this study was in the form of the initial research stage or description of the phenomenon, the horizontalization stage or writing research details and the stage of clarifying the sources' statements into research themes.

The results of this study include forms of muhasabah such as silence and mu'aqabah, discussing to find new points of view, being careful and introspective, self-criticizing and aware of one's shortcomings, withdrawing from busyness, prejudice and good behavior, teaching lessons self-evaluation by writing diaries and getting closer to Allah SWT by praying more solemnly, adding to the sunnah Duha prayers and evening prayers, reciting verses from the Koran and listening to lectures. The impact of muhasabah on the mental health of female students is being able to motivate themselves to be enthusiastic about memorizing, being able to control their emotions when feelings of sadness and happiness arise so that it is not excessive, being able to overcome the stress of memorizing by doing other positive things, accepting problems and making peace with the problems they are facing, dividing time well for memorizing and other activities, behave positively and not harm others. In addition, female students also feel calm, grateful and wise in living their lives.

Keywords: Self Reflection, Mental Health

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan memberikan nikmat kesehatan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Muhasabah pada Santri Penghafal Al-Qur’an dan Dampaknya pada Kesehatan Mental”**. Selawat serta salam selalu tercurahkan kepada Baginda nabi Muhammad SAW. Sebagai seorang manusia yang tidak luput dari kesalahan, penulis menyadari bahwa tulisan ini masih banyak kekurangan. Namun berkat bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Mudhofir Abdullah, M. Pd, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.
2. Bapak Islah, M Ag, selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.
3. Ibu Lintang Seira Putri, S.Psi., M.A selaku Koordinator Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.
4. Bapak Nur Kafid S.TH.I., M.Sc., dan Bapak Ahmad Saifuddin, M.Psi,Psikolog selaku dosen Pembimbing Akademik Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2017.
5. Bapak Supriyanto, S.Ud., M.Ud selaku dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan bimbingan dan bersedia meluangkan waktu untuk membimbing penulis sehingga terselesaikannya skripsi ini.

6. Bapak Ahmad Saifuddin, M.Psi,Psikolog dan ibu Lintang Seira Putri, S.Psi., M.A selaku dosen penguji dan telah mengarahkan dan memberikan masukan kepada penulis sehingga terselesaikannya skripsi ini.
7. Seluruh Dosen Prodi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.
8. Seluruh staff akademik yang telah memudahkan dan membantu penulis dalam proses menyelesaikan skripsi ini.
9. Kedua orangtua penulis Ibu Sidah dan Bapak Paidi yang selalu mendoakan, mendukung dan memberikan nasihat dan semangatnya.
10. Kepada Setyowati Aningsih teman dari kecil peneliti
11. Kepada semua subyek dalam penelitian ini yang bersedia meluangkan waktu dan tenaganya.
12. Teman-teman mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta, terutama angkatan 2017.

Semoga segala kebaikan dan bantuan dapat kembali dan mendapatkan balasan kebaikan pula dari Allah SWT. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk penulis dan juga pembaca.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

DAFTAR ISI

| | |
|---|------------------------------|
| NOTA DINAS PEMBIMBING | ii |
| HALAMAN PENGESAHAN | iii |
| HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI | Error! Bookmark not defined. |
| HALAMAN PERSEMBAHAN | v |
| MOTTO | vi |
| ABSTRAK | vii |
| ABSTRACT | viii |
| KATA PENGANTAR | ix |
| DAFTAR ISI | xi |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang | 1 |
| B. Rumusan Masalah | 13 |
| C. Tujuan Penelitian | 13 |
| D. Manfaat | 13 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN KAJIAN TEORI | 14 |
| A. Tinjauan pustaka | 14 |
| B. Landasan Teori..... | 19 |
| C. Kerangka Berpikir | 29 |
| BAB III METODE PENELITIAN | 37 |
| A. Jenis Penelitian..... | 37 |
| B. Karakteristik Subjek Penelitian..... | 38 |
| C. Teknik Pengumpulan Data | 39 |
| D. Keabsahan Data..... | 44 |
| E. Teknik Analisis Data..... | 44 |
| BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN | 47 |
| A. Sejarah Pesantren Syifaul Qur'an Surakarta | 47 |
| B. Muhasabah dan Bentuk-Bentuk Muhasabah Diri Yang Dilakukan Santri | 49 |
| C. Proses Muhasabah Diri Subyek dan Gambaran Fenomena | 78 |
| D. Dampak Muhasabah Diri pada Kesehatan Mental Santri | 83 |

| | |
|--|-----------|
| E. Berdiskusi Bersama Sebagai Bentuk Muhasabah Diri..... | 88 |
| BAB V PENUTUP..... | 92 |
| A. Kesimpulan | 92 |
| B. Saran..... | 93 |
| DAFTAR PUSTAKA | 94 |
| LAMPIRAN..... | 98 |
| A. Verbatim Wawancara..... | 98 |
| B. Tabel Kategorisasi dan Koding Subyek..... | 128 |
| C. Catatan Observasi..... | 138 |
| D. Dokumentasi | 144 |
| E. Informant Consent..... | 145 |

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Di zaman sekarang ini tren untuk menghafalkan al-Qur'an semakin meluas, kegiatan atau lomba-lomba untuk menghafalkan al-Qur'an juga semakin bertambah. Al-Qur'an menurut KBBI ialah firman Allah SWT yang diturunkan kepada nabi Muhammad SAW melalui perantara malaikat jibril secara berangsur-angsur untuk dipelajari, dipahami dan diamalkan. Seseorang yang menghafalkan al-Qur'an disebut sebagai tahfizhul Qur'an (Rahmi, 2019). Menghafal merupakan proses dalam ingatan manusia tentang materi yang dipelajari supaya nantinya bisa diingat kembali sesuai materi aslinya (Masduki, 2018). Menghafal juga dikatakan sebagai proses mental seseorang dalam menyimpan kesan-kesan dan hafalan agar kedepannya dapat diingat kembali ke alam sadar (Masduki, 2018). Jadi menghafal al-Qur'an ialah proses mental dalam mengingat hafalan dan menyimpan hafalannya supaya bisa diingat kembali ke alam sadar.

Saat ini jumlah penghafal al-Qur'an semakin bertambah dan jumlah pondok pesantren khusus penghafal al-Qur'an juga semakin bertambah. Di Indonesia sendiri jumlah penghafal al-Qur'an mencapai 30.000 orang dan diperkirakan terus bertambah (Harahap, 2018). Pilihan untuk menghafalkan al-Qur'an bukanlah sesuatu yang mudah, karena harus disertai dengan niat yang kuat, ikhlas dan berusaha mentadabuburi bacaan yang telah dibaca dan dihafalkan (Masduki, 2018).

Dalam proses menghafalkan al-Qur'an seringkali seorang santri mengalami tekanan seperti hafalan yang tidak masuk-masuk, bosan, monoton, kesulitan ketika ada tugas, kesulitan membagi waktu dan bermalas-malasan (Murti & Hertinjung, 2017). Selain itu adanya target yang harus dicapai dalam menghafalkan al-Qur'an seringkali membuat seseorang mengalami kecemasan dan juga stress ketika setoran (Safitri, 2020). Hal tersebut seringkali memberikan dampak buruk bagi kesehatan santri.

Terdapat empat dimensi kesehatan yaitu kesehatan fisiologis, kejiwaan, sosial dan spiritual (Ahmad, 2018). Kurangnya kesehatan spiritual saat ini muncul karena adanya pengabaian dalam spiritual sehingga berdampak juga pada kesehatan mental dan kesehatan lainnya (Ahmad, 2018). Dengan menjaga kesehatan spiritual di zaman ini, maka seseorang juga berusaha menjaga kesehatan mentalnya. Individu normal yang sehat mental memiliki ciri-ciri : perasaan aman, penilaian diri dan wawasan rasional, emosional yang tepat, memiliki kontak dengan realitas secara efisien, memiliki dorongan dan nafsu, memiliki pengetahuan diri yang cukup, memiliki tujuan hidup yang memadai, memiliki kemampuan untuk belajar dari pengalaman, ada kesanggupan untuk memuaskan kebutuhan dan adanya hak yang sehat terhadap kelompok dan kebudayaan.

Salah satu upaya untuk menjaga mental seseorang supaya tetap sehat ialah dengan muhasabah diri. Secara etimologi muhasabah berarti menghitung (Ahmad, 2018). Sedangkan menurut istilah muhasabah yaitu mawas diri dan bentuk tanggung jawab seseorang terhadap perilaku yang dilakukan (Rofifah,

2020). Terapi muhasabah disebut juga sebagai meditasi (Ahmad, 2018). Jadi muhasabah ialah perilaku seseorang untuk melakukan mawas diri, meditasi dan bentuk tanggung jawab dirinya terhadap perilakunya.

Beberapa dampak muhasabah diri ialah mengetahui aib diri sendiri, bersifat kritis pada diri sendiri, melakukan muraqabah, mampu memperbaiki hubungan antar sesama manusia, dapat menjauhkan diri dari sifat munafik, tunduk kepada Allah SWT dan mendapatkan keberuntungan serta dijanjikan surga (Ahmad, 2018). Dengan melakukan muhasabah diri diharapkan seseorang bisa mengenal dirinya sendiri serta bisa melakukan penyesuaian diri dengan orang lain dan juga masalahnya.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Saefulloh (2018) dijelaskan bahwa dampak muhasabah diri ialah seseorang dapat merenung, menciptakan batin yang tenang dan terciptanya hubungan yang baik antar sesama manusia. Sedangkan menurut penelitian yang dilakukan oleh Husna & Wasik (2021) menjelaskan bahwa dengan melakukan muhasabah diri seseorang dapat menjadi sumber keteladanan bagi orang lain.

Definisi kesehatan mental menurut UU No 18 Tahun 2004 tentang kesehatan jiwa yaitu perilaku individu untuk sadar akan kemampuannya dalam mengatasi tekanan, produktif dan berkomitmen sehingga bisa berkembang secara fisik, mental, sosial dan spiritual (Ayuningtyas, Misnaniarti, & Rayhani, 2018). Sedangkan aspek-aspek kesehatan mental ialah aspek terhindarnya seseorang dari gangguan jiwa, aspek melakukan penyesuaian diri dengan baik,

aspek dapat mengembangkan kualitas diri dan aspek tercapainya kebahagiaan diri sendiri dan orang lain (Ariadi, 2019).

Setelah melakukan penyebaran angket di Kartasura yang diisi oleh 5 orang dari pondok yang berbeda. Diantaranya yaitu Pondok Pesantren Syifaul Qur'an Surakarta, Pondok Pesantren Al-Istiqomah, Pondok Pesantren Darussalam, Pondok Pesantren Al-Anisiyah dan Pondok Pesantren Al-Fattah. Maka diperoleh data bahwa di Pondok Pesantren Syifaul Qur'an Surakarta terdapat materi tentang muhasabah diri dan juga praktik muhasabah yang wajib diikuti oleh semua santri dan dijadikan kebiasaan oleh beberapa santri pondok pesantren tersebut.

Fokus utama dalam penelitian ini ialah muhasabah diri pada santri penghafal al-Qur'an di Pesantren Syifaul Qur'an Surakarta dan dampaknya pada kesehatan mental. Pondok Pesantren Syifaul Qur'an Surakarta ialah pondok pesantren khusus mahasiswa UIN Raden Mas Said Surakarta yang ingin melanjutkan atau memulai untuk menghafalkan al-Qur'an. Pondok tersebut berlokasi di Desa Ngemplak, Kecamatan Kartasura, Kabupaten Sukoharjo, Jawa Tengah 57169 Indonesia. Di pondok tersebut terdapat 26 santri yang menetap dan menjalankan setoran hafalan kepada musyrifah pondok.

Santri diberikan materi tentang bentuk-bentuk muhasabah yang dapat dilakukan dan juga praktik muhasabah yang bisa dilakukan. Praktik muhasabah yang dilakukan oleh para santri Pesantren Syifaul Qur'an Surakarta diantaranya ialah meditasi atau perenungan terhadap perilaku diri sendiri dan pelatihan akhlak disiplin serta upaya untuk mencapai mental yang sehat. Muhasabah yang

dilakukan di Pesantren Syifa'ul Qur'an Surakarta juga bertujuan agar santri lebih memaknai kehidupannya, menghargai dirinya sendiri, menghargai pencapaiannya serta menerima segala keadaan dalam hidupnya.

Selain melakukan perenungan bersama-sama, santri juga bebas memberikan evaluasi kepada teman-teman lainnya melalui kritik, masukan dan saran terhadap perilaku-perilaku yang dilakukan untuk menanamkan akhlak yang baik dalam diri santri. Praktik muhasabah dilakukan secara bersama-sama dengan musyrifah pondok setiap hari Jumat malam Sabtu atau tepatnya setelah salat magrib sampai menjelang sholat isha. Muhasabah juga dilakukan supaya santri mentadaburi ayat al-Qur'an yang telah dihafalkan.

Menurut keterangan dari musyrifah pondok kegiatan muhasabah bertujuan supaya santri tidak sombong dengan hafalannya, menghargai pencapaiannya tentang sedikit maupun banyaknya ayat al-Qur'an yang telah dihafalkan, tidak merasa rendah diri dengan teman-teman lain yang hafalannya lebih banyak, dapat memperbaiki perilakunya serta diharapkan santri tidak merasa kesulitan dan tertekan sehingga bisa terus sehat mental.

Muhasabah yang dilakukan dibuka oleh musyrifah pondok, kemudian santri diminta untuk merenungkan perilaku-perilakunya selama seminggu terakhir ini yang dirasa kurang pantas dan mengingat-ingat kekurangan dirinya sendiri dan sikap yang dirasakan merugikan dirinya dan orang lain. Kegiatan muhasabah atau introspeksi diri ini dilakukan setelah selesai melakukan simaan. Waktu untuk melakukan muhasabah dan evaluasi berjalan selama 30 sampai 45 menit yang dipimpin oleh musyrifah pondok. Dalam proses muhasabah dan

evaluasi diri ini tidak ada ayat al-Qur'an yang dibacakan secara khusus, karena para santri diminta melakukan muhasabah dan merenungkan kesalahannya masing-masing dan mentadaburi ayat al-Qur'an yang mereka hafalkan.

Setelah melakukan muhasabah diri santri kemudian melakukan evaluasi diri dengan teman-teman lainnya untuk memberikan kritik dan saran kepada teman lainnya supaya mereka saling mengingatkan tentang kesalahan yang dilakukan sehingga bisa meminta maaf dan bisa memperbaiki diri kedepannya. Selain itu ada kesempatan bagi para santri untuk memberikan masukan kepada musyrifah pondok dan juga teman lainnya.

Walaupun para santri hanya diwajibkan melakukan muhasabah diri satu hari dalam seminggu, namun mereka tetap diberikan nasihat dan juga saran oleh musyrifah supaya bermuhasabah setiap kali mereka membutuhkan atau setiap saat. Beberapa santri mengakui bahwa muhasabah yang disarankan oleh musyrifah dilakukan dan dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari dan mereka merasa lebih tenang dalam menjalankan aktivitasnya. Praktik muhasabah yang dilakukan berbeda-beda yaitu bermuhasabah sambil mendengarkan ayat al-Qur'an, bermuhasabah sambil mendengarkan selawat, bermuhasabah sambil mendengarkan ceramah, menuliskan kesalahannya di buku dan bermuhasabah melalui evaluasi diri dengan teman. Bentuk muhasabah yang mereka lakukan tentunya sesuai dengan yang mereka butuhkan dan dirasa cocok dengan diri mereka.

Muhasabah atau evaluasi yang dilakukan bersama dengan teman biasanya tidak setiap hari, namun dilakukan ketika mereka merasa ada yang

melakukan kesalahan atau perkataan yang menyinggung teman lainnya. Menurut para ijma' melakukan muhasabah diri hukumnya wajib bagi setiap manusia (Firmansyah, 2019). Muhasabah diri bukan hanya dilakukan setahun sekali atau seminggu sekali, namun hendaknya dilakukan setiap hari atau setiap saat supaya seseorang bisa mengetahui baik buruknya perilaku yang dilakukan dan dapat memperbaiki diri kedepannya.

Menurut keterangan santri yang berinisial AK yang memulai hafalan dari semester tiga mengatakan bahwa dirinya sering melakukan muhasabah, karena AK merasa terlambat untuk memulai hafalan. AK sudah belajar al-Qur'an dari kecil dan orangtuanya juga menyarankan untuk memulai menghafalkan sejak SMA, namun ia baru memulai hafalan di semester 3. Karena hal itulah AK sering melakukan muhasabah supaya bisa memahami kekurangan dan kelebihan terhadap perilaku diri sendiri dan tidak merasa bersalah karena terlambat untuk memulai hafalannya. Namun keterlambatan AK dalam memulai menghafalkan seringkali membuat AK khawatir dan juga merasa rendah diri karena hafalannya masih sedikit.

Menurut keterangan santri yang berinisial BS yang sudah memulai hafalan dari SMA. BS cenderung melakukan muhasabah setiap harinya karena BS kesulitan dalam bergaul dengan teman-temannya, lebih senang sendiri dan menikmati waktunya untuk menambah hafalan, pengetahuan dan wawasan tentang hal-hal yang disukai. Sebab itulah banyak teman yang mengatakan BS sombong dan kaku. Karena itu BS merasa beberapa temannya menegur dirinya lewat sindiran. Dengan mendapatkan sindiran dari beberapa teman-temannya

BS merasa dirinya melakukan kesalahan dan kadang-kadang sering muncul pikiran buruk tentang dirinya sendiri.

Menurut keterangan santri yang berinisial AA dirinya sering melakukan muhasabah diri setiap saat ketika merasa melakukan kesalahan. AA mengatakan bahwa dirinya biasa bermuhasabah dengan mendengarkan ceramah dari ustad maupun ustadzah yang disukainya sehingga memunculkan motivasi dalam diri AA. Namun santri AA juga mengatakan bahwa dirinya merasakan tidak adanya perubahan dalam diri walaupun sudah melakukan muhasabah diri. Santri AA juga merasa bahwa dirinya sering melakukan kesalahan dan sering mengulangi kesalahan yang sama.

Setelah melakukan wawancara dengan ketiga santri, maka dapat disimpulkan sifat dari AK yang masih merasa bersalah dan terlambat untuk memulai hafalan al-Qur'an, sifat BS yang merasa dirinya tidak pandai dalam menyesuaikan diri dan sifat AA yang merasa bahwa dirinya sering melakukan kesalahan dan mengulangi kesalahan yang sama ialah sebuah problem dalam diri mereka yang berkaitan dengan kesehatan mental. Diantaranya berkaitan dengan aspek kesehatan mental berupa kurang optimalnya aspek penyesuaian diri dan belum tercapainya kebahagiaan pribadi serta kurangnya penerimaan diri.

Beberapa aspek kesehatan mental yaitu terhindarnya seseorang dari gangguan jiwa (perasaan dan emosional terkendali), dapat melakukan penyesuaian diri, dapat memanfaatkan potensi diri secara maksimal dan tercapainya kebahagiaan dirinya sendiri serta oranglain (Ariadi, 2019).

Sedangkan pengertian dari kesehatan mental ialah kemampuan seseorang dalam melakukan penyesuaian diri dengan dunia luar dan juga kondisinya ketika merasakan kebahagiaan dan kepuasan hidup (Rusydi, 2012). Kesehatan mental juga diartikan sebagai kemampuan individu untuk menyadari kondisi kesejahteraan dirinya serta mampu mengatasi tekanan yang muncul dalam kehidupan sehari-hari.

Seseorang yang sehat mental ditandai dengan kemampuan diri sendiri untuk melakukan penerimaan diri dan penyesuaian terhadap orang lain serta memiliki ketenangan batin atau ketenangan dalam jiwanya (Ayuningtyas et al., 2018). Selain itu ciri kesehatan mental juga berhubungan dengan individu yang dapat merealisasikan kemampuannya, hidup dengan normal, dapat mengatasi stress, memiliki kemampuan untuk merasa puas dan terjalinnya hubungan baik dengan orang lain (Rusydi, 2012).

Jadi kesimpulannya ialah masih adanya kesenjangan antara teori dampak muhasabah dengan data awal yang diperoleh peneliti. Menurut penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Saefulloh (2018) dan penelitian yang dilakukan oleh Husna & Wasik (2021) dengan melakukan muhasabah diri seseorang dapat merenung, terciptanya ketenangan batin, terciptanya hubungan yang baik antar sesama manusia dan bisa menjadi sumber keteladanan bagi orang lain. Namun dalam data awal yang ditemukan oleh peneliti menunjukkan bahwa seseorang yang bermuhasabah masih merasakan kesulitan dalam bergaul, rendah diri dan belum melakukan penerimaan diri secara optimal.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Ardimen et al (2019) dijelaskan bahwa muhasabah itu penting untuk dilakukan karena Allah SWT dan manusia sekitar lebih menyukai orang yang sadar diri dan mau mengakui kekurangannya daripada orang yang lupa diri dan sombong. Perintah untuk senantiasa melakukan muhasabah diri terdapat pada Q.S Al-Hasyr ayat 18 yang berarti manusia hendaknya merenungi perilaku dimasa lalunya supaya bisa memperoleh kebaikan dimasa depan dan terhindar dari keburukan (Ardimen et al., 2019). Dengan melakukan muhasabah diri seseorang dapat melakukan introspeksi dan evaluasi terhadap dirinya sendiri.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Ahmad (2018) tentang muhasabah dalam upaya untuk mencapai kesehatan mental dijelaskan bahwa muhasabah itu penting untuk dilakukan supaya seseorang dapat melakukan kontrol diri dan dapat mengendalikan keinginan dirinya. Dengan melakukan muhasabah diri diharapkan seseorang dapat mengontrol dirinya dan juga perilaku yang dilakukan serta bisa membatasi keinginan yang berlebihan.

Sedangkan dalam penelitian yang dilakukan oleh Zaharuddin & Amaliyah (2005) tentang efektivitas muhasabah dalam proses pencapaian makna hidup dijelaskan bahwa muhasabah penting dilakukan untuk menyadarkan, meningkatkan, mengarahkan dan menjaga mental seseorang supaya lebih baik dengan menjaga dirinya, mempelajari dirinya dan menimbang-nimbang perbuatannya. Dengan melakukan muhasabah diharapkan seseorang bisa mengenali dirinya sendiri dan bisa menjaga dirinya sendiri.

Pentingnya muhasabah bagi seorang muslim ialah memberikan kesadaran bahwa ia bisa mengoreksi diri sendiri supaya tidak melakukan kesalahan yang sama di masa depan. Selain itu dijelaskan dalam penelitian lain bahwa muhasabah penting bagi seorang muslim penghafal al-Qur'an untuk meningkatkan motivasi dan merubah keadaannya menjadi lebih baik dengan merenungkan perilaku-perilaku yang telah dilakukan (Nabila, 2022). Harapan dalam melakukan penelitian ini ialah untuk mengetahui lebih lanjut tentang muhasabah dan dampaknya pada kesehatan mental santri penghafal al-Qur'an ketika melakukan muhasabah diri serta bentuk-bentuk muhasabah yang dilakukan oleh para santri.

Selain itu harapan melakukan muhasabah pada santri penghafal al-Qur'an ialah menghindari kecemasan dan kekhawatiran tentang setoran hafalan al-Qur'an yang dilakukan dan memperbaiki dirinya sendiri serta terbentuknya lingkungan pondok yang disiplin, bertanggung jawab dan sehat mental. Kecemasan dan kekhawatiran pada santri bisa saja muncul karena adanya kelelahan dalam melakukan aktivitas.

Terlebih bagi mereka para mahasiswa dan penghafal al-Qur'an, karena itulah pentingnya melakukan muhasabah diri sebagai penghafal al-Qur'an dan juga sebagai mahasiswa yang butuh mengenal diri sendiri dan mengetahui kemampuan diri serta bisa membagi waktu, mengerjakan tugas kuliah dan bisa melakukan penerimaan diri.

Pada penelitian lain menyebutkan bahwa dalam diri seseorang sesungguhnya terdapat pengkhianatan atau keburukan, Oleh sebab itulah

penting dilakukan muhasabah supaya seseorang segera menemukan jalan keluar dan lari dari keburukan serta kembali ke jalan yang benar (Ahmad, 2018). Dengan bermuhasabah diharapkan seseorang dapat mencapai kebahagiaan diri sendiri dan orang lain.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana bentuk muhasabah diri yang ada pada santriwati penghafal al-Qur'an di Pesantren Syifaul Qur'an Surakarta ?
2. Bagaimana dampak muhasabah pada kesehatan mental santriwati penghafal al-Quran di Pesantren Syifaul Qur'an Surakarta ?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk menjelaskan bentuk-bentuk muhasabah diri santri penghafal al-Qur'an di Pesantren Syifaul Qur'an Surakarta.
2. Untuk menjelaskan dampak muhasabah diri pada kesehatan mental santriwati penghafal al-Quran di Pesantren Syifaul Qur'an Surakarta

D. Manfaat

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan menambah ilmu pengetahuan tentang bentuk-bentuk muhasabah diri dan dampaknya pada kesehatan mental.

2. Manfaat praktis

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan referensi bagi peneliti selanjutnya tentang proses muhasabah diri yang berdampak bagi kesehatan mental serta diharapkan para santriwati Pondok Syifaul Qur'an Surakarta dapat menerapkan dan menambah tingkatan muhasabah diri yang lebih tinggi supaya tercapainya kesehatan mental santri yang optimal.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA DAN KAJIAN TEORI

A. Tinjauan pustaka

Jurnal yang diteliti oleh Ahmad (2018) tentang “*Muhasabah Sebagai Upaya Mencapai Kesehatan Mental*”. Jurnal ini membahas tentang muhasabah dari pemikiran Imam Al-Ghazali, Ibnu Qayyim dan Ulama lainnya tentang muhasabah diri yang dapat memengaruhi kesehatan mental seseorang. Seperti melakukan muhasabah setiap hari akan untuk bisa mengendalikan diri atau kontrol diri dan juga untuk mengendalikan keinginannya.

Jurnal yang diteliti oleh Syafri, Qotadah, & Achmad (2020) tentang “*Muhasabah Diri Sebagai Media Penanggulangan Perilaku Juvenile Delinquency*”. Metode penelitian menggunakan pendekatan kualitatif. Sedangkan hasil dari penelitian ini menjelaskan tentang perilaku buruk remaja sebelum melakukan muhasabah dan perilaku setelah melakukan muhasabah diri. Setelah melakukan muhasabah remaja cenderung memiliki perilaku, pemikiran dan perencanaan yang positif serta berkomitmen untuk tidak melakukan perbuatan menyimpang.

Tesis yang diteliti oleh Firmansyah (2019) tentang “*Implementasi Metode Al-Hikmah dan Evaluasi Muhasabah pada Rumpun PAI dalam Pembinaan Akhlak Siswa*” dalam penelitian tesis ini menyatakan bahwa dalam pembinaan akhlak siswa, yaitu dengan metode al-hikmah dengan pemberian motivasi dan pemberian hukuman, muhasabah yang dilakukan oleh semua siswa untuk

membekali mereka supaya tidak menyimpang dari jalan Allah. Metode al-hikmah dan muhasabah dilakukan sebagai introspeksi untuk meningkatkan loyalitas pendidik dan peserta didik.

Jurnal yang diteliti oleh Ardimen et al. (2019) tentang “*Model Bimbingan Kelompok dengan Pendekatan Muhasabah*”. Metode penelitian ini menggunakan studi literatur. Hasil dari penelitian ini menjelaskan tentang muhasabah yang dilakukan secara terorganisir untuk mengetahui kebaikan atau keburukan perilaku seseorang supaya kedepannya bisa mengembangkan potensi diri dan mencegah berkembangnya masalah dimasa depan.

Jurnal yang diteliti oleh Hasanah (2018) tentang “*Konsep Muhasabah Diri Dalam al-Qur’an Telaah Pemikiran Imam Al-Ghazali*” . Dalam penelitian ini menjelaskan tentang pemikiran Imam Al-ghazali dan juga tahapan-tahapan dalam melakukan muhasabah diri.

Jurnal yang diteliti oleh Rofifah (2020) tentang “*Metode Muhasabah: Analisis Pendekatan Psikologi Sufistik Perspektif Psikologi*”. Dalam penelitian ini menjelaskan tentang metode muhasabah atau introspeksi diri dalam pandangan psikologi sufistik dapat meningkatkan motivasi terhadap diri sendiri untuk mencintai dan mendapatkan ridho Allah SWT. Metode penelitian yang digunakan ialah studi literatur.

Jurnal yang diteliti oleh Husna & Wasik (2021) tentang “*Mahabbah Al-Ghazali sebagai Model Dan Pengasuhan Anak*”. Dalam penelitian ini menjelaskan tentang muhasabah yang dilakukan untuk mengasuh anak dengan

pendekatan muhasabah Imam Al-Ghazali. Metode penelitian yang digunakan ialah studi literatur.

Jurnal yang diteliti oleh Ahmad (2018) tentang "*Penyucian Jiwa Melalui Pendekatan Muhasabah dalam Penghayatan Shalat*". Dalam penelitian ini menjelaskan tentang pendekatan muhasabah yang dilakukan untuk mencapai penghayatan yang maksimal ketika melakukan shalat. Penelitian ini menggunakan pendekatan studi literatur.

Jurnal yang diteiti oleh Zaharuddin & Amaliyah (2014) tentang "*Efektivitas Muhasabah dalam Proses Pencapaian Makna Hidup pada Santri Kelas XI Jurusan IPS Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Al-Ittifaqiyah Indralaya Kabupaten Ogan Ilir*". Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan tujuan mengetahui efektivitas muhasabah diri pada pemaknaan hidup santri yang melakukan praktik muhasabah atau introspeksi.

Buku yang ditulis oleh Abdullah (2016) yang berjudul "*The Power Of Muhasabah Manajemen Hidup Bahagia Dunia Akhirat*". Dalam buku ini menjelaskan tentang konsep dasar muhasabah diri menurut beberapa ahli dan muhasabah yang bisa dilakukan serta manajemen diri.

Jurnal yang diteliti oleh Nida (2021) "*Tentang Kontribusi Muhasabah dalam Mengembangkan Resiliensi pada Orang Tua Anak Berkebutuhan Khusus*". Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif studi kasus. Dalam penelitian ini menjelaskan tentang intervensi muhasabah dalam mengembangkan kemampuan orangtua dalam pengasuhan anak berkebutuhan khusus.

Jurnal yang diteliti oleh Arsad, Rosila, Yaacob, & Othman, (2018) tentang “*Integration Of Muhasabah Concept And Scaling Question Technique In Counselling*”. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif untuk menjelaskan integrasi konsep muhasabah diri dari dua tokoh yaitu Imam Al-Ghazali dan Ibnu Qayyim untuk mengetahui evaluasi yang dilakukan oleh para klien.

Jurnal yang diteliti oleh Kamarzaman (2018) tentang “*Element Of Silent Repetition Of Prayers And Self-Reflection Or Introspection Approaches In Coping Problematic Behaviors Among Adolescents*”. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif studi kasus dengan tujuan menganalisis implikasi dari pengulangan doa dalam diam, refleksi diri atau pendekatan introspeksi untuk mengidentifikasi bentuk-bentuk gangguan pada remaja. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gejala masalah sosial dikalangan remaja saat ini yang berdampak negatif pada kesejahteraan masyarakat, intuisi keluarga dan karakter remaja.

Jurnal yang diteliti oleh Ratminingsih, Marhaeni, & Vigayanti (2018) tentang “*Self-Assessment : The Effect On Students’ Independence And Writing Competence*”. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh penilaian diri para siswa terhadap perilaku mandiri dan kepenulisan para siswa.

Jurnal yang diteliti oleh Cowden & Meyer-Weitz (2016) tentang “*Self-Reflection And Self-Insight Predict Resilience And Stress In Competitive Tennis*”. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan skala

refleksi untuk mengetahui pentingnya refleksi diri dan wawasan diri dalam mengurangi stress pada para atlet.

Jurnal yang diteliti oleh Makhsin, Azid Aziz, Khalid, & Ilias (2015) tentang “*Hisba Reflection In Islamic Spiritual Education*”. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif untuk mengetahui dan menjelaskan tentang praktik self-hisba seperti musyarathah, muraqabah, muhasabah, mu’aqabah, mujahadah dan mu’atabah yang membuat para siswa melakukan identifikasi terhadap diri sendiri.

Perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian terdahulu dikelompokkan menjadi beberapa macam. *Pertama*, tema dalam penelitian ini ialah muhasabah yang dispesifikasi muhasabah diri pada santri penghafal al-Qur’an dan dampaknya pada kesehatan mental. *Kedua*, subjek dalam penelitian terdahulu rata-rata memilih subjek siswa sedangkan penelitian ini mengambil subjek mahasiswa yang juga seorang santriwati.

Ketiga, Metode penelitian terdahulu rata-rata menggunakan metode pendekatan studi literatur, kuantitatif dan kualitatif deskriptif, sedangkan penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode observasi, wawancara dan dokumentasi serta pendekatan fenomenologi. *Empat*, lokasi penelitian yang dipilih peneliti ialah pondok pesantren mahasiswa, karena subjek dalam penelitian ini ialah mahasiswa yang juga seorang santriwati penghafal al-Qur’an.

Ditengah kesibukan seorang mahasiswa ternyata masih ada motivasi dan keinginan mereka untuk menghafalkan al-Qur’an dan mengamalkan isi

kandungan al-Qur'an, namun tak jarang sebagian dari mereka juga sering mengalami penurunan dalam motivasi menghafal sebab beberapa faktor tertentu.

B. Landasan Teori

Pada bagian ini peneliti akan memaparkan beberapa asumsi dasar, konsep serta teori yang akan digunakan sebagai penelitian. Paparan-paparan tersebut akan disajikan sedemikian rupa sehingga asumsi dasar, konsep dan teori bisa membentuk sebuah kerangka pemikiran yang utuh dan dapat digunakan untuk memahami serta menjelaskan persoalan yang akan diteliti.

1. Pengertian Muhasabah

Menurut bahasa muhasabah berasal dari bahasa arab, yaitu *hasaba*, *yuhasibu*, *muhasabah* yang artinya menghitung, mengevaluasi, mengoreksi dan introspeksi (Ardimen et al., 2019). Sedangkan secara umum muhasabah ialah perbuatan seseorang untuk melakukan introspeksi, mawas diri atau meneliti diri sendiri tentang kekurangan dan kelebihan perilaku yang dilakukan supaya kedepannya bisa mengembangkan kelebihan dan memperbaiki kekurangan dalam diri sendiri. Menurut pandangan psikologi sufistik muhasabah diri ialah perilaku seseorang untuk melakukan introspeksi diri dan mawas diri tentang baik buruknya perilaku yang dilakukan (Rofifah, 2020).

Muhasabah menurut Imam Al-Ghazali dalam perspektif al-Qur'an ialah perilaku seseorang untuk melakukan introspeksi diri maupun evaluasi

diri tentang perilaku yang dilakukan dan upaya seseorang untuk lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT (Hasanah, 2018). Dengan melakukan muhasabah diri seseorang lebih mudah mengenal dirinya sendiri sehingga bisa melakukan perbaikan diri dan bertaubat.

Muhasabah atau disebut juga refleksi diri merupakan kegiatan merenungkan kesalahan-kesalahan diri sendiri yang kemudian mengambil tindakan kepada diri sendiri supaya menjauhi kesalahan tersebut dan berjanji untuk tidak mengulangi kesalahan yang sama. Faktor utama seseorang melakukan muhasabah ialah keimanan seseorang atau keyakinan bahwa Allah akan menghitung segala amal perbuatan yang dilakukan. Dalam penelitian lain juga dikatakan bahwa setiap mukmin harus melakukan muhasabah atau evaluasi diri dan menghisab diri atau menghitung-hitung diri agar tidak melupakan kenikmatan yang diberikan oleh Allah SWT dan selalu bersyukur (Zaharuddin & Amaliyah, 2014).

Dengan bermuhasabah diharapkan seseorang bisa memperbaiki hidupnya supaya bisa kembali ke jalan Allah dan tidak melanggar perintah Allah. Muhasabah disebut juga introspeksi, refleksi maupun evaluasi seseorang terhadap perilaku dirinya sendiri. Ketika seseorang melakukan muhasabah diri tentunya akan memberikan dampak pada perilaku, tindakan dan juga perasaan pelaku muhasabah diri tersebut.

Menurut Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah muhasabah ialah memikirkan layak atau tidaknya perilaku diri dengan perintah Allah SWT supaya terhindar dari perasaan bersalah dan juga cemas berlebih (Ahmad, 2018).

Dengan memikirkan dan mempertimbangkan perilaku sehari-hari, maka seseorang akan tau sikap dan tindakan yang seharusnya dilakukan. Seperti sikap seseorang ketika merasa melakukan kesalahan seharusnya meminta maaf dan memperbaiki perilaku diri.

Menurut pandangan tasawuf, muhasabah atau introspeksi diri ialah membersihkan diri dari hal-hal buruk atau menyucikan diri dari hal buruk (Ardimen et al., 2019). Muhasabah atau refleksi diri menurut beberapa tokoh hampir memiliki arti yang sama, yaitu perilaku seorang individu untuk melakukan penilaian terhadap diri sendiri tentang baik buruknya perilaku yang dilakukan sehingga bisa mengetahui keburukan maupun kebaikan diri sendiri (Ardimen et al., 2019). Muhasabah diri juga disebut sebagai refleksi diri dan introspeksi diri.

Jadi kesimpulannya muhasabah ialah perilaku mengoreksi diri sendiri tentang baik buruknya sesuatu yang akan dilakukan maupun yang sudah dilakukan serta melakukan introspeksi tentang segala kekurangan maupun kelebihan dalam dirinya sendiri. seseorang melakukan muhasabah diri dengan harapan untuk menghindari melakukan kesalahan yang sama dimasa depan.

2. Bentuk-Bentuk Muhasabah Diri

Dalam melakukan muhasabah antara satu orang dengan orang lainnya dapat berbeda-beda. Karena itulah sikap atau perilaku yang ditunjukkan oleh individu juga berbeda-beda. Menurut pandangan Psikologi Sufistik bentuk muhasabah diri yang bisa dilakukan ialah dengan berupaya untuk

mencapai penyucian jiwa atau *tazkiyatun nafs* dengan berusaha melakukan introspeksi diri dan mentaati ajaran Islam (Rofifah, 2020).

Menurut Ibnu Qayyim (Ahmad, 2018) ada bentuk-bentuk muhasabah yang dilakukan manusia, yaitu muhasabah sebelum beramal dan muhasabah setelah beramal. *Pertama*, Muhasabah sebelum beramal yaitu memikirkan terlebih dahulu tentang perilaku yang akan dilakukan sehingga bisa mengetahui konsekuensi terhadap perilaku yang dilakukan tersebut.

Yang *kedua*, Muhasabah setelah beramal ada tiga macamnya, yaitu muhasabah atau introspeksi tentang ketaatan diri sendiri kepada Allah SWT, muhasabah atau introspeksi terhadap perilaku yang sebaiknya ditinggalkan karena tidak memberi manfaat pada diri sendiri dan oranglain dan muhasabah atau introspeksi terhadap perilaku mubah yang masih saja dilakukan .

Sedangkan menurut Imam Al-Ghazali (Syafri et al., 2020) bentuk atau tahapan dalam bermuhasabah ada enam yaitu :

1. *Musyarathah* yaitu memotivasi diri sendiri untuk berbuat baik atau berperilaku baik terhadap diri sendiri maupun orang lain.
2. *Muraqabah* yaitu merasa diawasi oleh Allah SWT sehingga berhati-hati dalam melakukan sesuatu.
3. *Muhasabah* yaitu mengevaluasi diri sendiri atau melakukan introspeksi kepada diri sendiri atas perbuatan yang telah dilakukan atau perbuatan yang belum dilakukan.

4. *Mu'aqabah* yaitu perilaku menghukum diri sendiri atas perbuatan buruk yang telah dilakukan.
5. *Mujahadah* yaitu sikap atau perilaku untuk selalu berbuat kebaikan dan menjalankan perintah Allah SWT.
6. *Mu'atabah* yaitu perilaku mengkritik diri sendiri terhadap perilaku yang sudah dilakukan.

Secara istilah muhasabah memiliki arti sebagai introspeksi, evaluasi dan juga mawas diri. Sedangkan menurut Abu Bakar Jabir Al-Jazair (Hasanah, 2018) muhasabah diri memiliki arti kesempatan untuk menghitung amal perbuatan setiap harinya. Dengan kata lain Abu Bakar Al-Jazair menjelaskan bahwa dengan melakukan muhasabah diri, maka seseorang akan mengingat-ingat perilaku yang dilakukan sehingga adanya perbaikan perilaku yang dirasa kurang baik supaya kedepannya menjadi lebih baik. Dengan sering bermuhasabah diri diharapkan seseorang bisa menjadi lebih baik dan bermanfaat, bagi dirinya maupun lingkungan tempat ia tinggal.

3. Aspek Atau Ciri Muhasabah Diri

Menurut Nida (2021) aspek-aspek muhasabah yaitu :

- 1) Menghitung amal yang telah dilakukan

Dalam aspek ini seseorang akan berpikir dulu sebelum bertindak dan mengambil keputusan, karena akan berdampak pada tindakan yang akan dilakukan kedepannya. Menghitung amal yang telah dilakukan juga termasuk kedalam evaluasi diri. Dengan begitu perilaku atau sikap

kedepannya menjadi lebih baik karena telah mengetahui kesalahan yang sebelumnya dilakukan. Sikap atau perilaku menghitung-hitung amal perbuatan ini hendaknya dilakukan setiap hari supaya bisa menjadi karakter dan pribadi yang lebih baik.

Perilaku seseorang yang menghitung-hitung amal yang telah dilakukan juga disebut evaluasi diri atau refleksi diri. Dalam kaitannya dengan kesehatan mental atau emosional individu aspek ini berkaitan dengan penerimaan diri seseorang. Ketika seseorang mampu menghitung amal yang dilakukan dan menerima segala kesalahan-kesalahan yang telah dilakukan dalam masa lalunya, maka ia dapat menerima dirinya dan apapun keadaannya. Perbuatan ini bisa dikaitkan dengan sikap santri yang bisa menerima dirinya, walaupun didalam dirinya ada penyesalan tentang keterlambatan untuk menghafalkan al-Qur'an dan belum adanya motivasi dalam dirinya sendiri.

2) Menegal dirinya sendiri

Sikap menegal dirinya sendiri menunjukkan kemampuan seseorang untuk memahami dan mengerti tentang dirinya. Dalam melakukan muhasabah diri seseorang akan lebih mengetahui dirinya dengan baik. Pengetahan tentang dirinya tersebut membuat mereka lebih tau kelebihan dan kekurangan diri mereka sehingga lebih mudah untuk menjalankan kehidupan sehari-hari.

Sikap seseorang yang memahami dan menegal dirinya sendiri termasuk dalam aspek kesehatan mental yaitu, aspek penyesuaian diri.

Ketika seseorang bisa mengenal dirinya sendiri, maka lebih mudah baginya untuk menyesuaikan diri dengan orang lain. Mengetahui perilaku, karakter dan kebiasaan-kebiasaan yang sering dilakukan membuat seseorang lebih tau keinginan dirinya dan menjadikannya lebih mudah untuk membangun hubungan dengan orang lainnya.

3) Mengetahui Tuhan

Pada aspek ini seseorang mempercayai adanya Tuhan dan merasa bahwa ia dijaga dan diawasi oleh sang pencipta. Ketika seseorang mengenal Tuhannya, maka orang tersebut akan lebih berhati-hati dalam bertindak dan melakukan sesuatu. Seseorang yang mengenal Tuhannya tentu akan menjalankan ibadah dengan sungguh-sungguh dan menjaga amalan dengan baik dan sungguh-sungguh sehingga hatinya tenang dan tentram. Ketenangan dan ketentraman dalam hati manusia, membuat mentalnya baik-baik saja. Aspek pengenalan manusia kepada Tuhannya ini berkaitan dengan aspek kesehatan mental, yaitu aspek tercapainya kebahagiaan diri sendiri dan orang lain.

Dari penjelasan ketiga aspek diatas diketahui bahwa aspek dalam muhasabah diri memiliki keterkaitan dengan kesehatan mental para santri. seperti pada aspek ibadah yang berkaitan dengan kognitif atau pengenalan dengan dirinya sendiri. Aspek pekerjaan dan perolehan rezeki yang berkaitan dengan psikomotor atau perilaku dan tindakan para santri ketika menghadapi masalah dan mencari penyelesaiannya.

Aspek kehidupan sosial yang berkaitan dengan afektif atau hubungan dengan sosial masyarakat.

4. Faktor yang mempengaruhi muhasabah diri

Faktor utama seseorang melakukan muhasabah diri ialah faktor keimanan, karena mereka merasakan perasaan diawasi oleh Allah SWT. Menurut Imam Al-Ghazali (Hasanah, 2018) faktor muhasabah yaitu :

1) Evaluasi Diri

Proses belajar evaluasi diri mengungkapkan bahwa seseorang membutuhkan evaluasi untuk hidup lebih baik kedepannya dan terhindar dari murka atau azab Allah SWT.

2) Perasaan atau Merasakan Kehadiran Allah SWT

Merasa bahwa manusia dilihat atau diawasi oleh Allah SWT dan setiap gerak gerik atau perialakunya akan dicatat kemudian dipertanggungjawabkan diakhirat kelak. Manusia merasakan bahwa Allah SWT itu dekat dengan dirinya sehingga menjaga perilaku.

faktor yang mempengaruhi muhasabah selanjutnya ialah faktor pengetahuan, motivasi dan disiplin diri (Bandura, 2011). Ketiga faktor tersebut berkaitan dalam mempengaruhi seseorang melakukan muhasabah diri :

1) Pengetahuan

Dengan memiliki pengetahuan tentang dirinya sendiri akan membuat seseorang lebih mudah dalam melakukan muhasabah atau penilaian diri.

2) Motivasi

Motivasi diri atau dorongan pada diri sendiri untuk selalu melakukan muhasabah diri agar bisa mengontrol dan mengendalikan diri.

3) Disiplin diri

Salah satu faktor yang mempengaruhi seseorang melakukan muhasabah diri ialah adanya sikap disiplin, karena dalam melakukan muhasabah diri diperlukan konsistensi dan keteraturan.

Seseorang yang melakukan muhasabah diri tentunya sering belajar evaluasi diri dan sering berdialog dengan dirinya sendiri tentang kesalahan-kesalahan yang telah ia perbuat sehingga bisa melakukan perbaikan-perbaikan kedepannya. Dengan muhasabah diri manusia akan merasakan perasaan lebih dekat dengan Allah SWT dan merasa bahwa setiap perbuatan yang dilakukan diawasi oleh Allah SWT. Selain itu muhasabah diri juga disertai dengan adanya pengetahuan tentang dirinya sendiri, motivasi atau dorongan untuk selalu melakukan muhasabah dan introspeksi agar bisa bersikap lebih bijak dalam menanggapi kehidupan. Dengan adanya pengetahuan dan motivasi pada diri sendiri seseorang akan memiliki kesadaran untuk melakukan muhasabah sehingga menjadikannya seseorang yang disiplin atau teratur untuk bermuhasabah atau introspeksi.

5. Dampak Muhasabah Diri pada Kesehatan Mental

Kesehatan mental menurut UU No 18 tahun 2004 ialah perilaku individu untuk sadar akan kemampuannya dalam mengatasi tekanan, produktif untuk berkembang secara fisik, mental, sosial dan spiritual (Ayuningtyas et al., 2018). Selain itu pengertian kesehatan mental yaitu penyesuaian diri seseorang terhadap diri sendiri, orang lain dan tempat tinggalnya supaya mampu menerima diri sendiri, orang lain dan lingkungannya (Muksin, 2019).

Seseorang yang mempunyai mental tidak optimal akan berdampak pada aktivitas kesehariannya dan emosionalnya, karena berpengaruh dengan kegiatannya sehari-hari sehingga penting bagi seseorang untuk menjaga kesehatan mentalnya. Salah satu cara untuk menjaga mental seseorang supaya lebih optimal ialah dengan kegiatan beragama dan terus melatihnya (Azhari, 2021). Menurut Ahmad (2018) dengan melakukan muhasabah diri atau introspeksi diri akan memberikan dampak dan manfaat bagi seseorang yang melakukannya, diantara dampak tersebut ialah :

1) Mengetahui aib diri sendiri

Perilaku ini mengajarkan bahwa setiap manusia pasti memiliki kesalahan yang pernah dilakukan sehingga menerima aib diri sendiri dengan lapang dada dan ikhlas.

2) Bersifat kritis kepada diri sendiri

Memberikan teguran dan nasehat ketika diri melakukan kesalahan.

3) Melakukan muraqabah

Sering melakukan muhasabah diri akan membuat seseorang merasa diawasi dan lebih berhati-hati dalam setiap perbuatannya.

- 4) Mampu memperbaiki hubungan antara sesama manusia

Muhasabah dapat membuat seseorang lebih mudah dalam bersosial dan berkomunikasi dengan sesama manusia.

- 5) Dapat menjauhkan diri dengan sifat munafik

Muhasabah diri juga dapat menghindarkan manusia dari sikap atau perilaku negatif.

- 6) Akan terbuka pintu kehinaan dan tunduk kepada Allah SWT sehingga manusia merasakan bahwa ia membutuhkan Allah SWT sehingga harus menjalankan perintahnya.

- 7) Mendapatkan keberuntungan dan dijanjikan surga oleh Allah SWT.

Perilaku sering melakukan muhasabah diri akan membuat seseorang lebih mengenal dirinya sendiri dan lebih mengetahui aib atau kesalahan diri sendiri. Pengetahuan tentang dirinya sendiri akan membuat manusia lebih menerima diri dan mendekatkan diri hanya kepada Allah SWT. Dampak dari melakukan muhasabah diri ini akan membuat seseorang lebih dekat dengan Alla SWT dan menjadikan diri lebih baik lagi.

C. Kerangka Berpikir

Fokus utama dalam penelitian ini ialah muhasabah diri dan dampaknya pada kesehatan mental. Muhasabah atau introspeksi diri biasanya dilakukan oleh seseorang untuk mengetahui kesalahan dirinya. Proses dalam melakukan

muhasabah diri bisa bermacam-macam dan terdapat tahapan-tahapan yang dilakukan. Tahapan dalam bermuhasabah menurut Imam Al-Ghazali (Syafri et al 2020) diantaranya yaitu melakukan *musyarathah* (menetapkan syarat untuk memotivasi diri sendiri), *muraqabah* (merasa diawasi oleh Allah SWT), *muhasabah* (introspeksi dan evaluasi diri sendiri), *mu'aqabah* (memberi pelajaran diri sendiri dengan menghukum diri atau menyalahkan diri atas perbuatan buruk), *mujahadah* (sikap untuk berbuat baik) dan *mu'atabah* (mengkritik diri sendiri).

Dalam praktik muhasabah diri bisa dilakukan secara bersama-sama atau sendiri-sendiri. Sedangkan muhasabah yang dimaksud dalam Pondok Pesantren Syifa'ul Qur'an Surakarta ialah muhasabah yang dilakukan secara bersama-sama dan juga secara individu. Praktik muhasabah yang dilakukan ialah bermuhasabah dan merenungkan perbuatan yang dilakukan serta mengingat-ingat Tuhan.

Sedangkan kesehatan mental ialah kemampuan untuk melakukan penyesuaian diri dengan merasakan bahagia serta merasa puas dengan hidupnya (Rusydi, 2012). Dalam upaya mencapai sehat mental tentunya diperlukan adanya penyesuaian diri yang baik dengan lingkungan sekitar, merasakan kebahagiaan dan merasakan kepuasan dalam menjalani kehidupannya sehingga tercapainya kebahagiaan diri sendiri dan orang lain.

Perubahan seseorang pada zaman modern seringkali menyebabkan perubahan dalam gaya hidup dan cara berpikirnya sehingga menyebabkan kesulitan dalam penyesuaian diri dan juga kurang sehat mental (Yulianti &

Ariasti, 2020). Berdasarkan penjelasan tersebut terdapat keterkaitan antara praktik muhasabah dan kesehatan mental seseorang, maka akan dijelaskan aspek-aspek dan faktor-faktor yang mempengaruhi muhasabah diri dan kesehatan mental.

Dalam penelitian lain dijelaskan bahwa dengan melakukan muhasabah diri, maka seseorang dapat menyadari nafsunya sehingga bisa menghindari perilaku buruk yang ingin dilakukan (Ahmad, 2018). Hal tersebut menunjukkan dengan melakukan muhasabah diri seseorang mampu melakukan kontrol diri dan mengendalikan diri sehingga terciptanya kepuasan dan kebahagiaan diri sendiri.

Menurut Nida (2021) aspek dalam muhasabah diri ada tiga macam yaitu aspek menghitung-hitung amal yang telah dilakukan, aspek mengenal dirinya sendiri dan aspek mengenal Tuhannya. Dengan melakukan praktik muhasabah diri, baik secara bersama-sama maupun mandiri diharapkan seseorang dapat memperbaiki kesehatan mentalnya sehingga terciptanya pribadi yang lebih baik dari sebelumnya. Menurut Hasanah (2018) faktor yang mempengaruhi seseorang melakukan muhasabah diri yaitu faktor evaluasi diri, perasaan atau merasakan diawasi oleh Allah SWT, sedangkan menurut Bandura (2011) faktor muhasabah ialah pengetahuan diri, motivasi diri dan disiplin diri.

Sedangkan aspek kesehatan mental ialah aspek terhindar dari gangguan jiwa atau memiliki tanggapan emosional yang baik, aspek dapat menyesuaikan diri, aspek pemanfaatan bakat dan potensi diri atau memiliki kualitas diri yang lebih baik dan aspek tercapainya kebahagiaan diri sendiri dan orang lain

(Ariadi, 2019). Dengan melakukan muhasabah diri, diharapkan seseorang mengendalikan emosi dirinya, dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan dan permasalahan yang sedang dihadapi, dapat mencapai kualitas dirinya menjadi lebih baik dan dapat terciptanya kebahagiaan diri sendiri dan orang lain.

Aspek menghitung-hitung amal yang telah dilakukan membuat seseorang memperhitungkan perilaku yang akan dilakukan. Seperti memikirkan terlebih dahulu sebelum mengambil keputusan dan akibatnya jika melakukan perilaku tersebut. Melakukan pertimbangan terlebih dahulu sebelum melakukan sesuatu bisa membuat orang tersebut terhindar dari perasaan khawatir dan juga rasa cemas. Dengan begitu orang tersebut dapat mengendalikan perasaan dan juga emosional dirinya.

Perilaku muhasabah diri yang dilakukan oleh santriwati Pesantren Syifa'ul Qur'an Surakarta untuk bisa menghitung-hitung amal yang telah dilakukan ialah dengan mencatat kesalahan yang telah dilakukan supaya bisa menghindari kesalahan yang sama. Dengan adanya catatan tersebut diharapkan santri dapat mengambil pelajaran bahwa dirinya pernah melakukan kesalahan dan jangan sampai terulang kembali. Hal tersebut sesuai dengan karakteristik sehat mental yaitu terhindar dari gangguan jiwa (kesesuaian dalam menanggapi sesuatu, perasaan yang baik dan emosional terkendali).

Aspek kesehatan mental terhindar dari gangguan jiwa merupakan gambaran perilaku seseorang yang memiliki tanggapan emosional yang baik terhadap orang lain, dapat mengendalikan diri dan mampu untuk menjaga emosional dirinya. Seperti tanggapan penghafal al-Qur'an saat dirinya

merasakan stress hafalan dan juga cemas ketika setoran. Selain itu tanggapan emosional yang baik dapat berupa respon seseorang terhadap rasa sedih, marah dan juga ketakutannya terhadap suatu hal.

Dengan memiliki tanggapan atau respon emosional yang sesuai terhadap lingkungannya, maka subyek berusaha untuk mengetahui kekurangan dan juga kelebihan dirinya. Subyek berusaha untuk lebih berhati-hati dengan kekurangan yang dimilikinya dan berusaha untuk menerima kekurangan dirinya serta mengembangkan kelebihan yang dimilikinya. Dengan begitu subyek dapat memiliki tanggapan emosional yang baik atau dapat terhindar dari gangguan kesehatan jiwa.

Aspek muhasabah mengenal diri sendiri merupakan sikap atau perilaku seseorang dalam memahami dirinya sendiri. Sikap atau pengenalan seseorang terhadap dirinya sendiri akan membuat ia mengetahui kelebihan dan kelemahan yang ada dalam diri mereka. Dengan melakukan pengenalan terhadap dirinya, maka akan memudahkan orang tersebut untuk melakukan penyesuaian diri dengan oranglain dan masalah.

Perilaku muhasabah yang dilakukan oleh santri untuk mengenal dirinya ialah dengan melakukan evaluasi diri, baik bersama teman maupun evaluasi sendiri. Evaluasi diri bertujuan untuk menilai kekurangan yang ada dalam dirinya serta menyadari bahwa segala kekurangan yang ada dalam dirinya dapat diperbaiki.

Aspek muhasabah dapat mengenali dirinya memiliki keterkaitan dengan aspek kesehatan mental berupa aspek dapat menyesuaikan diri dan dapat

mengembangkan kualitas diri. Dengan bermuhasabah atau dengan mengenali dirinya sendiri, maka subyek berusaha untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar dan juga masalah yang dihadapinya. Selain itu dengan mengenali dirinya subyek berusaha untuk menembangkan kualitas dirinya menjadi pribadi yang lebih baik dari sebelumnya. Hal tersebut dilakukan subyek supaya terciptanya hubungan baik dengan orang lain dan dapat mengkritik dirinya ketika melakukan kesalahan terhadap orang lain.

Aspek muhasabah mengenal Tuhannya ialah sikap atau perilaku seseorang untuk memasrahkan segala urusan dan juga menggantungkan segalanya kepada Allah SWT. Sikap atau aspek muhasabah ini dapat memunculkan kesadaran dalam diri manusia akan ketidaksempurnaan yang dimiliki sehingga tercapainya perasaan bahagia dan juga puas dengan hidup yang mereka jalani.

Muhasabah diri yang dilakukan santri ialah dengan mendengarkan ayat-ayat al-Qur'an, mengingat-ingat Allah, bersholawat dan mendengarkan ceramah ustad atau ustadzah yang disukai. Hal tersebut dapat menumbuhkan motivasi diri serta menambah ilmu pengetahuan mereka.

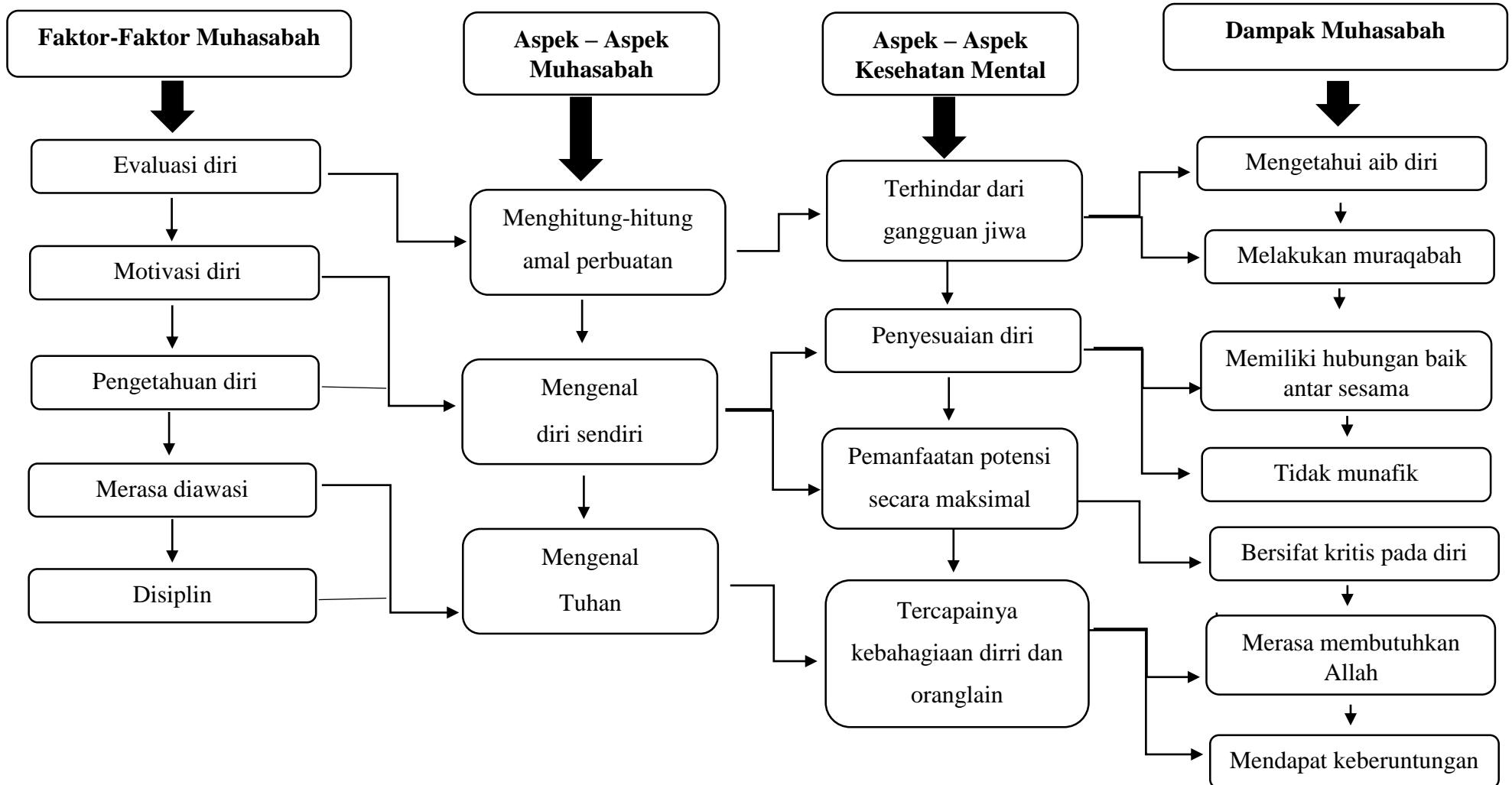
Aspek kesehatan mental tercapainya kebahagiaan diri sendiri dan orang lain merupakan aspek kesehatan mental seseorang berupa kesadaran seseorang terhadap sesuatu yang membuatnya merasa bahagia dengan kehidupannya. Namun tidak mengganggu kebahagiaan orang lain atau dengan kebahagiaan yang dimiliki dapat membuat orang lain juga merasa bahagia. Hal tersebut sesuai dengan aspek mengenal Tuhan pada muhasabah diri. Dengan

bermuhasabah seseorang merasa bahwa dirinya membutuhkan Allah SWT sehingga ia dapat menerima segala sesuatu yang diberikan oleh Allah SWT dan juga menyadari bahwa setiap manusia diciptakan dengan kelebihan dan kekurangannya masing-masing sehingga dirinya tidak membandingkan diri dengan orang lain.

Harapan seseorang dalam melakukan sikap atau perilaku muhasabah diri supaya dirinya bisa terhindar dari kesalahan yang dilakukan dan terciptanya individu yang disiplin serta sehat mental. Dampak dari muhasabah diri menurut Ahmad (2018) ialah mengetahui aib diri sendiri, bersikap kritis kepada diri sendiri, muraqabah, mampu memperbaiki hubungan sesama manusia, menjauhkan diri dari kemunafikan, tunduk kepada Allah SWT dan mendapatkan keberuntungan dunia akhirat.

Namun akan muncul rasa kecewa dan juga tidak merasa puas jika sudah melakukan muhasabah diri tetapi masih melakukan kesalahan yang sama secara berulang-ulang dan kecewa dengan dirinya. Sebab itulah muhasabah diri hendaknya dilakukan dengan sungguh-sungguh supaya dapat mencapai tujuan yang diinginkan secara optimal dan maksimal.

Bagan Kerangka Berpikir



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan ialah penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Menurut (Moustakas, 1994) fenomena ialah segala sesuatu yang muncul dalam kesadaran dan studi fenomenologi mengkaji fenomena yang dipilih. Tujuan penelitian kualitatif untuk mengetahui lebih mendalam mengenai kondisi dalam suatu konteks yang alami tentang sesuatu hal yang sebenarnya terjadi di lapangan dengan memahami dan mengarahkan secara deskriptif dan terperinci. Sedangkan fenomenologi berasal dari bahasa Yunani yaitu "*phainomenon*" dan "*logos*". *Phainomenon* berasal dari kata "*phaenoo*", yang artinya membuat kelihatan atau membuat tampak. *Phaenomenon* berarti tampak atau memperlihatkan dan *logos* artinya ilmu atau ucapan. Fenomenologi berarti ilmu atau gejala-gejala yang ditampakkan oleh suatu hal (M. Yusuf, 2014). Menurut Husserl fenomenologi tidak berguna bagi mereka yang berpikiran tertutup (Hamid, 2013). Penelitian fenomenologi ingin menggali gejala-gejala yang ditampakkan oleh santri ketika melakukan muhasabah diri dan juga dampak muhasabah pada santri penghafal al-Qur'an.

Pendekatan fenomenologi merupakan media untuk menganalisis kehidupan individu yang dilaluinya sehingga memunculkan fenomena tertentu (Hamid, 2013). Fenomenologi adalah studi tentang esensi-esensi, misalnya esensi kesadaran dan esensi persepsi (Nuryana, Pawito, & Utari, 2019). Sejalan

dengan pengertian diatas, maka penelitian dengan tema muhasabah diri pada santriwati penghafal al-Qur'an ini tepat rasanya menggunakan pendekatan fenomenologi untuk menggali lebih mendalam tentang bentuk-bentuk muhasabah diri yang dilakukan oleh santri dan juga dampak muhasabah pada santri penghafal al-Qur'an di Pondok Pesantren Syifaul Qur'an Surakarta yang berlokasi di Ds. Ngemplak, Kec. Kartasura, Kab. Sukoharjo, Jawa Tengah 57169.

B. Karakteristik Subjek Penelitian

Penentuan partisipan dalam penelitian ini menggunakan teknik *purpoive sampling*. Kata *purposive* berarti maksud, tujuan atau kegunaan. Sedangkan *sampling* berarti sample atau contoh. *Purposive sampling* berarti teknik pengambilan sample berdasarkan maksud atau karakteristik yang telah ditentukan sebelumnya.

Karakteristik subjek dalam penelitian ini ialah mahasiswa UIN Raden Mas Said Surakarta yang juga menjadi santriwati penghafal al-Qur'an di Pondok Pesantren Syifaul Qur'an Surakarta. Pondok Pesantren Syifaul Qur'an ialah pondok pesantren khusus mahasiswa UIN Raden Mas Said Surakarta yang ingin memulai untuk menghafalkan al-Qur'an atau mahasiswa yang ingin melanjutkan hafalannya dan ingin memperdalam ilmu-ilmu agamanya.

Usia mahasiswa yang menjadi subjek dalam penelitian ini mulai dari 18 tahun sampai dengan 22 tahun. Pada usia tersebut seseorang memasuki masa dewasa awal. Masa dewasa awal ialah masa peralihan antara masa remaja menuju masa dewasa (Putri, 2018). Rentang usia dewasa awal mulai dari usia

18 sampai dengan 25 tahun merupakan masa seseorang untuk memulai melakukan penyesuaian diri dengan pola kehidupan yang baru dan juga sosial yang baru. Pada tahap ini seseorang banyak dihadapkan tanggung jawab, pilihan dan tugas-tugas yang berarti. Sebab itulah pada masa dewasa awal ini seseorang perlu menyelesaikan tugas-tugas perkembangannya supaya terciptanya hidup yang bahagia dan tentram (Putri, 2018).

Namun banyak permasalahan pada tahap dewasa awal yang sering membuat khawatir dan berdampak pada kesehatannya. Salah satunya ialah pada kesehatan mentalnya. Karena hal itulah peneliti memilih usia dewasa awal untuk diteliti. Selain itu subjek yang dipilih juga mahasiswa dan juga santri yang memiliki banyak kewajiban dan harus menyelesaikan kewajiban tersebut tepat waktu. Karena itulah mahasiswa yang dipilih ialah mahasiswa yang melakukan muhasabah diri dan merasakan adanya perubahan atau dampak ketika melakukan muhasabah diri. Salah satu pendapat subjek tentang perasaan yang dirasakan ialah ia merasa lebih mudah dalam melakukan interaksi sosial dan juga kesadaran dirinya meningkat.

Sedangkan sumber data dalam penelitian ini adalah data yang diperoleh dari hasil wawancara, observasi dan dokumentasi.

C. Teknik Pengumpulan Data

1. Wawancara

Wawancara atau interview merupakan proses tanya jawab antara pewawancara dengan informan atau narasumber (M. Yusuf, 2014).

Wawancara dalam penelitian kualitatif merupakan pembicaraan yang

memiliki tujuan. Informan dalam penelitian ini ialah para mahasiswa yang juga santriwati di Pondok Pesantren Syifa'ul Qur'an Surakarta. Pada tahap awal penelitian peneliti melakukan wawancara dengan musyrifah pondok dengan menanyakan jumlah santri yang berada di dalam pondok pesantren, lalu kemudian menanyakan lebih lanjut tentang kegiatan-kegiatan pondok pesantren. Wawancara awal yang dilakukan peneliti dibantu oleh musyrifah pondok pesantren, karena keterbatasan peneliti untuk mengamati santriwati yang terlihat sering merenung dan melakukan introspeksi terhadap perilaku yang dilakukan.

Wawancara dalam penelitian ini merupakan wawancara semi terstruktur atau wawancara yang dilakukan dengan mengembangkan topik penelitian, namun juga fleksibel dalam mengembangkan topik dan menanyakan sesuatu hal yang tetap ada kaitannya dengan tema dalam penelitian. Teknik penelitian yang digunakan berupaya menggali informasi mendalam tentang topik penelitian yang diteliti. Tujuan dilakukannya wawancara secara mendalam ialah mengetahui dan menemukan temuan baru di lapangan tentang muhasabah dan dampak muhasabah pada santri penghafal al-Qur'an serta menggali informasi yang diperoleh secara mendalam dengan menjaga fokus utama penelitian.

Tabel. 1 Panduan Wawancara Muhasabah diri

| Nama : | | | |
|--------|---|---|--|
| Usia : | | | |
| No | Aspek | Tujuan | Pertanyaan |
| 1 | Sering menghitung amal yang telah dilakukan | Untuk menghindari kesalahan dimasa depan. | Bagaimana cara saudara memperhitungkan perilaku yang dilakukan ? baik sebelum/ sesudah melakukan. <hr/> Bagaimana cara saudara menyesali kesalahan yang telah dilakukan ? |
| 2 | Mengenal dirinya sendiri | Lebih mengetahui kekurangan dan kelebihan dalam diri sendiri. | Bagaimana cara saudara mengetahui kelebihan dan kekurangan diri ? <hr/> Bagaimana cara saudara untuk lebih mengetahui kondisi diri ? |
| 3 | Mengenal TuhanNya | Lebih sadar diri, jika Allah SWT selalu mengawasi. | Bagaimana cara saudara mengetahui hal apa saja yang membuat saudara merasa bahagia dan nyaman melakukannya ? <hr/> Bagaimana cara saudara untuk lebih mendekati Tuhan ? |

Tabel. 2 Panduan Wawancara Kesehatan Mental

| Nama : | | | |
|--------|--|--|--|
| Usia : | | | |
| No | Aspek-aspek | Indikator | Pertanyaan |
| 1 | Terhindar dari gangguan jiwa | Memiliki perasaan dan emosional serta memiliki tanggapan yang baik | Ketika melakukan muhasabah, bagaimana perasaan saudara ketika stress melakukan hafalan ? |
| | | | Bagaimana perasaan saudara ketika ditarget melakukan hafalan al-Qur'an ? |
| 2 | Penyesuaian diri | Dapat menyelesaikan masalah dengan wajar dan tidak merugikan | Bagaimana perasaan saudara dan sikap yang saudara lakukan ketika ada kegiatan pondok dan kegiatan kampus dilakukan diwaktu yang sama ? |
| | | | Ketika ada masalah, Bagaimana cara saudara menyelesaikan dan menyesuaikan diri untuk mencari solusi dari masalah tersebut ? |
| 3 | Pemanfaatan potensi secara maksimal | Dapat mengembangkan kualitas diri | Dengan bermuhasabah, bagaimana cara saudara mengelola kondisi emosional saudara ? |
| | | | Apakah dengan bermuhasabah saudara dapat membagi waktu dengan baik untuk melakukan hafalan al-Qur'an ? |
| 4 | Tercapainya kebahagiaan diri sendiri dan oranglain | Memiliki respon yang baik | Dengan bermuhasabah, apakah saudara dapat menerima segala kekurangan yang ada dalam diri saudara ? |
| | | | Dengan bermuhasabah, apakah saudara dapat mencapai kebahagiaan dan bisa memahami makna menghafalkan al-Qur'an ? |

2. Observasi

Observasi merupakan sebuah teknik pengumpulan data dengan mengamati dan menganalisis gejala-gejala atau objek tertentu untuk menganalisis dan memperoleh informasi (M. Yusuf, 2014). Dengan melakukan observasi diharapkan peneliti dapat mengetahui muhasabah diri yang dilakukan oleh para santriwati. Observasi yang dilakukan peneliti dalam penelitian ini ialah observasi nonpartisipan. Observasi nonpartisipan ialah pengamatan yang dilakukan oleh peneliti. Tujuan dilakukannya observasi ialah mengetahui perilaku santriwati ketika melakukan muhasabah, sikap yang muncul ketika santri selesai melakukan muhasabah diri dan juga bentuk muhasabah diri yang dilakukan oleh para santriwati.

Tabel 1. Lembar Catatan Observasi Muhasabah

| | |
|---------------|--|
| Tempat | Fleksibel |
| Hari/ Tanggal | Fleksibel |
| Waktu | Fleksibel |
| Tujuan | <ol style="list-style-type: none"> 1. Mengamati lokasi penelitian dengan lebih dekat 2. Mengamati kondisi sekitar penelitian secara langsung 3. Mengamati proses muhasabah yang dilakukan santriwati 4. Mengamati kondisi perilaku subjek secara langsung setelah melakukan muhasabah diri |

Tabel 2. Lembar Catatan Observasi Kesehatan Mental

| | |
|---------------|---|
| Tempat | Fleksibel |
| Hari/ Tanggal | Fleksibel |
| Waktu | Fleksibel |
| Tujuan | <ol style="list-style-type: none"> 1. Mengamati perkembangan hafalan subjek 2. Mengamati kondisi psikis subjek melalui hubungannya dengan lingkungan sekitar 3. Mengamati perasaan sedih maupun perasaan senang subjek |

3. Dokumentasi

Dalam KBBI dokumentasi memiliki arti pemilihan, pengolahan dan penyimpanan informasi. Mengumpulkan bukti atau informasi yang dimaksud ialah bukti penelitian dan informasi yang diperoleh melalui penelitian yang dilakukan (M. Yusuf, 2014). Dalam hal ini peneliti mendapatkan data awal yang berisikan informasi tentang kegiatan-kegiatan di Pondok Pesatren Syifaul Quran Surakarta.

D. Keabsahan Data

Keabsahan data dilakukan untuk mengetahui penelitian bersifat ilmiah serta untuk menguji data yang diperoleh dilapangan. Teknik yang dilakukan dalam keabsahan data ialah triangulasi. Triangulasi ialah pengecekan data dari berbagai sumber dengan berbagai waktu. Triangulasi yang digunakan ialah triangulasi metode dan triangulasi waktu. Triangulasi metode dilakukan dengan membandingkan hasil wawancara dengan pengamatan atau dengan dokumentasi (Bachri, 2010). sedangkan triangulasi waktu dilakukan karena adanya perubahan proses yang bisa saja berubah sewaktu-waktu (Bachri, 2010).

E. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian kualitatif fenomenologi menggunakan reduksi data, penyajian data dan juga penarikan kesimpulan dala penelitian. Menurut teknik analisis data yang disarankan oleh Steik (1971), Colaizzi (1973) dan Keen (1975) setiap langkah dalam melakukan analisis data harus sesuai dengan urutan yang telah ditentukan (Moustakas, 1994). Teknik analis data

ialah upaya untuk menata dan memperbaiki catatan lapangan hasil observasi, wawancara dan dokumentasi (Rijali, 2018). Terdapat beberapa tahap dalam analisis data menurut pemikiran Stevick, Colaizzi dan Keen (Moustakas, 1994) sebagai berikut :

1. Menetapkan Lingkup Fenomena Penelitian

Peneliti berusaha menetapkan fenomena yang diteliti berdasarkan informan. Peneliti berusaha memahami seseorang atau informan mengalami fenomena tersebut. Dalam hal ini peneliti memperoleh fenomena yang berkaitan dengan perilaku-perilaku muhasabah diri yang dilakukan oleh narasumber. Sehingga dapat ditetapkannya lingkup atau cakupan dalam fenomena penelitian untuk memfokuskan penelitian terhadap tema atau fenomena yang dipilih atau diteliti. Peneliti berusaha menyajikan data tentang perilaku informan yang mengalami atau melakukan muhasabah diri. Sering atau tidaknya seseorang melakukan muhasabah akan berpengaruh pada perilaku mereka dengan orang lain dan lingkungannya.

2. Menulis Daftar Pertanyaan

Peneliti berusaha untuk mengungkap makna yang dialami oleh informan dengan menanyakan pertanyaan-pertanyaan tentang tema atau fenomena penelitian. Pertanyaan yang ditanyakan oleh peneliti sudah disiapkan sehingga pertanyaan antara narasumber satu dengan narasumber lainnya sama dan bisa dibandingkan sehingga bisa dilihat sikap atau perilaku-perilaku yang unal setelah seseorang bermuhasabah atau introspeksi.

3. Pengumpulan Data

Dalam teknik pengumpulan data peneliti berusaha untuk mencari informasi tentang tema penelitian menggunakan wawancara dengan narasumber yang dipilih. Wawancara dilakukan secara mendalam dan ditambah dengan observasi serta dokumentasi. Dalam melakukan wawancara dalam penelitian, peneliti berusaha secara mendalam untuk menggali fenomena dalam penelitian.

4. Analisis Data

Analisis data fenomenologi tentang penelitian yang dilakukan melalui *tahap awal Penelitian* untuk mendeskripsikan fenomena atau tema penelitian dan menyajikan data hasil wawancara dengan narasumber dalam penelitian. Lalu *tahap horizontalization*, pada tahap ini peneliti berusaha untuk menulis detail-detail dalam penelitian dan mencari point-point penting penelitian serta menunda penilaian (*epoche*). Terakhir *tahap cluster of meaning*, mengklasifikasikan pernyataan narasumber kedalam tema penelitian.

5. Tahap Deskripsi Esensi

Peneliti berusaha secara menyeluruh untuk mendeskripsikan makna dan esensi-esensi yang dirasakan oleh subjek.

6. Laporan Hasil Penelitian

Peneliti melaporkan atau menyampaikan hasil penelitiannya kedalam suatu tulisan untuk dipahami dan dimengerti maknanya.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Sejarah Pesantren Syifaul Qur'an Surakarta

Pada tahun 2013 lalu UIN Raden Mas Said Surakarta telah meresmikan pondok pesantren khusus penghafal al-Qur'an atau tahfiz Qur'an khususnya untuk Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Fakultas Adab Bahasa supaya bisa mengembangkan ilmu agama dan juga mengembangkan hafalan al-Qur'annya. Awal mulanya pondok hanya menerima mahasiswa dari FITK saja. Namun karena peminat dari mahasiswa FITK dulu tidak terlalu banyak jadi pondok menerima mahasiswa dari fakultas lain, seperti Fakultas Ushuluddin dan Dakwah serta Fakultas Syariah.

Tujuan utama dibentuknya pondok ialah memberikan sarana bagi mahasiswa untuk mengembangkan hafalan al-Qur'an dan untuk memberikan tempat bagi para mahasiswa supaya tidak hilang hafalannya. Jumlah mahasiswa yang ingin masuk Pondok Syifaul Qur'an semakin bertambah karena itulah sekarang ini pondok lebih fokus menerima mahasiswa dari Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Fakultas Adab Bahasa. Sekarang ini terdapat dua Pondok Pesantren Syifaul Qur'an, yaitu pondok pusat berlokasi di Alun-Alun Kidul dan pondok cabang berlokasi di Ngemplak.

Dalam penelitian ini yang berlokasi di pondok cabang, karena lokasi yang ditetapkan oleh peneliti hanyalah wilayah Kartasura. Kedua pondok tersebut memiliki pengelolaan yang sama. Namun musyrifah setiap pondok berbeda-beda dan terdapat dua musyrifah yang ditunjuk oleh pengelola disetiap

pondoknya. Dua musyrifah tersebut sudah selesai melakukan hafalan al-Qur'an dan bertugas membimbing para santri untuk setoran hafalan. Seperti mengawasi santri seaman, ziyadah dan murojaah.

Saat ini terdapat 26 santriwati yang menetap di Pesantren Syifaul Qur'an untuk melakukan setoran hafalan al-Qur'an setiap harinya. Seperti melakukan ziyadah (menambah hafalan baru), murojaah (mengulang kembali hafalan) dan seaman (membaca dan mendengarkan al-Qur'an secara bersama-sama). Terdapat target hafalan yang harus dilakukan oleh para santriwati yang berbeda-beda bagi setiap santrinya. Untuk santri yang melakukan murojaah dan sudah katam hafalan 30 juz biasanya setoran 2 sampai 5 juz setiap harinya dan untuk yang baru menambah hafalannya biasa setoran 1 halaman setiap harinya.

Bagi para mahasiswa yang ingin memulai hafalan dan ingin menjaga hafalan al-Qur'annya, Pesantren Syifaul Qur'an menjadi salah satu pondok pilihan karena kegiatan utama dalam pondok ialah menghafalkan al-Qur'an. Selain itu pondok juga mengadakan muhasabah diri untuk para santrinya supaya melakukan introspeksi, mawas diri dan bisa melakukan evaluasi diri.

Karena para santri di Pesantren Syifaul Qur'an juga para mahasiswa di UIN Raden Mas Said Surakarta tentu mereka memiliki kesibukan untuk kuliah dan menghafalkan. Selain itu beberapa dari mereka juga aktif mengikuti organisasi serta program beasiswa yang mengharuskan mahasiswa untuk mendapatkan IPK cumlaude atau dengan pujian. Bagi mereka membagi waktu untuk menambah hafalan dan untuk kuliah harus seimbang supaya bisa maksimal dalam menjalankan tugas sebagai mahasiswa dan juga penghafal.

Karena hal itulah di Pesantren Syifaul Qur'an terdapat kegiatan muhasabah atau introspeksi diri dan evaluasi diri setiap minggunya, tepatnya setiap hari Jumat malam Sabtu setelah selesai melakukan semaan. Tujuan utama adanya muhasabah dan evaluasi di pondok ialah untuk menjaga ketertiban pondok dan motivasi para santri dalam menghafalkan al-Qur'an. Selain itu para santri juga melakukan praktik muhasabah diri secara mandiri untuk bisa lebih mengenali dirinya sendiri sehingga bisa membagi waktu secara maksimal, tidak kelelahan beraktivitas dan menjaga mentalnya supaya tetap sehat.

B. Muhasabah dan Bentuk-Bentuk Muhasabah Diri Yang Dilakukan Santri

Terdapat beberapa bentuk atau tahapan dalam bermuhasabah menurut Imam Al-Ghazali (Syafri et al., 2020) yaitu *musyarathah* atau menetapkan syarat untuk memotivasi dirinya, *muraqabah* atau berhati-hati, *muhasabah* atau introspeksi, *mu'aqabah* atau memberi pelajaran diri dengan menghukum diri, *mujahadah* atau berprasangka baik dan *mu'atabah* atau mengkritik diri. Sedangkan praktik-praktik atau bentuk-bentuk muhasabah diri pada subyek terdapat beberapa macam yaitu :

1. Muhasabah diri yang dilakukan oleh subyek D

Subyek D ialah mahasiswa Uin Raden Mas Said dan juga santri penghafal al-Qur'an di Pondok Syifaul Qur'an Surakarta. Jumlah ayat al-Qur'an yang dihafalkan oleh subyek D sudah mencapai 30 juz sehingga subyek D hanya melakukan murojaah dan setoran hafalan. Kegiatan setoran hafalan al-Qur'an dilaksanakan setiap hari dan ada target yang harus dicapai oleh setiap santri. Walaupun subyek D sudah hafal 30 juz,

tapi subyek D berkewajiban melakukan setoran hafalan atau murojaah setiap harinya. Hal tersebut dilakukan supaya santri bisa menjaga hafalan yang dimiliki. Karena bagi subyek D atau seorang penghafal ketakutan terbesarnya ialah tidak bisa menjaga hafalan yang dimiliki. Bagi mereka hal tersebut membuat kecewa dan juga sedih, karena berpikir bahwa dirinya lalai dan memiliki banyak dosa sehingga menyebabkan hilangnya hafalan.

Subyek D ialah mahasiswa semester akhir yang sedang mengerjakan skripsi dan mengikuti organisasi. Salah satu organisasi yang diikuti ialah organisasi catur. Bagi subyek D dengan mengikuti organisasi catur, ia bisa belajar dan bisa mengatasi kejenuhan ketika bosan murojaah. Selain itu subyek D juga bisa mengikuti lomba-lomba dan mengembangkan bakat dan minat yang dimiliki.

a. Merenung dan introspeksi diri untuk menentukan prioritas diri

Muhasabah yang dilakukan oleh subyek D bertujuan untuk menentukan prioritas dan menentukan hal yang penting dan perlu didahulukan. Pilihan yang dimaksudkan ialah pilihan untuk memilih dan menentukan kegiatan yang dirasa bermanfaat bagi subyek D. Dengan bermuhasabah atau introspeksi diri subyek D berharap dapat memilih dan menentukan pilihan yang benar bagi dirinya maupun oranglain. Berikut kutipan wawancaranya :

“Kalau saya tergantung situasi dan kondisinya mbak. Jadi kondisi itu memungkinkan kita untuk melakukan pertimbangan. Seperti saya yang seumpama dikasih pilihan untuk besok datang ke wisuda atau ikut lomba. Kan itu kalau dilihat lebih baik dan

lebih prioritas saya ikut lomba mbak, daripada saya datang ke wisuda. Tentunya saya pilih yang penting dulu daripada yang lainnya mbak, seperti mendahulukan yang prioritas dulu bagi saya begitu mbak.” (SU.S1-D-W1:L.11-17)

b. Memberi pelajaran diri dengan berdiam diri atau *mu'aqabah*

Subyek D merasa sering marah-marah dan mudah tersinggung dengan perkataan oranglain serta marah dengan kesalahan kecil yang dilakukan oleh oranglain. namun karena dirinya merasa sering marah dan tidak dapat mengendalikan diri sehingga menyinggung perasaan oranglain menjadikan subyek D berusaha untuk memperbaiki diri dengan berdiam diri, diam serta menarik diri dari lingkungannya terlebih dahulu. Menarik diri dan berdiam diri sendirian merupakan bentuk menghukum diri bagi subyek D.

Selain itu bentuk perilaku menghukum dirinya bagi subyek D ialah dengan meminta maaf dengan seseorang yang bersangkutan atau seseorang yang telah ia marahi. Selain itu subyek D juga merasa menyesal atas perilaku yang dilakukan sehingga dirinya meminta maaf dengan seseorang yang telah disinggungnya. Berikut kutipan wawancaranya :

“Selain itu saya juga memikirkan akibat dari sesuatu yang saya lakukan itu mbak. Seperti pas waktu marah. Dulu saya yang paling sering marah-marah mbak. Tapi sekarang lebih milih diam dulu supaya bisa mengendalikan emosi diri dan tidak menyinggung perasaan oranglain mbak.” (SU.S1-D-W1:L.17-21)

“Saya merenung, menyendiri dan menenangkan diri dulu mbak. Seperti saat saya yang tidak sadar marah-marah dan menyakiti hati oranglain, lalu saya kelepasan dan tidak dapat mengendalikan diri saya itu biasanya setelah melakukan hal tersebut saya jadi menyesal dan juga merasa bersalah mbak. Jadi setelah saya marah-marah dan menyesal itu saya biasanya

merenung dulu mbak dan introspeksi kenapa saya marah-marah dan kenapa saya tidak dapat mengendalikan diri saya sendiri, padahal oranglain tidak salah malah saya marah-marahi. Jadi setelah merenung, introspeksi dan menyendiri itu saya minta maaf ke orang yang sudah saya marah-marahi itu mbak.” (SU.S1-D-W1:L.24-33)

c. Menumbuhkan motivasi diri dengan menetapkan syarat (*musyarathah*)

Subyek D berusaha untuk menumbuhkan motivasi diri dengan berdiskusi bersama oranglain supaya bisa membuka sudut pandang baru tentang permasalahan yang dihadapi. Dengan mengetahui sudut pandang dan pendapat oranglain subyek D berusaha untuk membandingkan perilaku dirinya dengan oranglain serta menyadari perilaku yang dilakukannya.

Selain itu subyek D motivasi menghafalkan subyek D diperoleh dari lingkungannya. Salah satunya ialah ustazahnya yang mendukung dan memberikan wejangan supaya menghafalkan dengan niat untuk menjaga al-Qur’an dan menghafal karena Allah SWT. Berikut kutipan wawancaranya :

“Selain itu dengan berdiskusi bersama orang lain, karena menurut saya berdiskusi dengan oranglain menjadikan pikiran kita terbuka dan menemukan kesalahan atau kekurangan yang dimiliki. Seperti ohhh selama ini kekurangan saya ada disini, terus dengan melihat oranglain itu kadang-kadang saya jadi tau kesalahan saya.” (SU.S1-D-W1:L.36-41)

“Jadi saya disaranin sama bu ustazah saya untuk menetapkan niat dalam hati hafalan karena diri sendiri bukan dorongan dan keinginan orang lain. Sebenarnya ketakutan saya ya itu mbak stress dan tidak bisa menjaga hafalan mbak. Jadi saya berusaha untuk benar-benar menjaga hafalan.” (SU.S1-D-W1:L.84-88)

d. Berhati-hati dan mawas diri

Subyek D berusaha menerima adanya target dalam menghafalkan al-Qur'an dan berusaha untuk berhati-hati dengan perilaku yang dilakukan karena dirinya percaya bahwa perilaku yang dilakukan akan berdampak dengan hafalan yang dimiliki. Berikut kutipan wawancaranya :

“Walaupun saya tidak suka adanya target, tapi saya sebenarnya juga setuju pas ada target dalam ziyadah ataupun murojaah mbak. Dulu pas masih SMA pernah *didawuhi bu nyai* kalau perilaku kita juga berpengaruh terhadap hafalan mbak. Karena itu saya menerima adanya target dan berusaha dengan maksimal mencapai target yang sudah ditetapkan.” (SU.S1-D-W1:L.102-107)

e. Mengkritik diri sendiri dan menyadari kesalahannya

Subyek D berusaha menyadari kekurangan yang dimiliki dengan memahami bahwa setiap manusia memiliki kelebihan dan kekurangannya masing-masing. Selain itu dirinya juga berusaha mengkritik diri sendiri bahwa semua orang pasti memiliki kekurangan dan dirinya tidak perlu cemas akan kekurangan yang dia miliki. Berikut kutipan wawancaranya :

“Jadi pas saya tau kekurangan saya, jadinya saya juga berpikir kalau manusia juga ada kelebihannya. Dengan begitu saya bisa menetralsir atau menyeimbangkan rasa cemas saya tentang kekurangan yang saya miliki. Terus dilihat dari oranglain juga mbak. Seperti menyadari bahwa manusia lain juga memiliki kekurangannya masing-masing. Jadi seperti membandingkan diri sendiri, seperti dia yang punya kekurangan disini sedangkan saya punya kekurangan disini. Tapi dia juga punya kelebihan disini, sedangkan saya punya kelebihan disini. Seperti itu saja mbak.” (SU.S1-D-W1:L.169-176)

f. Menyepi dari kesibukan

Karena kesibukan subyek D dalam menghafalkan, organisasi dan juga kegiatan lainnya seperti lomba-lomba membuat subyek D merasa tertekan dengan rutinitas yang dijalannya. Dengan menyepi dari kesibukan yang dijalannya, maka subyek D dapat merasakan kebahagiaan yang dimilikinya dan bersyukur atas pemberian Allah.

Berikut kutipan wawancaranya :

“Jadi saya merasa bersyukur sekali mbak dan alhamdulillah masih diberi kecukupan dalam hidup mbak. Jadi pas saya menyepi dari kesibukan itu saya baru merasakan kebahagiaan dan nyaman mbak. Terutama pas saya kumpul dengan keluarga, bertemu dengan mereka, bercanda dan menceritakan banyak hal itu kerasa bahagia sekali mbak, karena ditengah kesibukan kuliah, murojaah hafalan dan juga organisasi saya masih diberi kesempatan untuk istirahat dan pulang ke rumah mbak.” (SU.S1-D-W1:L.184-191)

Jadi kesimpulan dari muhasabah diri yang dilakukan oleh subyek D ialah muhasabah untuk menentukan prioritas dirinya dengan mendahulukan hal-hal yang lebih utama. Selain itu subyek D berusaha untuk mengenali dinya sendiri dengan merasakan sesuatu hal yang dialaminya seperti merasa bahwa dirinya hampa dan jauh dari Allah SWT. Subyek D juga berusaha untuk lebih mengenal dirinya serta tidak menyalahkan dirinya atas kekurangan dan kesalahan yang dialaminya sehingga dirinya dapat menerima diri dan dapat mengevaluasi diri sendiri.

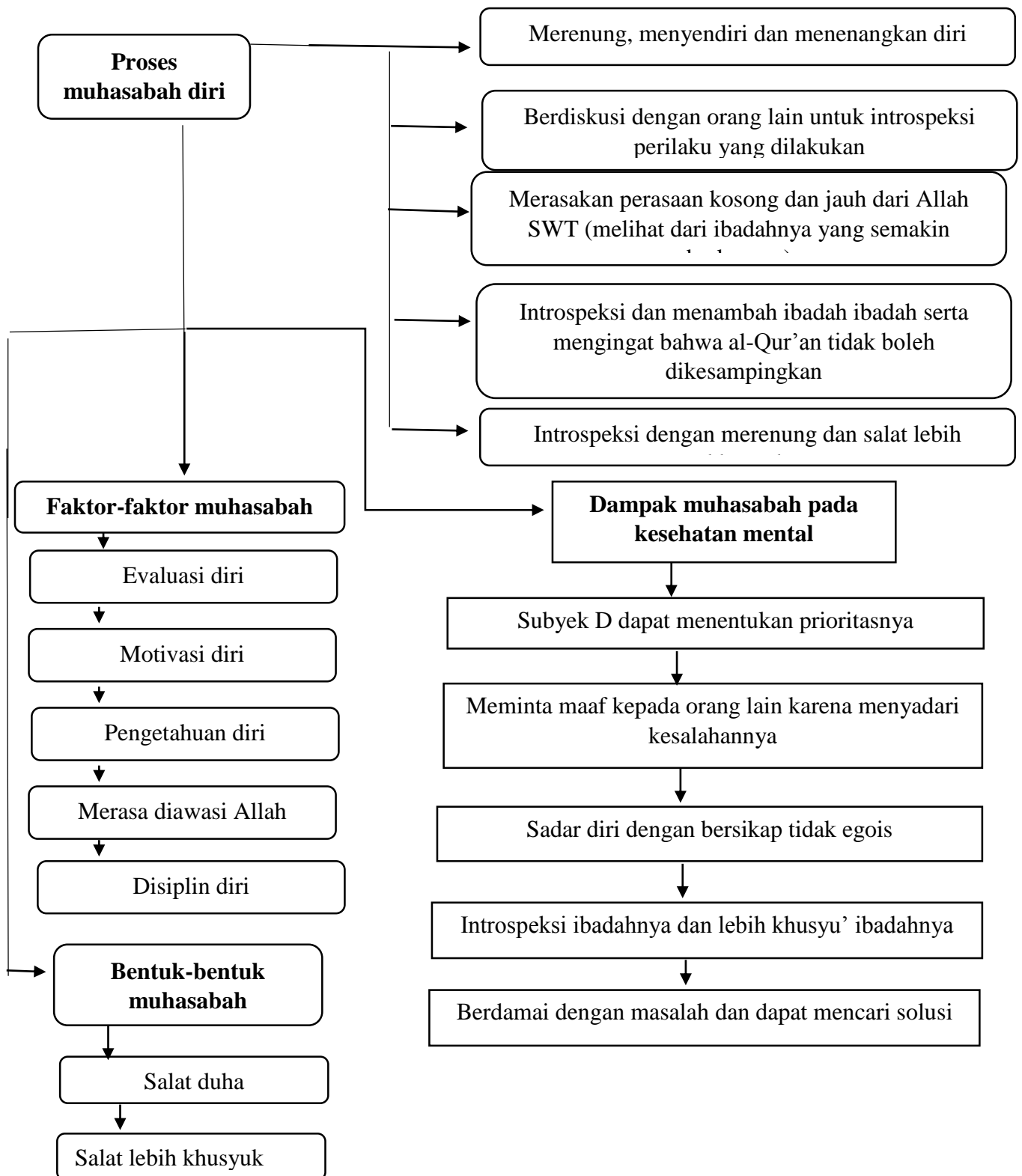
Selain itu subyek D berusaha untuk berdamai dengan masalah yang dihadapinya dan berusaha untuk menerima serta meminta kritik dan saran dari orang lain untuk menentukan dan memutuskan permasalahan yang sedang dihadapinya. Dengan bermuhasabah subyek D mampu untuk

menentukan dan menyiapkan waktu khusus untuk dirinya menghafalkan dan nderes agar tidak kehilangan hafalannya.

Sedangkan observasi yang dilakukan oleh peneliti kepada subyek D ialah perilaku subyek D ketika bermuhasabah secara bersama-sama yang menyadari akan kesalahan dirinya dan berani untuk meminta maaf kepada teman lainnya yang telah ia kecewakan. Selain itu observasi yang dilakukan peneliti terhadap subyek D ialah peneliti melihat bahwa subyek D lebih fokus dengan hafalannya daripada harus berkumpul-kumpul dengan teman lainnya.

Subyek D lebih sering menyendiri dan menyibukkan diri dengan aktivitasnya sendiri, daripada harus berkumpul dengan teman lainnya. Namun subyek D juga memiliki bebera teman tertentu untuk dirinya bercerita dan berdiskusi. Observasi yang dilakukan peneliti terhadap subyek D ialah kebanyakan santriwati lain merasa tidak enak untuk mendekati subyek D, karena merasa bahwa subyek D sudah seniornya dan merasa canggung ketika akan bercerita dan juga berdiskusi dengan subyek D.

Berikut tabel atau gambaran muasabah diri subyek D dan dampaknya pada kesehatan mentalnya :



2. Muhasabah yang dilakukan subyek N

Subyek N merupakan mahasiswa Fakultas Ilmu Tarbiyah dan sedang mengerjakan skripsi. Dulu subyek N berasal dari SMA dan keinginan menghafalkan al-Qur'an berawal dari keinginan orangtuanya. Keinginan kuat ayah subyek N supaya anaknya bisa menjadi hafiz tidak sia-sia. Yang semula subyek N menolak menjadi seorang tahfiz, lama-kelamaan subyek N menerima usulan ayahnya untuk menjadi seorang tahfiz.

Subyek N sempat berpikir bahwa memulai untuk menghafalkan al-Qur'an sangatlah berat, terlebih ia berasal dari SMA negeri dan pelajaran agama yang didapat ialah pelajaran agama umum dan tidak terlalu mengarah kepenghafal al-Qur'an. Namun dengan dorongan dan doa dari kedua orangtuanya, hati subyek N tergerak untuk memulai dan mencoba menghafalkan. Bagi subyek N menjalani sesuatu hal karena saran atau keinginan oranglain memang harus dipikirkan dulu karena kita yang menjalaninya dan kita bertanggungjawab atas pilihan yang kita ambil. Berikut muhasabah diri yang dilakukan oleh subyek N :

a. Menghitung-hitung perilaku yang akan dilakukan

Subyek N merasa bahwa dirinya sering bergantung dan kurang bijaksana dalam menentukan pilihannya sendiri. Dulu awal mula subyek N menghafalkan al-Qur'an ialah diperintah oleh ayahnya dan subyek N merasa dirinya belum bijaksana dalam menentukan pilihan dihidupnya sehingga sering bergantung dengan oranglain.

Namun dengan bermuhasabah subyek N merasa jika perilakunya bergantung dengan oranglain salah dan dirinya merasa harus berusaha untuk lebih dewasa dan mandiri lagi. Berikut kutipan wawancaranya :

“Seperti dulu pas awal-awal saya hafalan itu sebenarnya bukan dari diri saya sendiri mbak, tapi dorongan dari ayah supaya saya itu menghafalkan al-Qur’an mbak. Awalnya dulu juga tidak ada keinginan untuk menghafal dan tidak ada keinginan untuk menjadi tahfiz Qur’an mbak. Tapi sekarang ini pas saya melakukan muhasabah atau introspeksi tentang perilaku yang saya lakukan saya jadi mikir kenapa saya dulu kog *ndadak disuruh bapak* buat hafalan. Kalau ingat itu saya jadi menyesal juga mbak. Jadi mulai sekarang saya itu benar-benar harus memikirkan tentang sesuatu yang saya putuskan tanpa disuruh bagaimana caranya itu sudah saya perbaiki mbak.” (SU.S2-N-W1:L.14-23)

b. Mengkritik diri sendiri

Subyek N merasa bahwa dirinya kurang peduli dengan orang lain dan lingkungan sekitarnya. Perasaan itu muncul ketika dirinya mendapat kritik dari orang lain tentang sikap atau perilaku yang dilakukannya itu salah. Hal tersebut membuat subyek N merasa bahwa dirinya kurang peduli dan kurang perhatian dengan orang lain serta egois dan memperhatikan dirinya sendiri. Berikut kutipan wawancaranya :

“Saya itu sebenarnya orangnya kan bodoamatan ya mbak jadi kadang-kadang itu saya tidak sadar melakukan kesalahan. Seumpama saya melakukan kesalahan biasanya sadarnya lama mbak. Biasanya saya itu ditegur sama temen saya terus baru sadar mbak *hehehe*. Emang dasarnya saya itu tidak peka dan nunggu *ndadak disuruh og mbak hehehe*. Tapi setelah itu saya jadi ngerasa bersalah banget mbak. Ngerasanya itu saya tidak peka dan saya itu tidak peduli dengan oranglain *hehehe*. Jadi ngerasanya kog gini banget saya *hehehe*.” (SU.S2-N-W1:L.31-38)

c. Mendengarkan penilaian orang lain

Dengan penilaian atau pendapat dari orang lain membuat subyek N merasa bahwa dirinya berharga dan memiliki kelebihan yang selama ini tidak disadarinya. Dengan mengetahui kelebihan yang dimilikinya subyek N berusaha untuk menyadari kelebihan yang dia miliki dan termotivasi untuk mengembangkan kelebihannya. Berikut kutipan wawancaranya :

“Tapi pas ada oranglain yang ngomong kamu itu begini atau ngomongin kelebihan diri saya itu, saya jadinya ohh ternyata saya punya kelebihan ini begitu mbak. Jadi lebih ke penilaian oranglain kepada saya mbak. Tapi kalau kekurangan itu saya sadar diri *hehehe*.” (SU.S2-N-W1:L.42-45)

“Iya termotivasi mbak, tapi kadang banyak malasnya jadi tidak kesampaian apa yang di mau. Tapi kadang-kadang dorongan dari oranglain jadi termotivasi lagi.” (SU.S2-N-W1:L.48-50)

d. Berprasangka baik kepada Allah dan Allah itu dekat

Dengan berbaik sangka kepada Allah SWT dan memiliki pikiran bahwa Allah maha pengampun dan maha baik serta berusaha untuk memperbaiki diri. Subyek N merasakan kesedihan ketika kehilangan hafalannya dan merasa bahwa dirinya tidak bertanggung jawab dengan hafalan yang dimiliki. Namun dengan berusaha berprasangka baik kepada Allah dirinya merasa lebih tenang dan terus berusaha untuk memperbaiki dirinya.

Selain itu subyek N juga berusaha untuk memperbaiki diri dengan salat lebih khusyuk dan mentadaburi ayat-ayat al-Qur’an yang dihafalkan. Berikut kutipan wawancaranya :

“Dengan salat dan harus khusyuk dan pas ngaji baca-baca artinya gitu mbak. Jadi saya itu mengerti kalau Allah itu baik banget dan maha pengampun jadi saya merasa Allah itu dekat mbak.” (SU.S2-N-W1:L.83-85)

e. Memberi pelajaran kepada diri sendiri

Ketika dirinya merasa stress dengan hafalan dan berat dengan kehidupan yang dijalannya serta hafalan tidak masuk-masuk, maka subyek N memilih untuk tetap menghafalkan. Subyek N tetap berusaha untuk menghafalkan dan nderes walaupun sampai tengah malam, karena menyadari bahwa dirinya berkewajiban untuk menghafalkan dan bertanggung jawab dengan hafalannya. Berikut kutipan wawancaranya :

“Sering merasa hidup ini berat sekali mbak. Apalagi pas hafalannya tidak masuk-masuk mbak saya itu merasanya berat banget menjalani aktivitas itu, tapi dalam hati saya walaupun ruwet dan hafalan morat-marit itu tetap mbak saya nekat untuk terus hafalan. Kadang-kadang sampai malam dan ngantuk-ngantuk saya tetap nekat untuk nderes supaya tidak kehilangan hafalan mbak. soalnya saya merasa lebih stress pas kehilangan hafalan atau lebih stress pas menjaga hafalan itu daripada menghafalkan mbak.” (SU.S2-N-W1:L.96-103)

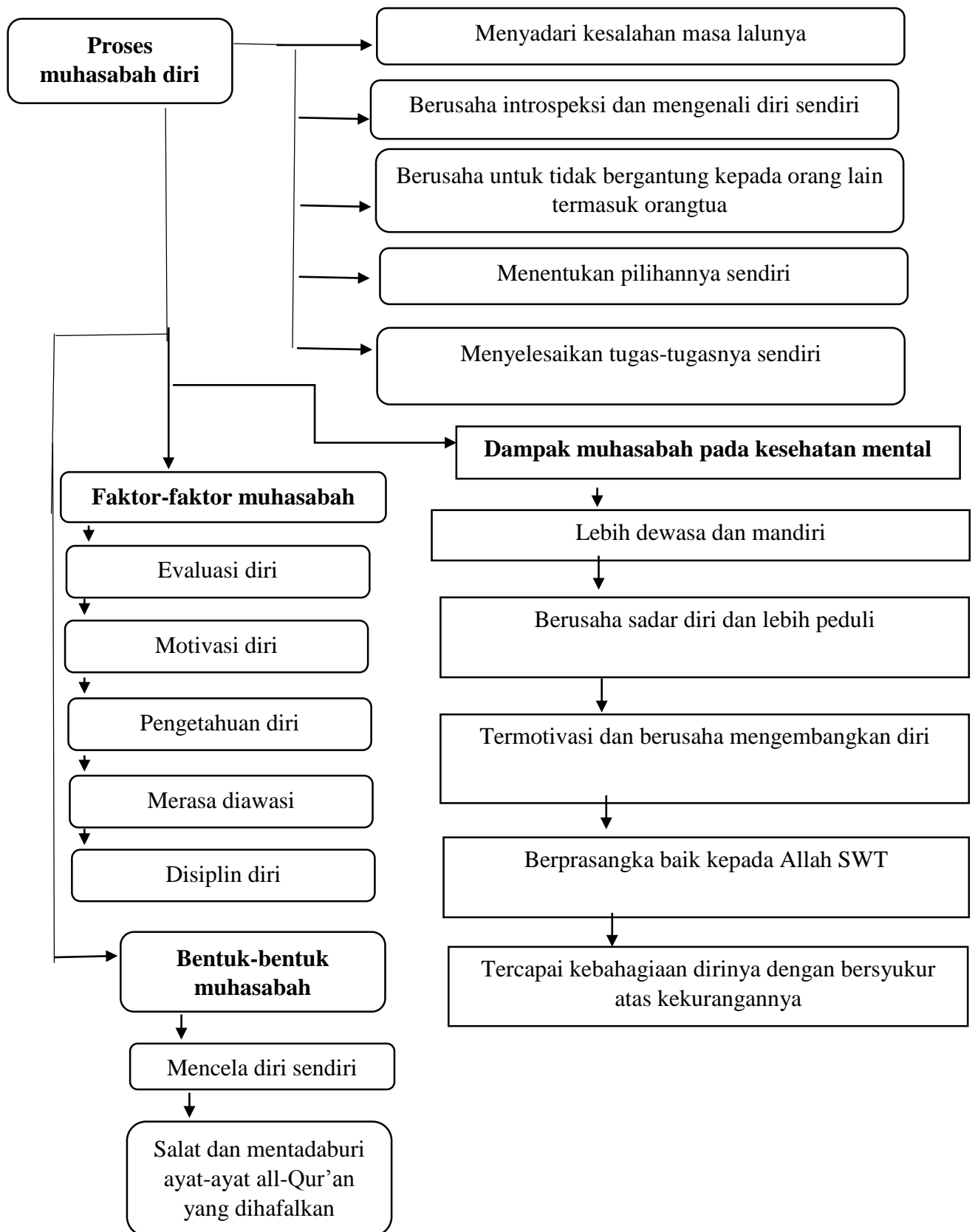
f. Mengingat-ingat kelebihan diri

Subyek N berusaha untuk menerima segala kekurangan yang dimiliki dan berusaha untuk mengingat-ingat kelebihan yang dimiliki supaya dirinya bisa lebih bersyukur lagi dengan pemberian dari Allah SWT. Selain itu subyek N juga berusaha untuk mengingat-ingat bahwa ada orang lain yang mendukung dirinya dan menerima kekurangan dirinya. berikut kutipan wawancaranya :

*“Emmmm dengan mensyukuri kelebihan yang ada mbak hehehe. Jadi pas dibilang ornglain kamu itu begini lho udah ini lho itu rasanya jadi lebih bersyukur dan sadar dibalik kekurangan saya ternyata ada kelebihan yang saya miliki. Jadi pas saya ingat kalau saya banyak kekurangan ya saya balik lagi mensyukuri dan mengingat-ingat kelebihan yang dibilang ornglain tadi mbak. Terus dengan mengingat-ingat juga kalau banyak teman yang *mensupport* saya dan lebih bersyukur lagi.” (SU.S2-N-W1:L.162-168).*

Saat pertama bertemu dengan subyek N, peneliti melihat bahwa subyek N terlihat ramah dan juga murah senyum. Namun ketika melakukan sesi wawancara dengan subyek N menyampaikan tentang kekhawatirannya tentang masa depan sehingga peneliti menyimpulkan bahwa senyum dan juga tertawa subyek N dilakukan untuk menutupi kekhawatirannya tentang masa depan. Ketika menceritakan kekhawatirannya tentang masa depan subyek N mrmrgang kepalanya dan juga nampak kebingungan.

Ketika muhasabah secara bersama-sama pada hari Jumat malam Sabtu subyek N terlihat tidak banyak berbicara dan tidak banyak memverikan masukannya atau mengungkapkan isi pikirannya. Namun setelah muhasabah diri selesai, subyek N mengobrol dengan teman dekatnya dan menceritakan kembali tentang pembahasannya atau masalahnya di pondok dan diluar pondok. walaupun peneliti tidak mengobrol dengan subyek N dan duduk lumayan jauh dari subyek N. Namun peneliti masih bisa mendengar obrolan subyek N dengan temannya.



3. Muhasabah yang dilakukan subyek A

Subyek A ialah mahasiswa Uin Raden Mas Said Surakarta dan sedang mengerjakan tugas akhir. Subyek A memiliki banyak kegiatan seperti UKM dan juga mengajar les. Subyek A aktif di UKM kampus dan sempat menjadi pengurus UKM kampus. Bagi subyek A dengan mengikuti UKM kampus ia dapat belajar lebih banyak dan dapat mengembangkan bakat yang dimiliki.

Selain itu subyek A juga bisa menambah teman dan berbagi cerita tentang pengalaman yang ia miliki. Subyek A juga mengikuti organisasi diluar kampus, tapi tidak begitu aktif. Berbagai kesibukan yang dijalani oleh subyek A membuat dirinya benar-benar harus bisa membagi waktu. Namun subyek A sendiri mengatakan jika dirinya masih kesulitan dalam pembagian waktu dan masih membutuhkan teman untuk berdiskusi ketika dirinya kesulitan menghadapi beberapa situasi. Subyek A mengaku dirinya sering meminta saran pada teman tentang permasalahan dan kesulitan yang dihadapi, karena dirinya membutuhkan wadah untuk bercerita dan melampiaskan segala kesulitannya kepada oranglain atau temannya. Berikut bentuk-bentuk muhasabah yang dilakukan oleh subyek A :

a. Mengoreksi diri

Subyek A berusaha memikirkan perilaku yang akan ia lakukan, seperti memikirkan perilaku yang dilakukan berakibat memberikan mudarat atau kerugian atau tidak. Jika perilaku tersebut memberikan

dampak negatif, maka subyek A berusaha untuk menghindarinya.

Berikut kutipan wawancaranya :

“*Emmm* dengan memikirkan perilaku yang akan saya lakukan itu banyak baiknya atau banyak mudaratnya mbak. Kalau nantinya banyak baiknya ya saya lakukan, tapi kalau itu banyak memberikan dampak atau efek yang buruk untuk saya dan oranglain lebih baik saya tinggalkan mbak.” (SU.S3-A-W1:L.14-18)

b. Berhati-hati dan merasa diawasi

Subyek A merasa takut jika dirinya bersikap sombong dan memandang diri sendiri lebih hebat dari penghafal lainnya. rasa takutnya membuat subyek A berhati-hati jika bertemu dengan sesama penghafal lainnya yang sama-sama masih menghafalkan atau ziyadah. Subyek A berusaha menjaga sikap dan juga berusaha menjaga ucapannya supaya tidak meninggi dan sombong. Berikut kutipan wawancaranya :

“Seperti perasaan ketika saya itu merasa sombong soalnya saya itu seorang penghafal al-Qur’an mbak. Jadinya saya kan takut dan kebayang-bayang lagi mbak kalau saya itu nanti sombong lagi gimana dan kalau ketemu dengan seorang penghafal contohnya mbak dan dia itu hafalannya lebih banyak saya daripada dia itu saya benar-benar takut kalau malah jadi timbul rasa sombong dan takut sendiri mbak *hehehe*. Takut nanti salah ngomong dan takut kalau malah jadi *jumawa* gitu mbak.” (SU.S3-A-W1:L.31-40)

c. Melihat kekurangan diri sendiri dari kritik dan saran orang lain

Dengan diberikan komentar tentang perilaku yang dilakukannya subyek A merasa harus memperbaiki diri menjadi pribadi yang lebih baik lagi dan berusaha untuk menumbuhkan motivasi dirinya. Dulu ketika subyek A dikritik dan diberi masukan oleh orang lain dirinya merasa sedikit kesal dan juga kurang menerima kritik tersebut. Namun

setelah dipikirkan lagi subyek A merasa bahwa lebih baik diberikan kritik dan saran yang membangun daripada teman lain membicarakannya dibelakang. Berikut kutipan wawancaranya :

“Menurut saya dari kritik dan saran itu saya jadi belajar untuk memperbaiki diri jadi lebih baik lagi mbak. Tapi kadang-kadang juga tidak terima dengan kritik yang diberikan oleh oranglain ke diri sendiri mbak.” (SU.S3-A-W1:L.49-52)

d. Mengkritik diri sendiri

Kritik dan saran yang diberikan oleh orang lain terhadap dirinya sering membuat subyek A juga melakukan hal yang sama kepada diri sendiri. Seperti mengkritik diri sendiri ketika merasa melakukan perilaku yang kurang sesuai dan merugikan. Kritik dan saran dari orang lain membuat subyek A merenungkan kesalahannya dan membuat subyek A mengkritik dirinya supaya berperilaku lebih baik lagi. Berikut kutipan wawancaranya :

“Butuh untuk me time dulu atau introspeksi dulu apa saya itu sebenarnya kurang banget dalam hal ini dan saya itu kog tidak tau diri *hehehe*. Terus kadang-kadang juga marah, tapi marahnya ke diri sendiri mbak dan ditahan dulu sih mbak biar tidak marah ke orang dan lebih kelihat diri sendiri dan marah kediri sendiri mbak.” (SU.S3-A-W1:L.53-57)

e. Memberi pelajaran diri sendiri

Perilaku subyek A memberi pelajaran dirinya sendiri terlihat dari keinginannya untuk selalu menghafalkan dan nderes walaupun keadaanya sedang tidak begitu baik. Hal tersebut dilakukan subyek A ketika merasa hafalan ialah tanggung jawab utamanya dan setoran sesuai target ialah kewajibannya. Berikut kutipan wawancaranya :

“Tubuh atau diri itu memaksakan untuk gimana caranya saya nderes terus dan gimana cara saya itu bisa hafalannya masuk dan nambah gitu mbak. Soalnya menghafalkan itu kan kewajiban bagi seorang penghafal dan juga tanggung jawab bagi seorang penghafal untuk terus menghafalkan. Walaupun kondisi atau keadaan diri itu sedang tidak baik-baik saja dan keadaan itu tidak memungkinkan tetap aja saya harus berusaha dulu.” (SU.S3-A-W1:L.62-69)

f. Berperilaku baik dan mujahadah

Subyek A berusaha untuk berperilaku baik, seperti rajin nderes dan puasa sunnah serta mendengarkan ceramah ustaz yang disukainya. Subyek A mencoba memotivasi dirinya supaya terus berperilaku baik dan terus mendukung dirinya untuk berusaha lebih baik lagi. Selain itu subyek A juga berprasangka baik dan berpikir bahwa Allah maha baik karena selalu menolong dirinya. Berikut kutipan wawancaranya :

“Selain dengan nderes biasanya saya puasa senin kamis mbak. Dulu pernah puasa daud, tapi rasanya berat jadi saya puasa senin kamis aja mbak. Itu puasa daud saya hanya bertahan cuma dua bulan mbak, terus ganti puasa senin kamis. Selain itu dengan mendengarkan ceramah dai yang disukai mbak. Seperti kyai yang saya sukai itu ada anwar zahid terus neng shilah azina dan ismail qoridi kayak gitu mbak untuk menumbuhkan motivasi diri.” (SU.S3-A-W1:L.82-88)

“Njih mbak ngerasa ditolongin sama Allah mbak. seperti ini contohnya ini saya lagi daftar ngajar, terus kayak dimudahkan saja mbak. padahal kayak e yang lain itu pada kesusahan, sedangkan saya dimudahkan dalam urusannya mbak.” (SU.S3-A-W1:L.91-94)

g. Menuliskan catatan harian

Subyek A sering menuliskan permasalahan yang dihadapinya digadgetnya untuk meluapkan perasaan yang dirasakannya dan untuk mengungkapkan emosi yang dia rasakan. Subyek A merasa bahwa emosi atau perasaan yang dia rasakan harus diungkapkan dan diluapkan baik lewat cerita dengan teman maupun dengan menuliskannya. Hal itu

dilakukan subyek A supaya dirinya lebih lega dan tidak memendam permasalahan yang dialaminya sendirian. Berikut kutipan wawancaranya :

“Ketika ada masalah atau problem itu saya pertama cerita sama teman mbak. Tak ceritain ke teman soalnya pas saya bisa ceritain masalah saya ke teman itu rasanya *plong* banget mbak, jadi *enteng* gitu. Kayak ada tempat yang mau mendengarkan kita dan mau jadi tempat untuk sekedar bercerita itu rasanya enak banget mbak.” (SU.S3-A-W1:L.158-162)

h. Melakukan mawas diri

Subyek A merasa bahwa wajar jika manusia melakukan kesalahan. Namun tetap saja harus kembali bertaubat lagi setelah melakukan kesalahan dan tersadar. Dengan melakukan mawas diri subyek A dapat bersyukur dan menyadari bahwa dirinya dikelilingi oleh teman-teman yang baik dan mau mendengarkan segala keluhannya dan mau menerima kekurangan dirinya. berikut kutipan wawancaranya :

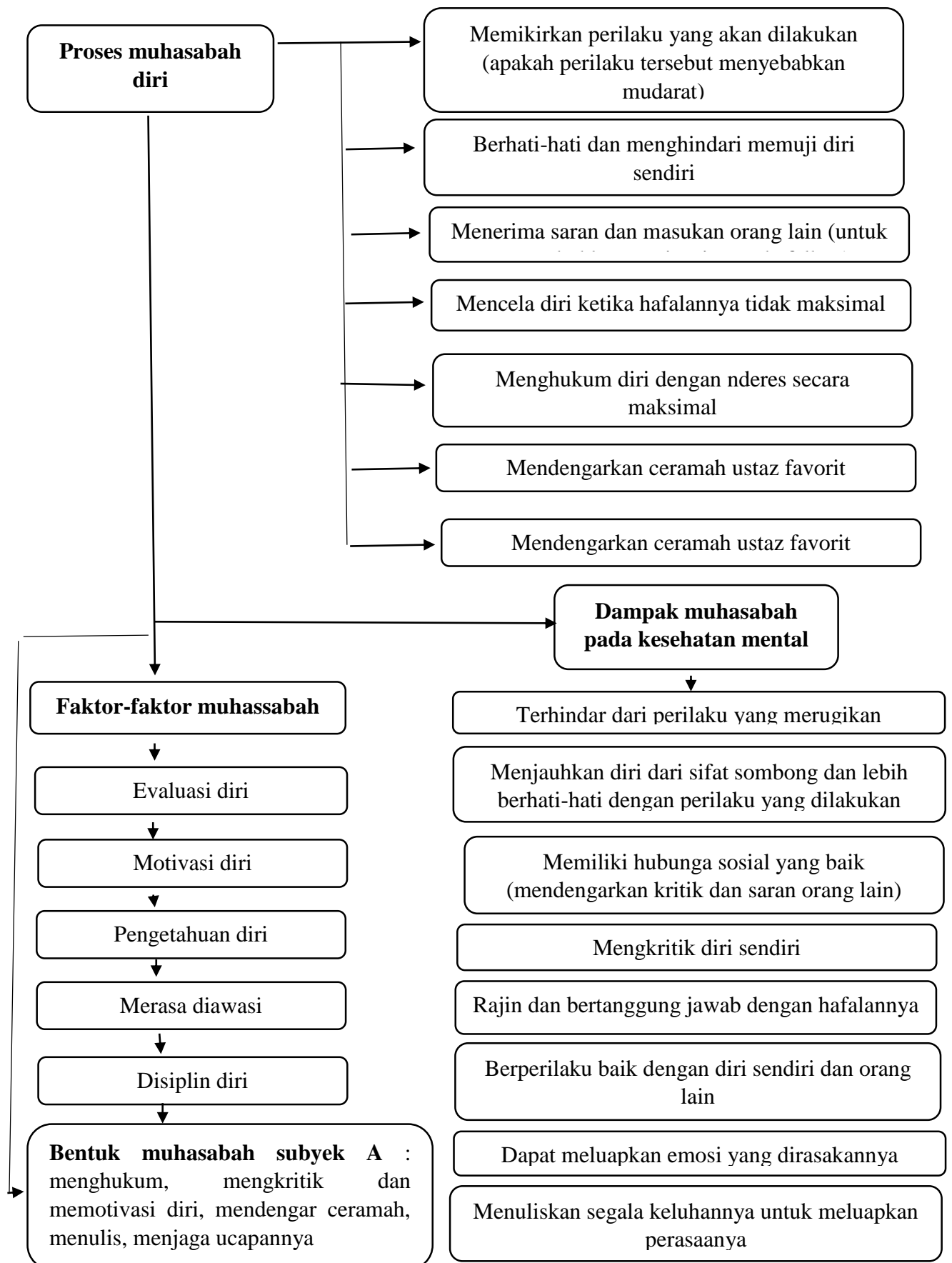
“Seumpama dengan bermuhasabah tadi saya jadi ingat kesalahan saya, tapi saya juga menyadari jika kesalahan dilakukan itu juga manusiawi mbak dan tidak sepenuhnya atau bisa jadi itu bukan salah saya saja, tapi kesalahan dari oranglain juga. Selain itu saya juga berdiskusi atau ngobrol dengan oranglain untuk mencari solusi dan mencari jalan keluar suatu masalah itu juga memunculkan perasaan bahagia dalam diri saya sendiri mbak dan lebih bersyukur soalnya dihadirkan seorang teman yang baik dan mau mendengarkan segala *sambat* saya hehehe.” (SU.S3-A-W1:L.201-209)

Observasi yang dilakukan peneliti ketika subyek mengikuti kegiatan muhasabah diri secara bersama-sama di pondok ialah melihat bahwa subyek A seseorang yang mudah menyesuaikan diri. Hal tersebut dilihat peneliti ketika subyek A juga mendapatkan evaluasi dari salah seorang santri

tentang dirinya yang harus izin jauh-jauh hari ketika akan melaksanakan kegiatan. Dari kritik yang disampaikan temannya tersebut, subyek A menerimanya dengan baik dan mengatakan jika dirinya akan izin dahulu ketika akan ada kegiatan diluar pondok dan tidak akan izin mendadak.

Selain itu subyek A juga banyak mengatakan isi pikirannya atau menyampaikan keluhan-keluhan yang ia alami seperti menceritakan tentang pemikirannya dan sesuatu yang dirinya simpan untuk dibagikan dan dijadikan pelajaran bagi semua santri. Keluhan yang disampaikan subyek A lebih kepada dirinya yang ingin melanjutkan hafalan lagi tetapi kebijakan pondok ialah ketika sudah semester atas atau sedang mengerjakan skripsi hanya berkewajiban untuk setoran saja dan fokus kepada skripsinya. Subyek A mengatakan bahwa dirinya ingin melanjutkan hafalannya lagi dan ingin menambah hafalan.

Terlihat subyek A dengan berani menyampaikan segala keluhannya pada saat proses muhasabah dengan sesama temannya. Terlihat bahwa subyek A memang lebih terbuka dan dapat menerima kritik serta saran yang diberikan oleh teman-temannya. Selain itu subyek A juga mudah memberikan kritik kepada teman lainnya ketika dirinya salah sehingga menjadikan mereka saling mengoreksi diri.



4. Muhasabah yang dilakukan Subyek B

Subyek B merupakan mahasiswa semester tiga. Dirinya dulu pernah mondok dan memiliki keinginan menjadi tahfiz. Keinginan subyek B untuk menghafalkan sudah ada sejak ia masih Sekolah Dasar (SD). Namun dirinya mulai menghafalkan saat SMA dan sekarang sudah selesai 30 juz. Sekarang ini subyek B hanya fokus dengan kuliah dan menjaga hafalannya serta dengan ibadahnya. Subyek B mengamalkan puasa dalail dan membaca dalailul khairat. Hal tersebut dilakukan subyek B untuk merasakan ketenangan dan membacanya termasuk kedalam muhasabah bagi subyek B karena berniat untuk mendapatkan ridha Allah SWT dan mendapatkan petunjuk. Berikut bentuk-bentuk muhasabah diri yang dilakukan oleh subyek B :

a. Dengan mawas diri

Subyek B berusaha untuk melakukan mawas diri tentang perilaku yang akan dilakukan, seperti menanyakan ke diri sendiri tentang baik buruknya perilaku yang akan dilakukan. Subyek B membandingkan perilaku yang akan dilakukan dan memikirkan akibat dari perilaku yang akan dilakukan. Berikut kutipan wawancaranya :

“Dengan membandingkan perilakunya mbak... Jadi saya tau perilaku yang baik mana dan yang buruk mana dan perilaku yang merugikan saya serta oranglain saya jauhi. Apalagi kalau saya sampai menyinggung oranglain mbak pasti saya merasa khawatir mbak dan saya itu takut kalau membuat kecewa oranglain.” (SU.S4-B-W1:L.11-15)

b. Mengkritik diri sendiri

Subyek B mengkritik dirinya karena merasa malkukan kesalahan dan lama menyadarinya. Subyek B merasa bersalah ketika dirinya melakukan kesalahan kepada orang lain sehingga mengkritik dirinya saat ia tidak menyadari kesalahan tersebut. Berikut kutipan wawancaranya :

“Nyeselnya kalau sudah kejadian mbak. Seperti saya yang sudah jauh sama orangnya baru saya sadar kalau saya melakukan kesalahan dengannya mbak. dulu pas sama ibuk juga begitu hehehe saya sadarnya melakukan kesalahan sama ibuk ya pas saya sudah balik ke pondok mbak. sempet mikir kog aku bersikap begitu sama ibuk. Tapi kalau sama teman saya kadang-kadang itu kalau mereka sudah menjauh dari saya baru kerasa kalau saya berbuat kesalahan kepadanya.” (SU.S4-B-W1:L.18-24)

c. Introspeksi tentang perilaku yang sudah dilakukan

Subyek B berusaha untuk melakukan introspeksi tentang perilaku yang telah dia lakukan supaya nantinya bisa memperbaiki diri. Subyek B merasa bahwa ia tidak pandai dalam bergaul atau bersosial dengan teman lainnya. Hal itu dirasakannya karena ia tidak pandai dalam berkomunikasi dan cenderung lebih pasif serta diam ketika ada teman lainnya yang menyapa dan mengajaknya mengobrol. Berikut kutipan wawancaranya :

“Dengan sering-sering muhasabah dan mencoba untuk berpikir sendirian mbak. Jadi sebisa mungkin jangan merepotkan oranglain seperti tanya ke dia sbenarnya saya itu bagaimana rasanya itu tidak perlu. Sebenarnya saya itu merasanya tidak punya kelebihan apa-apa mbak hehehe.. Saya ngerasanya tidak punya kelebihan tapi punya banyak kurang hehehe.... Apalagi soal berteman mbak. Kalau Saya tidak disapa duluan ya sudah saya diam saja hehehe. Jadi untuk tau kelebihan saya dan kekurangan saya, lebih ke berpikir sendirian.” (SU.S4-B-W1:L.27-34)

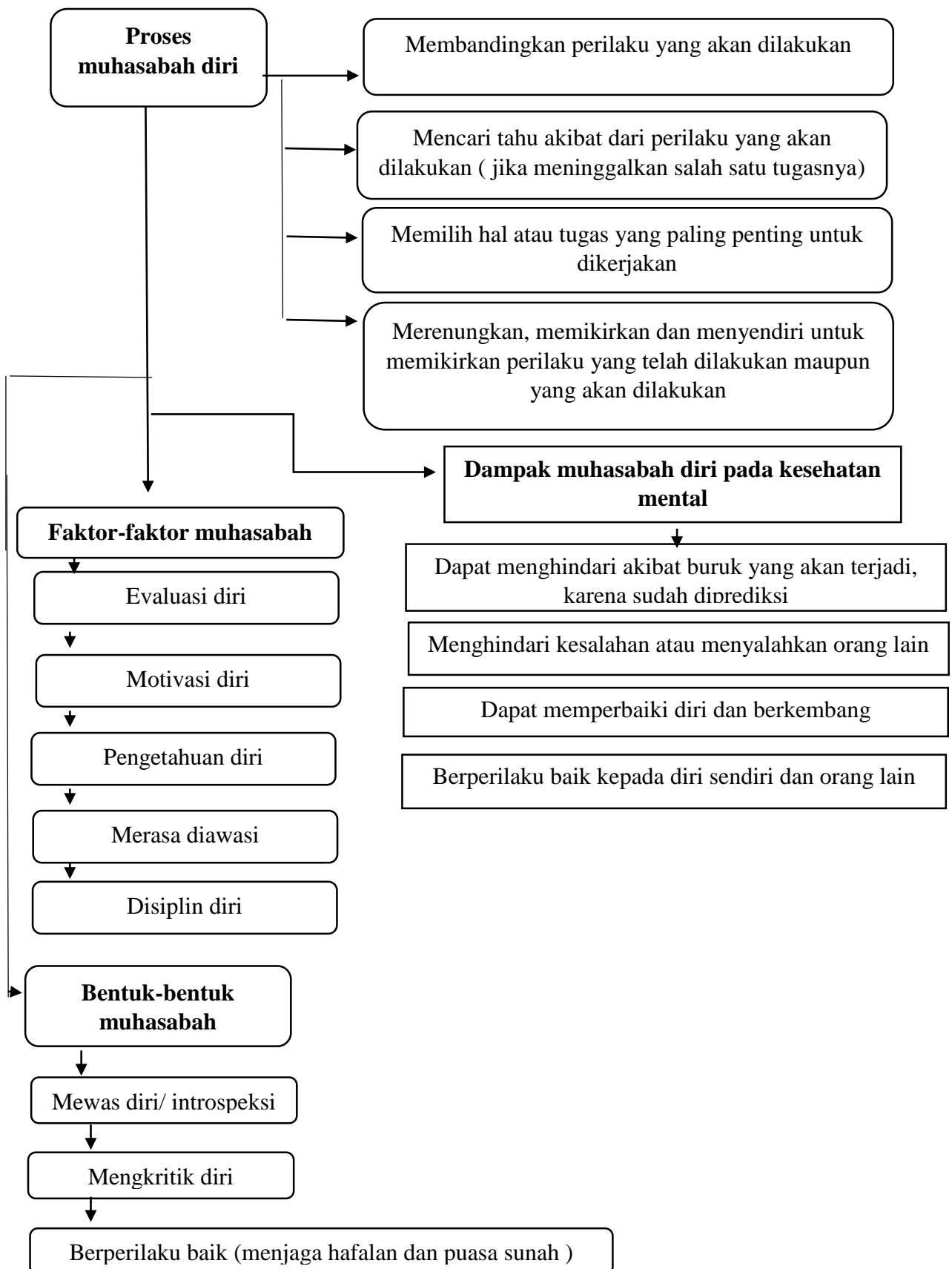
d. Dengan berperilaku baik

Subyek B berusaha untuk berperilaku baik dengan berpikir bahwa Allah itu baik. Selain itu subyek B juga berusaha untuk berpuasa, berdzikir dan memahami makna ayat-ayat al-Qur'an yang dihafalkannya. Berikut kutipan wawancaranya :

“Dengan menjaga hafalan al-Qur'an yang dimiliki ditambah dengan puasa sunnah mbak. Saya rasa selain menghafalkan al-Qur'an saya juga harus memahami ayat al-Qur'an serta tirakat mbak. Saat ini sedang menjalankan dzikir itu mbak dan berpikiran baik kepada Allah.” (SU.S4-B-W1:L.52-55)

Observasi peneliti kepada subyek dilakukan ketika peneliti datang ke pondok dan melihat subyek B sedang menyendiri untuk berdzikir dan mengabaikan orang-orang sekitar memperlihatkan bahwa subyek B lebih senang suasana tenang dan tidak terlalu ramai. Hal tersebut juga terlihat ketika peneliti melakukan sesi wawancara dengan subyek B yang memperlihatkan dirinya tidak terlalu banyak berbicara atau tidak cerewet dan lebih menjaga ucapannya.

Ketika melakukan muhasabah secara bersama-sama subyek B juga terlihat tenang, serta lebih diam. Namun ketika ditanya oleh musyrifah saat kegiatan muhasabah secara bersama-sama subyek B menjawab dengan pelan bahwa untuk sesama penghafal yang sudah hafal semua juz al-Qur'an atau khatam tidak boleh melihat orang lain yang belum khatam berada dibawahnya. Namun harus melihat dan harus merangkul sesama penghafal supaya lebih semangat lagi hafalan.



5. Muhasabah yang dilakukan Subyek C

Subyek C merupakan seorang mahasiswa semester awal dan sedang menjalankan hafalan al-Qur'an. Subyek C berusia 19 tahun dan baru memulai menghafalkan disemester satu. Dirinya memiliki dorongan atau motivasi menghafalkan dari kakaknya yang merupakan seorang penghafal pula. Awal mulanya subyek C merasa keberatan ketika menghafalkan. Namun dengan dorongan dari orang-orang terdekatnya subyek C terus berjuang dan berusaha untuk terus menghafalkan dan lanjut hafalan. Berikut bentuk-bentuk muhasabah diri yang dilakukan oleh subyek C :

a. Introspeksi dan mawas diri

Subyek C sering melakukan introspeksi dan juga mawas diri dengan melihat kediri sendiri tentang perilaku yang dilakukan seperti perilaku atau sikapnya yang dirasa menyinggung oranglain. Dengan melihat perilaku yang dilakukan, maka subyek C berusaha untuk memperbaiki perilaku dan ucapannya. Berikut kutipan wawancaranya :

“Kalau saya sering melakukan introspeksi diri mbak. Biasanya saya lebih sering menyendiri dan mengingat-ingat apa yang saya lakukan. Saya juga lebih suka melihat ke diri saya mbak. Seumpama perilaku apa yang saya lakukan hari ini dan salah tidak atau menyakiti oranglain tidak. Tapi kadang-kadang saya juga ragu, saya punya kelebihan apa. Soalnya saya lebih merasa kalau banyak kurangnya mbak.” (SU.S5-C-W1:L.28-33)

b. Dengan mendekatkan diri kepada Allah SWT

Subyek C berusaha untuk memahami dan mempelajari ayat-ayat al-Qur'an yang dihafalkan untuk lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT. Keinginan subyek C untuk dekat dan mengingat-ingat Allah

dirasakan dengan belajar dan memahami ayat al-Qur'an yang dihafalkan. Berikut kutipan wawancaranya :

“Dengan memahami dan belajar arti dari setiap ayat yang saya baca dan hafalkan mbak. Jadi saya merasanya daripada yang menghafal mending yang memahami al-Qur'annya itu mbak.” (SU.S5-C-W1:L.54-56)

c. Mengkritik diri sendiri

Subyek C mengkritik dirinya ketika lalai dengan hafalan dan tidak bertanggung jawab dengan kewajibannya. Subyek C merasa dirinya kurang menerima kekurangan yang dimilikinya, seperti kekurangan ketika hafalannya tidak maksimal. Sehingga dirinya berpikiran bahwa ia malas dan tidak bertanggung jawab dengan hafalannya. Berikut kutipan wawancaranya :

“Tapi kadang-kadang saya juga membandingkan diri saya dengan oranglain mbak. Seperti saat ada oranglain yang rajin banget dan saya itu merasanya *kog aku males men tho hehehe*” (SU.S5-C-W1:L.98-100)

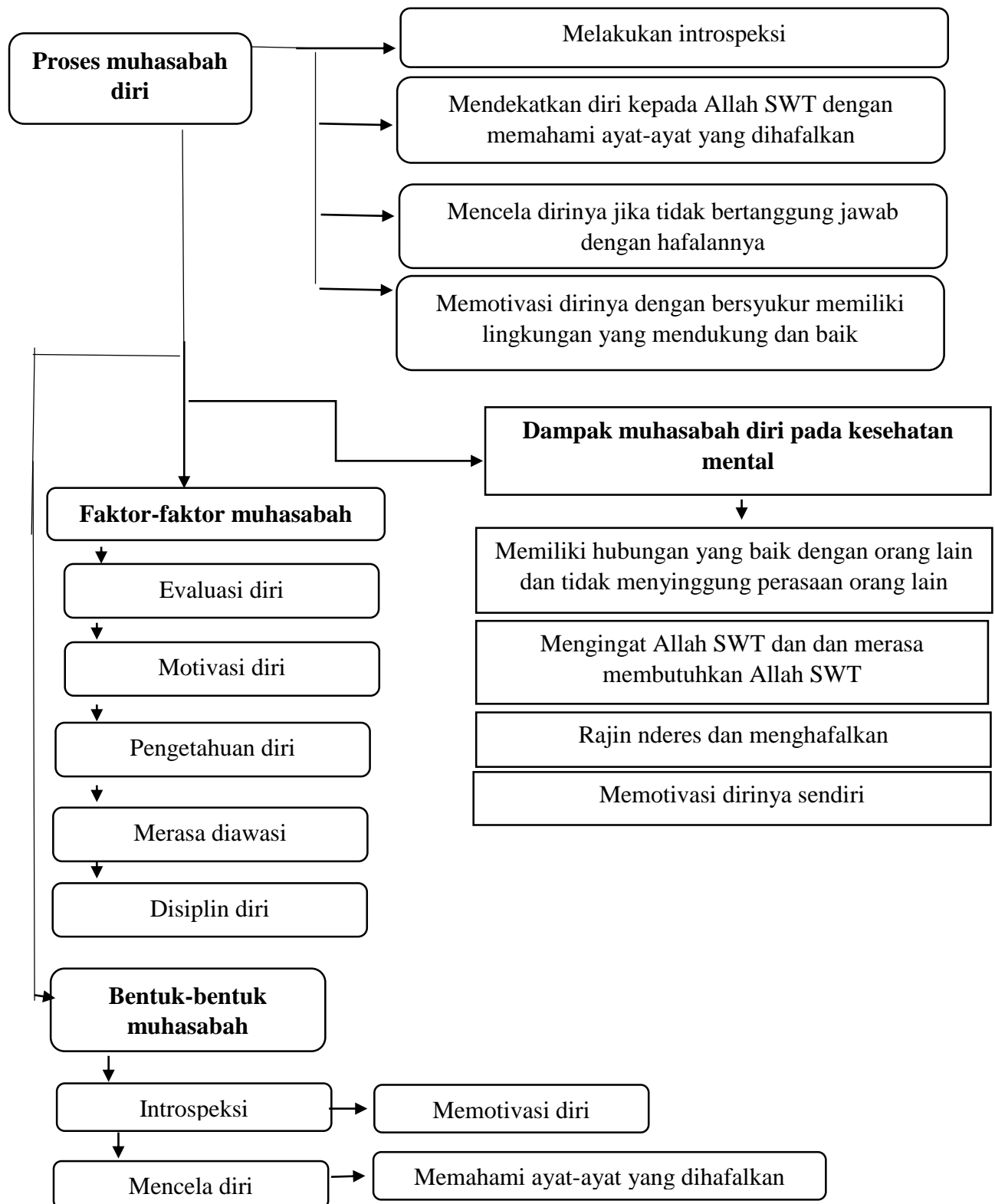
d. Menetapkan syarat untuk memotivasi diri sendiri

Subyek C berusaha memotivasi dirinya untuk menghafalkan. Hal tersebut dilakukan subyek C karena lingkungannya mendukung untuk menjadi seorang tahfiz Qur'an. Sehingga subyek C menetapkan syarat supaya dirinya juga termotivasi untuk menghafalkan al-Qur'an dan nderes ketika melihat kakaknya yang juga seorang penghafal al-Qur'an. Selain itu subyek C juga berpikiran bahwa sebagai seorang penghafal dirinya harus bisa memahami dan memaknai makna menghafalkan al-Qur'an. Berikut kutipan wawancaranya :

“Bersyukur sekali bisa menghafalkan al-Qur’an dan diberikan lingkungan yang baik-baik. Selain itu dengan bermuhasabah itu saya jadinya lebih mengenal diri saya dan juga belajar mbak. Selain itu saya merasa menghafalkan al-Qur’an itu bukan sekedar menghafal saja mbak, tapi juga harus paham dengan isi al-Qur’an yang kita hafalkan. Dengan memahami hal itu rasanya seperti kebahagiaan saya bertambah dan juga keinginan saya untuk hafalan lebih kuat lagi mbak. Dulu kan saya termotivasi dengan kakak saya untuk memulai menghafalkan al-Qur’an. Jadi saya juga melihat kakak saya itu mencoba memahami dan juga mempelajari ayat al-Qur’an yang dihafalkan mbak.” (SU.S5-C-W1:L.106-115)

Observasi yang dilakukan peneliti kepada subyek C yaitu subyek C masih terlihat malu-malu, karena subyek C merupakan mahasiswa semester awal dan baru memulai menghafalkan. Observasi yang dilakukan ialah subyek C yang masih sering bingung membagi waktunya untuk hafalan dan kuliah. Hal tersebut terlihat ketika peneliti menghubungi subyek C. Namun subyek C mengatakan jika dirinya masih banyak *deadline* tugas kuliah dan juga belum nderes. Dari jawaban subyek C tersebut terlihat bahwa subyek C masih kebingungan untuk membagi waktunya menghafal dan waktu untuk kuliah atau belajar dan mengerjakan tugas.

Observasi yang kedua subyek C memang terlihat sering melakukan muhasabah diri dengan membagikan kata-kata motivasi di status whatsappnya untuk memotivasi dirinya supaya bisa lebih semangat lagi dan bisa membagi waktunya dengan baik. Selain itu pada saat melakukan wawancara subyek C juga mengatakan jika dirinya memang sering bercerita kepada kakaknya yang sesama penghafal, lalu setelah bercerita subyek C introspeksi diri dan juga introspeksi tentang masalah yang sedang dihadapinya.



C. Proses Muhasabah Diri Subyek dan Gambaran Fenomena

Untuk memperoleh gambaran fenomena muhasabah diri dan juga proses subyek bermuhasabah, maka bentuk-bentuk muhasabah diri subyek dikelompokkan dalam beberapa bentuk dan tahapan. Berikut bentuk dan tahapannya :

1. Ketika subyek tidak bermuhasabah

Ketika subyek tidak bermuhasabah dirinya merasakan hampa dan jauh dengan Allah SWT. Seperti yang dirasakan oleh subyek D yang mengatakan bahwa dirinya sering bermuhasabah dan ketika tidak bermuhasabah subyek D merasakan hampa, kekosongan hati dan merasa jauh dari Allah SWT.

Selain itu subyek D juga merasa kurang mampu mengendalikan dirinya, terutama mengendalikan amarahnya ketika ada orang lain yang menyinggung perasaan dan mengkritik dirinya. Sebelumnya subyek mengatakan bahwa dirinya tidak sering bermuhasabah dan merasakan kurang mampu untuk mengendalikan sikapnya kepada orang lain.

Sedangkan pada subyek N merasa ketika dirinya tidak bermuhasabah ia merasa kurang bijaksana dalam menentukan hal-hal yang akan dilakukannya dan pilihannya kurang tepat. Perilaku subyek N saat dirinya tidak bermuhasabah menunjukkan ketika subyek tidak bermuhasabah maka subyek merasa kurang bijak dan kurang mandiri dalam menentukan hal-hal yang akan dilakukannya.

Pada subyek A yang merasa dirinya kurang dalam mengendalikan perkataannya dan pernah sombong dengan hafalannya. Karena hal tersebut subyek mengatakan dirinya harus bermuhasabah dan introspeksi diri supaya ia bisa mengendalikan perkataannya tersebut. Subyek A juga merasa ketika tidak bermuhasabah dirinya cenderung sombong ketika bertemu dengan seseorang yang hafalannya dibawahnya.

Sedangkan pada subyek B yang merasa bahwa ketika tidak bermuhasabah ia merasa kurang mandiri dan merasa merepotkan orang lain. Hal tersebut dirasakan subyek B ketika dirinya tidak melakukan muhasabah dan merasa kurang mandiri dalam menentukan pilihannya sendiri. Pada subyek C yang ketika tidak bermuhasabah merasakan bahwa dirinya tidak rajin dalam menghafalkan dan sering pusing ketika ada jadwal kegiatan kampus dan jadwal hafalan yang kegiatannya dalam waktu bersamaan.

2. Saat subyek bermuhasabah

Ketika subyek bermuhasabah tentunya setiap subyek merasakan berbagai perasaan yang berbeda. Mereka merasakan bahwa setiap hal yang pernah dialaminya termasuk kedalam hal yang perlu diintrospeksi dan dievaluasi. Sebagian dari mereka merasakan kecewa dengan sikap atau perilaku yang pernah mereka alami, karena telah melakukan kesalahan, salah satunya dalam memilih atau memutuskan sesuatu. Sedangkan sebagian dari mereka dapat menerima segala kekurangan dan juga sikap mereka, walaupun terdapat kesalahan dan juga kekecewaan. Subyek tetap menerima diri dan berusaha untuk memperbaiki diri.

Kegiatan muhasabah diri dan evaluasi diadakan oleh pondok pada hari Jumat malam Sabtu. Kegiatan tersebut terdiri dari evaluasi pondok, evaluasi hafalan, evaluasi kegiatan dan juga saling mengingatkan dan introspeksi. Pertama kegiatan tersebut dibuka oleh musyrifah pondok dengan diawali pembukaan, seperti perihal yang ingin disampaikan santri kepada musyrifah maupun teman lainnya.

Selama kegiatan tersebut santri saling mengingatkan antara kesalahan yang dilakukan dan juga meminta maaf kepada teman lainnya. Proses muhasabah dilakukan dalam waktu 15 sampai 30 menit dengan saling mengoreksi diri sendiri dan orang lain. Hal-hal yang biasa dikoreksi oleh sesama santri biasanya ialah tentang akhlak santri. Koreksi tentang akhlak santri bertujuan untuk meningkatkan ketertiban santri dalam beribadah dan untuk memperbaiki hubungan dengan sesama santri.

Selain itu dengan adanya muhasabah dan evaluasi santri dapat mengungkapkan segala keluhan dan juga mengungkapkan beban yang dirasakannya selama menjalankan hafalan. Namun sebagian santri yang cenderung pendiam lebih memilih untuk tidak mengungkapkan keluhannya dan lebih memilih untuk melakukan muhasabah secara mandiri.

Muhasabah diri yang dilakukan oleh santri bisa bermacam-macam karena kebiasaan santri dalam merenung dan mengingat-ingat permasalahannya berbeda-beda. Beberapa introspeksi yang dilakukan santri ialah dengan mendengarkan al-Qur'an, mendengarkan ceramah, menuliskan masalahnya dan melakukan evaluasi dengan sesama teman.

Beberapa hal tersebut dilakukan oleh santri untuk memotivasi dirinya dan juga untuk mendekatkan dirinya kepada Allah SWT serta untuk memperbaiki hubungannya dengan sesama manusia.

Proses muhasabah diri yang dilakukan oleh santri dengan evaluasi bersama temannya dilakukan untuk menemukan kesalahan dan kekurangan yang mereka miliki. Kegiatan tersebut bertujuan untuk saling berjuang dan sama-sama melakukan perubahan menuju diri yang lebih baik. Ketika bermuhasabah muncul perasaan kecewa, sedih, marah, takut dan juga perasaan untuk kembali memotivasi dirinya sendiri supaya tidak terlalu lama dalam kesedihan dan segera bangkit memperbaiki dirinya.

Para santri berusaha untuk memaknai setiap aktivitas muhasabah sebagai bagian dari proses mereka untuk bertumbuh. Hal tersebut diungkapkan oleh subyek D yang mengatakan bahwa dengan bermuhasabah dengan teman-temannya dirinya dapat menyadari kekurangan dan juga kelebihan dirinya sehingga bisa bersyukur dan dapat memperbaiki diri.

Dalam proses bermuhasabah diri, peneliti menemukan perbaikan akhlak pada subyek, seperti perbaikan akhlaknya saat menghadapi masalah dan juga menyelesaikan masalahnya. Hal tersebut dapat terlihat pada subyek D yang berusaha untuk menahan diri ketika ingin marah-marah kepada orang lain dan meminta maaf setelah dirinya menyakiti hati orang lain. Selain itu pada subyek N yang dulunya pernah bersikap sombong. Namun dengan bermuhasabah subyek N dapat menyadari kesalahannya. Selain itu subyek dapat berdamai dengan muhasabah yang dihadapi serta

mengingat-ingat perilakunya yang kurang baik. Dengan menceritakan masalahnya kepada orang lain, maka subyek dapat menerima saran dan juga masukan yang diberikan oleh orang lain untuk memperbaiki dirinya.

3. Setelah Subyek Bermuhasabah

Setelah melakukan muhasabah diri biasanya subyek lebih memilih menghindari perilaku yang pernah ia lakukan. Seperti perilaku buruk dan menyimpang yang pernah dilakukannya dan berusaha untuk memperbaiki dirinya menjadi lebih baik lagi. Sikap atau perilaku subyek setelah melakukan muhasabah diri tentunya mengalami berbagai perubahan seperti sikap subyek yang sering marah-marah dan juga kurang bisa mengendalikan diri dapat diatasi dengan bermuhasabah.

Setelah melakukan muhasabah diri subyek merasakan bahwa dirinya dapat menumbuhkan motivasi untuk menghafalkan dan motivasi untuk memperbaiki dirinya. Perilaku subyek yang menunjukkan perubahan setelah bermuhasabah ialah subyek dapat memperbaiki ibadahnya. Baik ibadah wajib maupun ibadah sunahnya seperti memperbaiki shalatnya supaya lebih khusyuk lagi dan menambah ibadah sunah berupa rajin berpuasa.

Setelah melakukan muhasabah dan juga perbaikan diri serta introspeksi-introspeksi tentang berbagai perilaku yang dilakukannya, subyek dapat menjalin hubungan yang baik dengan sesama manusia dan juga memiliki hubungan yang baik dengan sang pencipta. Setelah bermuhasabah subyek merasa dirinya bisa meningkatkan rasa syukur atas

nikmat yang diberikan oleh Allah SWT dan mendapatkan ketenangan dalam menjalani hidup dan permasalahannya.

Hal tersebut dapat dilihat dari sikap subyek A tentang dirinya yang merasakan bahwa Allah itu baik dan juga menolong segala kesulitan yang dihadapinya. Dengan bermuhasabah atau introspeksi diri subyek dapat mengingat-ingat pertolongan Allah dan menyadari jika Allah itu dekat. Selain itu hal yang didapatkan subyek setelah bermuhasabah ialah dapat berdamai dengan masalah yang dihadapinya, dapat mengungkapkan perasaannya dengan bercerita kepada orang lain dan memperoleh ketenangan serta rasa aman terhadap diri sendiri, lingkungan dan juga masalahnya atau menerima masalahnya.

Subyek juga menyadari akan kesalahan dirinya dan meminta maaf kepada teman lainnya atas kesalahan yang dilakukan, dapat memotivasi dirinya sendiri untuk rajin menghafalkan dan memperbaiki akhlaknya atau ibadahnya. Perbaikan ibadah yang dilakukan ialah perbaikan ibadah salat dan menambah ibadah sunnahnya.

D. Dampak Muhasabah Diri pada Kesehatan Mental Santri

Terdapat muhasabah atau introspeksi diri yang dilakukan subyek yaitu muhasabah secara bersama-sama dan muhasabah secara mandiri atau sendiri-sendiri. Dari penelitian yang dilakukan terdapat bentuk-bentuk muhasabah yang dilakukan subyek yaitu berdiam diri dan introspeksi, berdiskusi untuk menemukan sudut pandang baru, berhati-hati atau mawas diri, mengkritik diri sendiri, berprasangka baik kepada Allah SWT, memberi pelajaran kepada diri

sendiri, mengevaluasi diri sendiri dan mendekati diri kepada Allah SWT. Sedangkan bentuk perilaku subyek yang menggambarkan muhasabah ialah salat lebih khusyuk, menambah ibadah salat sunah duha dan salat malam, mentadaburi ayat al-Qur'an dan mendengarkan ceramah kyai yang disukainya.

Menurut Ahmad (2018) dengan muhasabah seseorang berusaha untuk mengendalikan atau mengontrol dirinya sendiri. Muhasabah atau introspeksi diri yang dilakukan seseorang diharapkan membuat dirinya dapat mengendalikan perilaku yang dilakukan, seperti mengendalikan emosional diri ketika muncul perasaan sedih, senang, kecewa maupun bahagia.

Bentuk muhasabah menurut Imam Al-Ghazali ada enam yaitu *musyarathah*, *muraqabah*, *muhasabah*, *mu'aqabah*, *mujahadah* dan *mu'atabah* (Syafri et al., 2020). *Musyarathah* atau menetapkan syarat, *muraqabah* atau mawas diri, *muhasabah* atau introspeksi, *muaqabah* atau menghukum diri, *mujahadah* atau berprasangka baik dan *mu'atabah* atau mengkritik diri sendiri.

Musyarathah ialah syarat yang ditetapkan seseorang untuk melaksanakan tugas dengan baik dan memotivasi diri serta syarat untuk menjauhi hal-hal yang dilarang oleh Allah SWT (Wahidah, 2018). Tujuan subyek melakukan *musyarathah* ialah memotivasi diri dan mengendalikan emosional dirinya terhadap perilaku dan responnya terhadap lingkungan sekitar.

Aspek kesehatan mental memiliki tanggapan emosional yang baik ialah terhindarnya seseorang dari gangguan jiwa, mampu mengendalikan perasaan dirinya dan menyadari emosi yang dirasakannya (Ariadi, 2019). Keterkaitan

musyarathah dengan aspek kesehatan mental memiliki tanggapan emosional yang baik ialah dengan melakukan *musyarathah* atau menetapkan syarat, maka seseorang dapat mengendalikan emosional dirinya. Dalam penelitian lain dijelaskan bahwa *musyarathah* bermanfaat untuk mengontrol dan mengendalikan perilaku supaya tidak melanggar perintah Allah SWT (Wahidah, 2018). Hal tersebut dengan perilaku subyek D dan B yang lebih memilih beristirahat terlebih dahulu ketika stress hafalan. Sedangkan pada subyek N dan C yang memilih untuk menghafalkan walaupun sedang stress hafalan. Hal tersebut dilakukan subyek N dan C karena takut tidak bisa mencapai target setoran. Pada subyek A yang memilih untuk istirahat terlebih dahulu, namun melanjutkan hafalan ditengah malam.

Bentuk-bentuk introspeksi selanjutnya ialah *muraqabah* dan *muhasabah*. *Muraqabah* ialah waspada dan mawas diri, sedangkan *muhasabah* ialah melihat perilaku diri sendiri dan introspeksi diri (Wahidah, 2018). Dengan bermuraqabah seseorang berusaha untuk mawas diri dan berhati-hati dengan perilakunya supaya tidak melanggar perintah Allah SWT. Sedangkan dengan muhasabah atau introspeksi seseorang berusaha untuk mengenali dirinya sendiri, baik kekurangan maupun kelebihan yang dimilikinya.

Perilaku *muraqabah* dan *muhasabah* memiliki keterkaitan dengan aspek kesehatan mental dapat menyesuaikan diri. Hal tersebut sesuai dengan penjelasan dari penelitian lain bahwa *muraqabah* bertujuan untuk mengawasi perilaku diri sendiri, sedangkan *muhasabah* untuk koreksi diri bertujuan untuk menyesuaikan diri (Raihana, 2017). Aspek kesehatan mental dapat

menyesuaikan diri ialah cara seseorang untuk mengatasi stress, konflik tertentu dan frustrasi serta mampu untuk memenuhi kebutuhannya dan secara wajar dapat menyelesaikan masalah yang dihadapi dengan tidak merugikan diri sendiri dan orang lain (Ariadi, 2019).

Bentuk perilaku subyek yang menggambarkan *muraqabah* dan *muhasabah* berkaitan dengan penyesuaian diri subyek ialah perilaku subyek D ketika ada masalah memilih memikirkan solusi dari permasalahan yang dihadapinya. Namun jika tidak bisa menyelesaikan masalah yang dihadapinya sendirian, maka subyek D akan mencari solusi dengan berdiskusi bersama orang lain. Sedangkan pada subyek N dan B yang menyesuaikan diri dengan menerima masalah yang dihadapinya terlebih dahulu. Pada subyek A dan C yang memilih untuk mawas diri dengan menceritakan masalahnya kepada orang lain.

Bentuk introspeksi selanjutnya ialah *mu'aqabah* dan *mu'atabah*. *Mu'aqabah* ialah menghukum diri sendiri karena kesalahan yang dilakukan, sedangkan *mu'atabah* ialah mencela diri atau mengkritik diri sendiri (Wahidah, 2018). Dengan melakukan *mu'aqabah* dan *mu'atabah* seseorang berusaha untuk memberi pelajaran diri dengan menghukum dirinya dan mengkritik diri sendiri.

Dengan melakukan *mu'aqabah* dan *mu'atabah* seseorang berusaha untuk mengembangkan dirinya menjadi pribadi yang lebih baik dari sebelumnya. *Mu'aqabah* dan *mu'atabah* memiliki keterkaitan dengan aspek kesehatan

mental dapat mengembangkan kualitas diri. Hal tersebut sesuai dengan penelitian lain bahwa dengan *mu'aqabah* dan *mu'atabah* seseorang berusaha untuk membersihkan jiwanya untuk mencapai ketenangan sehingga memperoleh petunjuk untuk membentuk akhlak menjadi lebih baik (Mazlan et al., 2021).

Pengertian aspek mengembangkan kualitas diri ialah kemampuan seseorang untuk mengembangkan diri dengan memanfaatkan keterampilan yang dimilikinya (Ariadi, 2019). Pengembangan kualitas diri subyek ialah pengendalian terhadap emosi yang dirasakan dan juga kemampuan subyek untuk beraktivitas sehari-hari dengan seimbang. Contohnya ialah perilaku subyek D, N, A, B dan C yang berusaha untuk mengendalikan dirinya dengan mengkritik diri sendiri ketika melakukan kesalahan dan memilih untuk berdiam diri.

Bentuk introspeksi dengan *mujahadah* ialah usaha seseorang untuk menjadi pribadi yang lebih baik dari sebelumnya dan bersungguh-sungguh dalam kebaikan (Wahidah, 2018). Seseorang yang melakukan *mujahadah* berusaha untuk terus melakukan kebaikan dalam hidupnya dan bersungguh-sungguh untuk memperbaiki perilakunya menjadi lebih baik. Dengan melakukan *mujahadah* seseorang berusaha untuk mencapai kebahagiaan dirinya sendiri dan orang lain. Hal tersebut sesuai dengan penelitian lain bahwa seseorang yang bermujahadah berusaha untuk melawan hawa nafsunya atau hal-hal buruk yang ada pada dirinya sehingga tercapainya kebaikan dan kebahagiaan (K. M. Yusuf, 2017).

Aspek kesehatan mental tercapainya kebahagiaan diri sendiri dan orang lain ialah perilaku yang dilakukan oleh seseorang untuk mencapai kebahagiaan diri sendiri dan orang lain dengan merespon segala sesuatu dengan hal yang positif dan tidak merugikan orang lain (Ariadi, 2019). *Mujahadah* pada subyek D berupa berdiam diri dan berhenti dari kesibukan sehari-hari. Sedangkan pada subyek N berusaha untuk menjaga hafalannya dan tidak sombong. Pada subyek A berusaha untuk bertanggung jawab dengan hafalannya, subyek B dengan menjauhkan diri dari hal-hal yang merugikan dan pada subyek C ialah dengan meluapkan segala perasaan yang dimiliki berupa kata-kata bijak yang dibagikan.

Jadi dampak muhasabah pada kesehatan mental subyek berupa kemampuan subyek dalam merespon stress yang dialami ketika hafalan, menyelesaikan permasalahan yang dihadapi dengan bijaksana, mengendalikan diri dan menjaga perilakunya dengan bertanggung jawab terhadap hafalannya serta menjauhkan diri dari hal buruk.

E. Berdiskusi Bersama Sebagai Bentuk Muhasabah Diri

Berdasarkan hasil penelitian terdapat beberapa bentuk-bentuk muhasabah diri yang dilakukan oleh subyek. Bentuk muhasabah yang dilakukan subyek seperti berdiam diri dan mu'aqabah, berhati-hati dan mawas diri, mengkritik diri sendiri, menyepi dari kesibukan, berprasangka baik dan berperilaku baik, memberi pelajaran kepada diri sendiri, menyepi dari kesibukan, mengevaluasi diri dengan membuat catatan harian dan mendekatkan diri kepada Allah SWT dengan salat lebih khushyuk, menambah ibadah salat sunah duha dan salat

malam, mentadaburi ayat al-Qur'an, mendengarkan ceramah dan berdiskusi untuk menemukan sudut pandang baru.

Sedangkan menurut Imam Al-Ghazali bentuk-bentuk muhasabah ada enam, yaitu *musyarathah*, *muraqabah*, *muhasabah*, *mu'aqabah*, *mujahadah* dan *mu'atabah* (Syafri et al., 2020). *Musyarathah* ialah perilaku kalbu seseorang untuk menghubungkan akal dengan kecerdasan emosional, intelektual, moral, spiritual dan keagamaan (Mazlan, Shafie, & Jakaria, 2021). Bentuk perilaku *musyarathah* yang dilakukan subyek ialah bersikap disiplin atau rajin dalam hafalannya. Subyek biasa menetapkan waktu khusus untuk menghafalkan seperti dua sampai tiga jam untuk nderes dan juga menghafalkan.

Muraqabah ialah segala tingkah laku atau aktivitas yang hanya memusatkan dirinya kepada Allah SWT dan perilaku yang dilakukan berdasarkan amar makruf (Mazlan et al., 2021). Perilaku subyek yang menggambarkan dirinya bermuraqabah ialah perilaku subyek yang menyadari bahwa dirinya harus mendahulukan hafalan terlebih dahulu dan bertanggung jawab terhadap hafalannya sehingga tidak lalai terhadap hafalannya. Subyek berusaha untuk menjaga hafalannya supaya tidak hilang, karena subyek menyadari bahwa ketika ia kehilangan hafalan rasanya sedih dan juga kecewa terhadap diri sendiri.

Muhasabah ialah merenung untuk mengenali diri, memperbaiki amalan diri dan menerima kekurangannya untuk mencapai ketenangan dan ketentraman jiwa (Mazlan et al., 2021). Bentuk perilaku subyek yang menggambarkan

muhasabah ialah perilaku subyek yang menyadari emosional dirinya, seperti menyadari kekosongan diri saat jauh dari Allah SWT, berusaha menerima masalahnya terlebih dahulu, meluapkan perasaan yang dirasakan dengan menuliskan catatan harian dan menuliskan daftar rencana harian. Karena subyek menyadari kekosongan dirinya, jadi subyek berusaha untuk mengenali diri dengan menuliskan perasaan yang sedang dihadapinya dicatat harian. Seperti menuliskan perasaan senang, sedih, bahagia maupun kecewa.

Mu'aqabah ialah menghukum diri dengan memberi pelajaran kepada diri sendiri terhadap perilaku yang dilakukan (Hasanah, 2018). Dalam penelitian lain dijelaskan contoh perilaku *mu'aqabah* ialah berdoa, membaca al-Qur'an, zikir, sedekah, puasa dan salat (Mazlan et al., 2021). Sedangkan bentuk *mu'aqabah* yang dilakukan subyek atau santriwati di Pesantren Syifa'ul Qur'an ialah membaca, mendengarkan dan mentadaburi ayat al-Qur'an, lebih khuyuk ketika salat, menjaga hafalannya dan rajin berpuasa sunah.

Mujahadah ialah bersungguh-sungguh dalam kebaikan dengan menjauhi amarah dan sifat-sifat tercela (Mazlan et al., 2021). Dengan bermujahadah seseorang berusaha untuk bersungguh-sungguh dalam bertaubat dan memperbaiki dirinya. Bentuk perilaku subyek yang menggambarkan *mujahadah* ialah bersyukur dengan sesuatu yang dimiliki, berusaha memperbaiki salatnya, berusaha untuk bersosial atau berhubungan baik dengan orang lain, menjauhkan diri dari sifat tercela dan memotivasi diri untuk rajin menghafalkan.

Mu'atabah ialah mengkritik diri dengan tujuan mendidik diri sendiri supaya bisa mencapai ketenangan jiwa (Mazlan et al., 2021). Bentuk perilaku *mu'atabah* yang dilakukan subyek ialah mengkritik diri sendiri ketika menyinggung perasaan orang lain dan mengkritik diri sendiri ketika tidak bersungguh-sungguh dalam menjalankan kebaikan.

Jadi terdapat bentuk-bentuk muhasabah yang dilakukan oleh subyek berupa berdiam diri atau *mu'aqabah*, berhati-hati dan mawas diri, mengkritik diri sendiri, menyepi dari kesibukan berprasangka baik dan berperilaku baik, memberi pelajaran diri, mengevaluasi diri dengan membuat catatan harian, mendekati diri kepada Allah SWT dengan salat lebih khushyuk, salat sunah duha dan salat malam, mentadaburi ayat al-Qur'an dan mendengarkan ceramah kyai yang disukainya. Sedangkan penemuan baru dalam penelitian ini ialah berdiskusi untuk menemukan sudut pandang baru sebagai bentuk muhasabah.

Berdiskusi sebagai bentuk muhasabah secara bersama-sama di Pesantren Syifaul Qur'an bertujuan untuk introspeksi diri. Diskusi yang dilakukan berupa merenungkan permasalahan-permasalahan yang sedang santri hadapi dan berusaha untuk mencari solusi secara bersama-sama untuk keluar dari permasalahan yang dihadapinya. Hal tersebut dilakukan pondok sebagai upaya untuk menjaga santrinya supaya tidak stress dalam hafalan dan bisa menjaga akhlak dirinya.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang dilakukan kesimpulannya bahwa terdapat beberapa bentuk muhasabah secara mandiri yang dilakukan oleh subyek. Seperti bermuhasabah dengan berdiam diri dan mu'aqabah, berhati-hati dan mawas diri, mengkritik diri sendiri dan menyadari kekurangan dirinya, menyepi dari kesibukan, berprasangka baik dan berperilaku baik, memberi pelajaran kepada diri sendiri atas kesalahan yang dilakukannya, mengevaluasi diri dengan menuliskan catatan harian dan mendekatkan diri kepada Allah SWT dengan melakukan salat lebih khushyuk, menambah ibadah salat sunah dan duha, mentadaburi ayat al-Qur'an dan mendengarkan ceramah dari kyai yang disukainya.

Sedangkan dampak muhasabah pada kesehatan mental subyek ialah subyek rajin menghafalkan dan nderes untuk mencapai target hafalan al-Qur'an yang ditetapkan oleh pondok, subyek dapat menyesuaikan diri dengan permasalahan yang dihadapinya serta dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya. Selain itu dampak muhasabah diri pada kesehatan mental subyek ialah subyek dapat menerima kekurangan dirinya serta dapat mencapai kebahagiaan diri sendiri dan orang lain dengan mengendalikan diri dan mengontrol perilaku diri sendiri. Penemuan baru dalam penelitian ini berupa berdiskusi secara bersama-sama untuk

menemukan sudut pandang baru sebagai bentuk muhasabah. Diskusi secara bersama-sama berupa kegiatan di Pondok Syifaul Qur'an Surakarta untuk santrinya saling introspeksi diri.

B. Saran

Untuk penelitian selanjutnya diharapkan dapat memperdalam penelitian dengan menggali tema serupa menggunakan metode penelitian lain dan juga teori lainnya. Kemudian dapat menggali dampak muhasabah secara lebih mendalam dengan subyek yang berbeda. Sedangkan untuk subyek dalam penelitian ini, semoga bisa terus bermuhasabah dengan maksimal sehingga dapat tercapainya kesehatan mental yang optimal, dapat memperbaiki akhlak, meningkatkan motivasi diri dan menjaga hafalannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah. (2016). *The Power of Muhasabah Manajemen Hidup Bahagia Dunia Akhirat by Prof. Dr. H. Abdullah, M.Si. (z-lib.org).pdf.*
- Ahmad, J. (2018). Muhasabah Sebagai Upaya Mencapai Kesehatan Mental. *Islamic Studies*, (December), 1–16.
- Ardimen, Neviyarni, Firman, Gustina, & Karneli, Y. (2019). Model bimbingan kelompok dengan pendekatan muhasabah. *Ta'dibuna: Jurnal Pendidikan Islam*, 8(2), 278. <https://doi.org/10.32832/tadibuna.v8i2.2232>
- Ariadi, P. (2019). Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam. *Syifa' MEDIKA: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 3(2), 118. <https://doi.org/10.32502/sm.v3i2.1433>
- Arsad, S. S., Rosila, N., Yaacob, N., & Othman, M. H. (2018). *Integration of Muhasabah Concept and Scaling Question Technique in Counselling*. 3(4).
- Ayuningtyas, D., Misnaniarti, M., & Rayhani, M. (2018). Analisis Situasi Kesehatan Mental Pada Masyarakat Di Indonesia Dan Strategi Penanggulangannya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 1–10. <https://doi.org/10.26553/jikm.2018.9.1.1-10>
- Azhari, M. A. (2021). Dukungan Sosial bagi Penderita Disfungsional untuk Penguatan Kesehatan Mental: Studi Syarah Hadis dengan Pendekatan Psikologi Islam. *Jurnal Riset Agama*, 1(2), 308–322. <https://doi.org/10.15575/jra.v1i2.14569>
- Bachri, B. S. (2010). Meyakinkan Validitas Data Melalui Triangulasi Pada Penelitian Kualitatif. *Teknologi Pendidikan*, 10, 46–62.
- Bandura, S. dan Z. (2011). Hubungan antara semangat kerja dengan regulasi diri pada perawat rumah sakit jiwa Dr Amino Gondohutomo Semarang. *Jurnal Psikologi*, 3(4), 1–12.
- Cowden, R. G., & Meyer-Weitz, A. (2016). Self-reflection and self-insight predict resilience and stress in competitive tennis. *Social Behavior and Personality*, 44(7), 1133–1149. <https://doi.org/10.2224/sbp.2016.44.7.1133>
- Firmansyah. (2019). *Implementasi metode al-hikmah dan evaluasi muhasabah pada rumpun pai dalam pembinaan akhlak siswa* (.).
- Hamid, F. (2013). Pendekatan Fenomenologi (Suatu Ranah Penelitian Kualitatif). *Penelitian Fakultas Saintek UIN Sunan Kalijogo Yogyakarta*, 1(1), 1–15.
- Harahap, S. M. (2018). Mukjizat Al-Qur'an. *Jurnal Al-Maqasid*, 4(2), 15–29.
- Hasanah, S. A. (2018). KONSEP MUHASABAH DALAM AL-QUR'AN: Telaah Pemikiran al-Ghazali. *Core.Ac.Uk*, 1(1), 57–65. Retrieved from

<https://core.ac.uk/download/pdf/286344598.pdf>

- Husna, H., & Wasik, A. (2021). Mahabbah Al-Ghozali as a Model of Education and Child Care Mahabbah Al-Ghozali sebagai Model Pendidikan dan Pengasuhan Anak. *Edukasi: The Journal of Educational Research*, 1(1).
- Kamarzaman, M. H. (2018). Element Of Silent Repetition Of Prayers And Self-Reflection Or Introspection Approaches In Coping Problematic Be ... Prayers And Self-Reflection Or. *International Journal of Civil Engineering and Technology*, 9(7).
- Makhsin, M., Azid Aziz, N., Khalid, R., & Ilias, M. (2015). Hisba Reflection in Islamic Spiritual Education. *Australian Journal of Basic and Applied Sciences*, 9(13(S)), 9–13.
- Masduki, Y. (2018). *Implikasi Psikologis Bagi Penghafal Al-Qur'an*. 18, 18–35.
- Mazlan, M., Shafie, S. N. A., & Jakaria, N. A. (2021). Analisis Pengamalan Hisbah Dalam Pengurusan Disiplin Pelajar Di Pondok Bustanul Arifin Banting Selangor. *Jurnal 'Ulwan*, 6(1), 155–171. Retrieved from <http://www.kuim.edu.my/journal/index.php/JULWAN/article/view/851>
- Moustakas, C. (1994). *Phenomenological research methods*. London New Delhi: SAGE Pubication International Eduation and Professional Publisher.
- Muksin, A. (2019). Shalat Malam Dalam Al-Qur'an Dan Pengaruhnya Terhadap Kesehatan Mental. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 3, 42–53. Retrieved from https://jurnal.ubktasikmalaya.ac.id/index.php/jmk_kb/article/download/71/250
- Murti, D. C., & Hertinjung, W. S. (2017). Peran daya juang dengan prestasi tahfidzul Qur'an. *Jurnal Indigenous*, 2(1), 60–66.
- Nabila, A. (2022). Muhasabah Sebagai Metode Dalam Memotivasi Penghafal Al-Qur'an: (Studi Deskriptif Kualitatif di Pondok Tahfidz Saba Gianyar Bali). *ZAD Al-Mufassirin*, 4(1), 1–19. Retrieved from <http://jurnal.stiqzad.ac.id/index.php/zam/article/view/49>
- Nida, F. L. K. (2021). *Kontribusi Muhasabah dalam Mengembangkan Resiliensi Pada Orang Tua Anak Berkebutuhan Khusus*. 244–262.
- Nuryana, A., Pawito, P., & Utari, P. (2019). Pengantar Metode Penelitian Kepada Suatu Pengertian Yang Mendalam Mengenai Konsep Fenomenologi. *Ensains Journal*, 2(1), 19. <https://doi.org/10.31848/ensains.v2i1.148>
- Putri, A. F. (2018). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35. <https://doi.org/10.23916/08430011>
- Rahmi, Y. (2019). Metode Muraja'ah dalam Menghafal Al-Qur`An di Pondok Pesantren Al-Mubarak Tahtul Yaman Kota Jambi. *INNOVATIO: Journal for*

- Religious Innovation Studies*, 19(1), 65–76.
<https://doi.org/10.30631/innovatio.v19i1.78>
- Raihana, S. H. (2017). Kecerdasan emosional dalam Al-Qur'an. *SCHEMA: Journal of Psychology Research*, 3(1), 35–45. Retrieved from <https://doi.org/10.29313/schema.v0i0.1807>
- Ratminingsih, N. M., Marhaeni, A. A. I. N., & Vigayanti, L. P. D. (2018). Self-Assessment: The effect on students' independence and writing competence. *International Journal of Instruction*, 11(3), 277–290. <https://doi.org/10.12973/iji.2018.11320a>
- Rijali, A. (2018). *Analisis Data Kualitatif Ahmad Rijali UIN Antasari Banjarmasin*. 17(33), 81–95.
- Rofifah, D. (2020). Metode Muhasabah: Analisis Pendekatan Psikologi Sufistik Perspektif Al-Ghazali (Konsep Pendidikan Ruhaniyah Melalui Tazkiyatun Nafs). *Parofifah, D. (2020). METODE MUHASABAH: ANALISIS PENDEKATAN PSIKOLOGI SUFISTIK PERSPEKTIF AL-GHAZALI (Konsep Pendidikan Ruhaniyah Melalui Tazkiyatun Nafs). Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 12(1), 12–26. *per Knowledge . Toward a Media* , 12(1), 12–26.
- Rusydi, A. (2012). *Religiusitas dan Kesehatan Mental*. Jakarta Selatan: YPM.
- Saefulloh, A. (2018). Muhasabah Sebagai Upaya Rehabilitasi Eks-Pecandu Narkoba Di Yayasan Suci Hati Padang. *Nidhomul Haq: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 3(1), 44–56. <https://doi.org/10.31538/nidhomulhaq.v3i1.101>
- Safitri, L. W. (2020). *Kecemasan Santriwati Yang Mengalami Kesulitan Dalam Mencapai Target Hafalan Al-Qur'an*.
- Syafri, I., Qotadah, H. A., & Achmad, A. D. (2020). Muhasabah Diri Sebagai Media Penanggulangan Perilaku Juvenile Delinquency. *Khazanah Pendidikan Islam*, 2(3), 126–138. <https://doi.org/10.15575/kp.v2i3.9983>
- Wahidah, E. Y. (2018). Resiliensi Perspektif Al Quran. *Jurnal Islam Nusantara*, 2(1), 105. <https://doi.org/10.33852/jurnalin.v2i1.73>
- Yulianti, T. S., & Ariasti, D. (2020). Analisis Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Emosional Masyarakat Di Dukuh Gumuk Sari Dan Gerjen, Pucangan, Kartasura. *KOSALA: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(2), 53. <https://doi.org/10.37831/kjik.v8i2.189>
- Yusuf, K. M. (2017). Pembentukan Karakter Pribadi Melalui Mujahadah Dan Muraqabah. *Al-Fikra: Jurnal Ilmiah Keislaman*, Vol. 13, p. 65. <https://doi.org/10.24014/af.v13i2.3998>
- Yusuf, M. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Penelitian gabungan*. KENCANA.

Zaharuddin, & Amaliyah, R. (2005). *Efektivitas Muhasabah dalam Proses Pencapaian Makna Hidup Pada Santri Kelas XI Jurusan Ips Madrasah aliyah Pondok Pesantren Al-Ittifaqiyah Indralaya Kabupaten Ogan Ilir.*

Zaharuddin, Z., & Amaliyah, R. (2014). Efektivitas Muhasabah Dalam Proses Pencapaian Makna Hidup Pada Santri Kelas Xi Jurusan Ips Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Al-Ittifaqiyah Indralaya Kabupaten Ogan Ilir. *Jurnal Ilmu Agama UIN Raden Fatah*, 15(2), 65–78.

LAMPIRAN

A. Verbatim Wawancara

Kode SU.S1-D-W1.L-2

Subjek 1

Nama interviewee : D

Hari, tanggal : Jumat, 15 Juli 2022

Waktu : 17.15 – 17.36

Durasi : 21.39

Tempat : Pondok Pesantren Syifaul Qur'an

Nama interviewer : Siti Partini

Wawancara : 1

| Baris | Subyek | Percakapan |
|-------|--------|---|
| 1 | Iteer | Kalau boleh tau nama lengkapnya mbak siapa ? |
| | Iteee | D |
| | Iteer | Usianya sekarang berapa njih mbak ? |
| | Iteee | 23 tahun mbak |
| 5 | Iteer | Kalau boleh tau hafalan al-Qur'annya sudah sampai juz berapa mbak? |
| | Iteee | Alhamdulillah <i>sampun</i> 30 juz mbak |
| | Iteer | Iya mbak, ini lanjut ke pertanyaan tentang muhasabah diri ya. |
| | Iteee | Njih mbak.... |
| 10 | Iteer | Bagaimana cara mbak memperhitungkan perilaku yang dilakukan ? baik sebelum maupun sesudah melakukan hal tersebut mbak |
| 15 | Iteee | Kalau saya tergantung situasi dan kondisinya mbak. Jadi kondisi itu memungkinkan kita untuk melakukan pertimbangan. Seperti saya yang seumpama dikasih pilihan untuk besok datang ke wisuda atau ikut lomba. Kan itu kalau dilihat lebih baik dan lebih prioritas saya ikut lomba mbak, daripada saya datang ke wisuda. Tentunya saya pilih yang penting dulu daripada yang lainnya mbak, seperti mendahulukan yang prioritas dulu bagi saya begitu mbak. Selain itu saya juga memikirkan akibat dari sesuatu yang saya lakukan itu mbak. Seperti pas waktu marah. Dulu saya yang paling sering marah-marah mbak. Tapi sekarang lebih milih diam dulu supaya bisa mengendalikan emosi diri dan tidak menyinggung perasaan oranglain mbak. |
| 20 | Iteer | Kemudian ke pertanyaan selanjutnya ya mbak. Bagaimana cara mbak menyesali kesalahan yang telah dilakukan ? |
| 25 | Iteee | Saya merenung, menyendiri dan menenangkan diri dulu mbak. Seperti saat saya yang tidak sadar marah-marah dan menyakiti hati oranglain, lalu saya kelepasan dan tidak dapat mengendalikan diri saya itu biasanya setelah melakukan hal tersebut saya jadi menyesal dan juga merasa bersalah mbak. Jadi setelah saya marah-marah dan menyesal itu saya |

| | | |
|----|------|--|
| 30 | | biasanya merenung dulu mbak dan introspeksi kenapa saya marah-marah dan kenapa saya tidak dapat mengendalikan diri saya sendiri, padahal oranglain tidak salah malah saya marah-marahi. Jadi setelah merenung, introspeksi dan menyendiri itu saya minta maaf ke orang yang sudah saya marah-marahi itu mbak. |
| 35 | Iter | Njih mbak. lanjut ke pertanyaan selanjutnya...Bagaimana cara mbak untuk mengetahui kelebihan dan kekurangan pada diri sendiri ? |
| 40 | Itee | Dengan merenung dan salah satunya dengan bermuhasabah itu mbak. Selain itu dengan berdiskusi bersama oranglain, karena menurut saya berdiskusi dengan oranglain menjadikan pikiran kita terbuka dan menemukan kesalahan atau kekurangan yang dimiliki. Seperti ohhh selama ini kekurangan saya ada disini, terus dengan melihat oranglain itu kadang-kadang saya jadi tau kesalahan saya. Seperti contohnya saya yang melihat seseorang itu tidak egois sedangkan saya sendiri sangat egois itu jadi sadar mbak. Kog saya egois sekali dan ingin menang sendiri. |
| 45 | Iter | Njih mbak lanjut ke pertanyaan selanjutnya, bagaimana cara mbak untuk lebih mengetahui kondisi diri mbak ? |
| 50 | Itee | Untuk mengetahui kondisi diri ya itu mbak saya menyendiri dulu mbak dan saya berusaha merasakan sesuatu yang saya alami. Kalau merasa kosong jauh dari Allah dan lagi nggak mau dekat sama lingkungan sekitar itu biasanya saya lagi tidak baik-baik saja mbak. Seperti pas yang lain pada ketawa senyum-senyum sambil bercanda tapi saya merasanya itu buang-buang waktu terus nggak lucu tapi kog pada ketawa-ketawa biasanya kalau seperti itu kondisi dan keadaan saya sedang tidak baik-baik saja dan ingin beristirahat atau <i>me time</i> dulu mbak. |
| 55 | Iter | Selanjutnya Kalau untuk tau hal apa saja yang membuat mbak merasa nyaman dan bahagia itu gimana ya mbak ? |
| 60 | Itee | Kalau saya nyaman itu ya saya <i>enjoy</i> aja gitu mbak, terus waktu yang saya rasakan itu nggak kerasa kayak cepet banget. Selain itu pas saya cocok dan nyaman dengan lingkungan atau seseorang itu biasanya saya banyak ngomongnya dan cerewet mbak. Tapi sebaliknya pas saya tidak cocok dan saya tidak nyaman biasanya saya lebih memilih untuk diam mbak. |
| | Iter | Kalau cara yang mbak lakukan untuk lebih dekat dengan Tuhan itu bagaimana ya mbak ? |
| 65 | Itee | Kalau saya itu lebih ke menjalani ibadah sunnah mbak. Salah satunya ialah dengan salat duha. Seperti contohnya saya yang biasanya tidak sholat duha terus sekarang saya coba untuk rajin sholat duha dan memperbaiki sholat wajib yang lebih khusyuk lagi dan ibadah sholat malam juga diperbaiki lagi mbak. Terus selain itu juga evaluasi atau introspeksi diri mbak. Seperti introspeksi ibadah yang saya lakukan. Salah satunya yaitu salat saya kog tidak khusyuk dan malah saya itu pikirannya <i>mblayang</i> (kemanamana) mbak. Jadi saya mencoba untuk salat lebih khusyuk lagi dan menambah ibadah sunnah. |
| 70 | | |

| | | |
|-----|------|--|
| 75 | Iter | Oalah njih mbak. Kalau perasaan yang mbak rasakan ketika mbak itu stress hafalan dan stress setoran itu bagaimana ya mbak ? |
| 80 | Itee | Kalau saya perasaannya ruwet mbak dan jadi tidak mood melakukan apa-apa. Kayak rasanya itu mau murojaah malas. Jadi kalau saya stress dengan hafalan dan tidak mood untuk murojaah itu saya lebih baik istirahat dulu mbak dan healing dulu <i>hehehe</i> . Seperti saya harus sendiri dulu dan menenangkan pikiran saya terlebih dulu mbak barulah saya izin ke bu ustazah untuk istirahat dulu dan biasanya diberi izin oleh bu ustazahnya. Tapi ya tidak boleh lama-lama istirahatnya. Jadi saya <i>matur</i> dulu ke bu ustadzahnya kalau saya merasa berat dan ingin mengambil istirahat sebentar. Jadi saya disaranin sama bu ustazah saya untuk menetapkan niat dalam hati hafalan karena diri sendiri bukan dorongan dan keinginan orang lain. Sebenarnya ketakutan saya ya itu mbak stress dan tidak bisa menjaga hafalan mbak. Jadi saya berusaha untuk benar-benar menjaga hafalan. |
| 85 | Itee | Kalau boleh tau dulu niat awalnya mbak melakukan hafalan al-Qur'an itu dorongan dari siapa njih ? |
| 90 | Iter | Kalau boleh tau dulu niat awalnya mbak melakukan hafalan al-Qur'an itu dorongan dari siapa njih ? |
| 95 | Itee | Kalau saya dulunya di <i>utus</i> bu nyai jadi saya iya in mbak. Jadi ditengah jalan itu saya ngerasa kalau berat banget hafalan itu. Jadi ketika merasa berat banget hafalan, itu saya istirahat dan mikir-mikir gitu mbak sambil merenung dan ternyata saya baru menyadari niat saya menghafalkan al-Qur'an itu belum benar-benar dari saya sendiri dan niat saya itu belum niat menjaga al-Qur'an mbak. |
| 100 | Iter | Oalah njih mbak terus pertanyaan selanjutnya. Kalau hafalan al-Qur'an pasti ditetapkan target ya mbak, Itu perasaannya mbak bagaimana ya ketika ditetapkan target hafalan seperti itu ? |
| 105 | Itee | Kalau saya sebenarnya kurang suka mbak <i>hehehe</i> . Tapi berhubung adanya target hafalan itu untuk menjaga disiplin, jadi saya ya terima mbak supaya saya itu lebih rajin untuk murojaah mbak. Walaupun saya tidak suka adanya target, tapi saya sebenarnya juga setuju pas ada target dalam ziyadah ataupun murojaah mbak. Dulu pas masih SMA pernah <i>didawuhi bu nyai</i> kalau perilaku kita juga berpengaruh terhadap hafalan mbak. Karena itu saya menerima adanya target dan berusaha dengan maksimal mencapai target yang sudah ditetapkan. Baik target yang dulu pas SMA atau target sekarang di pondok ini saya berusaha menerimanya mbak. |
| 110 | Iter | Njih mbak lanjut ke pertanyaan selanjutnya ya. Kalau ada kegiatan kampus sama kegiatan pondok bareng-bareng itu yang jadi pilihnya mbak yang mana dulu njih mbak ? |

| | | |
|-----|------|---|
| 115 | Itee | Kalau menurut saya al-Qur'an itu tidak boleh dikesampingkan. Jadi mau gimana pun tetap hafalan itu prioritas bagi seorang penghafal al-Qur'an dan harus terus menjaga hafalannya mbak. Menurut saya yang lebih utama dan prioritas itu menghafalkan mbak. Pilihan pertama saya tetap memilih pondok dulu mbak. Jadi saya itu harus konsisten murojaah tiap hari. Biasanya saya tetapkan 3 juz tiap hari mbak. Tapi kalau seumpama <i>bentrok</i> dan tidak bisa ya saya yang penting murojaah mbak walaupun sedikit. Seperti pas saya ada acara di luar kota mbak begitu mbak, saya yang penting murojaah gitu aja mbak. Seperti apa-apa itu harus saya dahulukan murojaahnya dulu mbak sebelum tugas lainnya. |
| 120 | Itee | Kalau menurut saya al-Qur'an itu tidak boleh dikesampingkan. Jadi mau gimana pun tetap hafalan itu prioritas bagi seorang penghafal al-Qur'an dan harus terus menjaga hafalannya mbak. Menurut saya yang lebih utama dan prioritas itu menghafalkan mbak. Pilihan pertama saya tetap memilih pondok dulu mbak. Jadi saya itu harus konsisten murojaah tiap hari. Biasanya saya tetapkan 3 juz tiap hari mbak. Tapi kalau seumpama <i>bentrok</i> dan tidak bisa ya saya yang penting murojaah mbak walaupun sedikit. Seperti pas saya ada acara di luar kota mbak begitu mbak, saya yang penting murojaah gitu aja mbak. Seperti apa-apa itu harus saya dahulukan murojaahnya dulu mbak sebelum tugas lainnya. |
| | Iter | Kalau seumpama ada tugas kuliah bagaimana mbak ? |
| 125 | Itee | Tetap mbak yang saya dahulukan al-Qur'annya dulu mbak. Jadi saya harus murojaah tiap harinya 3 juz begitu mbak supaya saya itu tidak lalai dalam menjaga hafalan tersebut mbak. |
| 130 | Iter | Njih mbak ini ke pertanyaan selanjutnya. Kalau ada masalah, bagaimana sih cara mbak menyelesaikannya dan menyesuaikan diri untuk mencari solusi dari masalah tersebut ? |
| 135 | Itee | Dengan berpikir sendiri dulu mbak. Tapi kadang-kadang apa yang saya pikirkan itu kan benar menurut saya, tapi bagi oranglain belum tentu benar. Jadi opsi-opsi atau sesuatu yang saya pikirkan itu nanti saya sampaikan ke oranglain. Kalau disini saya lebih ke mbak-mbak yang pengurus untuk diajak bicara dan ngobrol tentang opsi-opsi yang ada itu mbak. Kalau berdamai dengan masalah itu mbak kalau sudah ada solusi dan opsi-opsi yang bisa saya pilih. Namun pas belum ada solusi atau pemecahan dari masalah tersebut pasti belum bisa berdamai mbak. Tapi kalau sudah ada solusi <i>insyaallah</i> saya bisa berdamai mbak. tapi mbak pas perasaan atau pikiran saya benar-benar bingung dan belum menemukan solusi tentang permasalahan yang saya hadapi itu, barulah saya mencari seseorang yang bisa saya ajak berdiskusi dan bertukar cerita mbak. |
| 140 | Itee | Dengan berpikir sendiri dulu mbak. Tapi kadang-kadang apa yang saya pikirkan itu kan benar menurut saya, tapi bagi oranglain belum tentu benar. Jadi opsi-opsi atau sesuatu yang saya pikirkan itu nanti saya sampaikan ke oranglain. Kalau disini saya lebih ke mbak-mbak yang pengurus untuk diajak bicara dan ngobrol tentang opsi-opsi yang ada itu mbak. Kalau berdamai dengan masalah itu mbak kalau sudah ada solusi dan opsi-opsi yang bisa saya pilih. Namun pas belum ada solusi atau pemecahan dari masalah tersebut pasti belum bisa berdamai mbak. Tapi kalau sudah ada solusi <i>insyaallah</i> saya bisa berdamai mbak. tapi mbak pas perasaan atau pikiran saya benar-benar bingung dan belum menemukan solusi tentang permasalahan yang saya hadapi itu, barulah saya mencari seseorang yang bisa saya ajak berdiskusi dan bertukar cerita mbak. |
| 145 | Iter | Ketika bermuhasabah bagaimana cara mbak mengelola kondisi emosional diri mbak ? |
| 150 | Itee | Pas muhasabah itukan saya sendirian dikamar jadi pikiran saya itu kayak kemana-mana. Kayak pas inget kesalahan yang tadi saya lakukan baik sengaja atau tidak itu pasti saya sedih mbak. Kadang-kadang saya nangis sendiri kalau ingat apa yang dilakukan itu. Tapi saya juga ingat kembali mbak kalau manusia itu tempatnya melakukan kesalahan, jadi saya itu merasa harus memperbaiki diri saya mbak supaya saya itu tidak melakukan kesalahan yang sama. |
| 155 | Iter | Oalah iya mbak berarti dengan mengingat kalau manusia itu tempatnya melakukan kesalahan ya mbak. lanjut ke pertanyaan selanjutnya kalau dengan muhasabah itu mbak bisa membagi waktu dengan dengan baik mbak ? |

| | | |
|-----|------|--|
| 160 | Itee | Kalau waktu itu saya harus menyisakan atau menyiapkan waktu khusus untuk murojaah mbak. Seperti waktu khusus untuk melakukan murojaah dan harus bisa 3 juz setiap harinya. Jadi saya utamakan murojaah dulu mbak baru ke yang lain. Kalau membagi waktu ya saya bagi-bagi aja mbak. Tapi prioritas saya dihafalan jadi saya hafalan dulu baru ke urusan yang lain mbak. |
| 165 | Iter | Iya mbak lanjut ke pertanyaan selanjutnya ya mbak. Kalau dengan bermuhasabah, apakah mbak bisa menerima segala kekurangan yang ada pada diri mbak ? |
| 170 | Itee | Kalau saya ditegur orang tentang keburukan atau kekurangan yang saya lakukan tentunya saya jadi sedih dan sakit hati mbak. Tapi kembali lagi semua itu pemberian dari Allah SWT jadi saya terima segalanya. Jadi pas saya tau kekurangan saya, jadinya saya juga berpikir kalau manusia juga ada kelebihan. Dengan begitu saya bisa menetralsisir atau menyeimbangkan rasa cemas saya tentang kekurangan yang saya miliki. Terus dilihat dari oranglain juga mbak. Seperti menyadari bahwa manusia lain juga memiliki kekurangannya masing-masing. Jadi seperti membandingkan diri sendiri, seperti dia yang punya kekurangan disini sedangkan saya punya kekurangan disini. Tapi dia juga punya kelebihan disini, sedangkan saya punya kelebihan disini. Seperti itu saja mbak. |
| 175 | Itee | Kalau saya ditegur orang tentang keburukan atau kekurangan yang saya lakukan tentunya saya jadi sedih dan sakit hati mbak. Tapi kembali lagi semua itu pemberian dari Allah SWT jadi saya terima segalanya. Jadi pas saya tau kekurangan saya, jadinya saya juga berpikir kalau manusia juga ada kelebihan. Dengan begitu saya bisa menetralsisir atau menyeimbangkan rasa cemas saya tentang kekurangan yang saya miliki. Terus dilihat dari oranglain juga mbak. Seperti menyadari bahwa manusia lain juga memiliki kekurangannya masing-masing. Jadi seperti membandingkan diri sendiri, seperti dia yang punya kekurangan disini sedangkan saya punya kekurangan disini. Tapi dia juga punya kelebihan disini, sedangkan saya punya kelebihan disini. Seperti itu saja mbak. |
| 180 | Iter | Dengan bermuhasabah apakah mbak merasakan kebahagiaan dan bisa memahami makna menghafalkan al-Qur'an ? |
| 185 | Itee | Pernah merasakan bahagia dan bersyukur banget mbak. Paling kerasa itu pas saya pulang ke rumah dan bertemu kedua orangtua mbak. Itu kalau saya ingat-ingat dan lihat lagi kan saya masih mempunyai orangtua yang lengkap dan utuh mbak, jadi saya merasa bersyukur sekali mbak dan alhamdulillah masih diberi kecukupan dalam hidup mbak. Jadi pas saya menyepi dari kesibukan itu saya baru merasakan kebahagiaan dan nyaman mbak. Terutama pas saya kumpul dengan keluarga, bertemu dengan mereka, bercanda dan menceritakan banyak hal itu kerasa bahagia sekali mbak, karena ditengah kesibukan kuliah, murojaah hafalan dan juga organisasi saya masih diberi kesempatan untuk istirahat dan pulang ke rumah mbak. Menurut saya dengan itu saya merasakan kebahagiaan itu mbak dan dengan menyepi dari kesibukan itu saya juga merasakan kenyamanan mbak. Sedangkan makna menghafalkan al-Qur'an untuk saya sendiri itu, <i>emmmm</i> saya sambil cerita ya mbak. Orang yang menghafalkan al-Qur'an itu tidak boleh diniatkan untuk mendapatkan beasiswa, untuk membahagiakan orangtua dan pengen terkenal atau pengen dapat nama mbak, tapi benar-benar harus diniatkan karena Allah mbak dan untuk menjaga al-Qur'an itu mbak. Bagaimana caranya al-Qur'an itu masih terjaga. Sedangkan makna menghafalkan al-Qur'an sendiri ialah dengan merasakan bahwa hafal al-Qur'an atau menjadi penghafal ialah takdir dari Allah. Seperti kita hafal itu juga dari Allah mbak. Kalau Allah tidak mengizinkan seseorang hafal ya tidak hafal mbak. |
| 190 | Itee | Pernah merasakan bahagia dan bersyukur banget mbak. Paling kerasa itu pas saya pulang ke rumah dan bertemu kedua orangtua mbak. Itu kalau saya ingat-ingat dan lihat lagi kan saya masih mempunyai orangtua yang lengkap dan utuh mbak, jadi saya merasa bersyukur sekali mbak dan alhamdulillah masih diberi kecukupan dalam hidup mbak. Jadi pas saya menyepi dari kesibukan itu saya baru merasakan kebahagiaan dan nyaman mbak. Terutama pas saya kumpul dengan keluarga, bertemu dengan mereka, bercanda dan menceritakan banyak hal itu kerasa bahagia sekali mbak, karena ditengah kesibukan kuliah, murojaah hafalan dan juga organisasi saya masih diberi kesempatan untuk istirahat dan pulang ke rumah mbak. Menurut saya dengan itu saya merasakan kebahagiaan itu mbak dan dengan menyepi dari kesibukan itu saya juga merasakan kenyamanan mbak. Sedangkan makna menghafalkan al-Qur'an untuk saya sendiri itu, <i>emmmm</i> saya sambil cerita ya mbak. Orang yang menghafalkan al-Qur'an itu tidak boleh diniatkan untuk mendapatkan beasiswa, untuk membahagiakan orangtua dan pengen terkenal atau pengen dapat nama mbak, tapi benar-benar harus diniatkan karena Allah mbak dan untuk menjaga al-Qur'an itu mbak. Bagaimana caranya al-Qur'an itu masih terjaga. Sedangkan makna menghafalkan al-Qur'an sendiri ialah dengan merasakan bahwa hafal al-Qur'an atau menjadi penghafal ialah takdir dari Allah. Seperti kita hafal itu juga dari Allah mbak. Kalau Allah tidak mengizinkan seseorang hafal ya tidak hafal mbak. |
| 195 | Itee | Pernah merasakan bahagia dan bersyukur banget mbak. Paling kerasa itu pas saya pulang ke rumah dan bertemu kedua orangtua mbak. Itu kalau saya ingat-ingat dan lihat lagi kan saya masih mempunyai orangtua yang lengkap dan utuh mbak, jadi saya merasa bersyukur sekali mbak dan alhamdulillah masih diberi kecukupan dalam hidup mbak. Jadi pas saya menyepi dari kesibukan itu saya baru merasakan kebahagiaan dan nyaman mbak. Terutama pas saya kumpul dengan keluarga, bertemu dengan mereka, bercanda dan menceritakan banyak hal itu kerasa bahagia sekali mbak, karena ditengah kesibukan kuliah, murojaah hafalan dan juga organisasi saya masih diberi kesempatan untuk istirahat dan pulang ke rumah mbak. Menurut saya dengan itu saya merasakan kebahagiaan itu mbak dan dengan menyepi dari kesibukan itu saya juga merasakan kenyamanan mbak. Sedangkan makna menghafalkan al-Qur'an untuk saya sendiri itu, <i>emmmm</i> saya sambil cerita ya mbak. Orang yang menghafalkan al-Qur'an itu tidak boleh diniatkan untuk mendapatkan beasiswa, untuk membahagiakan orangtua dan pengen terkenal atau pengen dapat nama mbak, tapi benar-benar harus diniatkan karena Allah mbak dan untuk menjaga al-Qur'an itu mbak. Bagaimana caranya al-Qur'an itu masih terjaga. Sedangkan makna menghafalkan al-Qur'an sendiri ialah dengan merasakan bahwa hafal al-Qur'an atau menjadi penghafal ialah takdir dari Allah. Seperti kita hafal itu juga dari Allah mbak. Kalau Allah tidak mengizinkan seseorang hafal ya tidak hafal mbak. |
| 200 | Itee | Pernah merasakan bahagia dan bersyukur banget mbak. Paling kerasa itu pas saya pulang ke rumah dan bertemu kedua orangtua mbak. Itu kalau saya ingat-ingat dan lihat lagi kan saya masih mempunyai orangtua yang lengkap dan utuh mbak, jadi saya merasa bersyukur sekali mbak dan alhamdulillah masih diberi kecukupan dalam hidup mbak. Jadi pas saya menyepi dari kesibukan itu saya baru merasakan kebahagiaan dan nyaman mbak. Terutama pas saya kumpul dengan keluarga, bertemu dengan mereka, bercanda dan menceritakan banyak hal itu kerasa bahagia sekali mbak, karena ditengah kesibukan kuliah, murojaah hafalan dan juga organisasi saya masih diberi kesempatan untuk istirahat dan pulang ke rumah mbak. Menurut saya dengan itu saya merasakan kebahagiaan itu mbak dan dengan menyepi dari kesibukan itu saya juga merasakan kenyamanan mbak. Sedangkan makna menghafalkan al-Qur'an untuk saya sendiri itu, <i>emmmm</i> saya sambil cerita ya mbak. Orang yang menghafalkan al-Qur'an itu tidak boleh diniatkan untuk mendapatkan beasiswa, untuk membahagiakan orangtua dan pengen terkenal atau pengen dapat nama mbak, tapi benar-benar harus diniatkan karena Allah mbak dan untuk menjaga al-Qur'an itu mbak. Bagaimana caranya al-Qur'an itu masih terjaga. Sedangkan makna menghafalkan al-Qur'an sendiri ialah dengan merasakan bahwa hafal al-Qur'an atau menjadi penghafal ialah takdir dari Allah. Seperti kita hafal itu juga dari Allah mbak. Kalau Allah tidak mengizinkan seseorang hafal ya tidak hafal mbak. |

Kode SU.S1-D-W2**Subjek 1**

Nama interviewee : D

Hari, tanggal : Sabtu, 17 September 2022

Waktu : 15.00 – 15.09

Durasi : 09.15

Tempat : Pondok Pesantren Syifa'ul Qur'an

Nama interviewer : Siti Partini

Wawancara : 2

| Baris | Subyek | Percakapan |
|-------|--------|---|
| 1 | Iter | Assalamu'alaikum mbak |
| | Itee | Waawalikumsalam mbak |
| | Iter | Mohon maaf mbak izin mau melanjutkan wawancara yang dulu tentang muhasabah diri itu mbak |
| 5 | Itee | Njih mbak, monggo |
| | Iter | Njih mbak ini mau menanyakan , bentuk muhasabah atau introspeksi yang mbak lakukan itu dengan melakukan apa saja mbak ? |
| 10 | Itee | Kalau saya biasanya dengan rajin mendengarkan ngaji al-Qur'an, mendengarkan ceramah dan juga berdiskusi atau ngobrol dengan teman-teman saya mbak. |
| | Iter | Njih mbak. kalau boleh tau biasanya sering mendengarkan ayat-ayat al-Qur'an surat apa mbak ? |
| 15 | Itee | Kalau saya biasanya itu pas ngaji terus tidak sengaja melihat tafsir dari ayat yang saya baca atau dengarkan. Itu rasanya relate banget dengan problem atau masalah yang saya hadapi mbak dan seperti mendapatkan jawaban dari masalah saya mbak. Seumpama saya merasa lagi bingung tentang masalah saya dan saya tidak tau mau cerita sama siapa, itu biasanya pas baca surat itu terus lihat tafsirannya saya jadi sadar kog sesuai banget dengan yang saya alami dan seperti ditegur gitu mbak. Isi tafsirannya itu seperti teguran atau pengingat saya tentang banyak hal yang harus saya syukuri dan juga banyak banget nikmat yang Allah berikan kepada saya. Kalau saya merasanya begitu mbak. |
| 20 | Iter | Njih mbak terimakasih mbak. Kalau dengan mendengarkan ceramah itu biasanya suka mendengar ceramah kyai atau ustaz siapa mbak ? |
| 25 | Itee | Kalau ceramah saya sukanya Gus Baha mbak. menurut saya itu ceramahnya itu masuk gitu mbak dengan saya. Seperti contohnya kalau menurut Gus Baha bagi seorang penghafal al-Qur'an yang menyukai k-pop itu tidak apa-apa, karena menurut beliau iman seseorang itu naik turun jadi tidak apa- |

| | | |
|----|------|---|
| 30 | | apa bagi seorang penghafal yang juga menyukai k-pop seperti saya mbak. Terus selain itu tidak apa-apa salat wajib tidak tepat waktu dan memang perlunya perbaikan diri dan perbaikan iman untuk saya ini mbak. |
| | Iter | Njih mbak. Kalau dengan evaluasi diri bersama teman itu bagaimana mbak ? |
| 35 | Itee | Kalau saya ya dengan evaluasi ketika hari jumat malam sabtu itu ya mbak. Evaluasi dan juga muhasabah diri dengan teman-teman pondok, seperti kesalahan saya atau uneg-uneg mereka terhadap saya. Seperti contohnya saat salah satu teman pondok ada yang malas untuk bersih-bersih dan malas hafalan itu biasanya ditegur mbak, semacam diingatkan untuk tidak malas bersih-bersih karena mengganggu teman lainnya dan juga diharapkan untuk rajin nderes supaya hafalannya itu lancar mbak. Namun karena adanya orang banyak itu saya jadi malu juga mbak untuk menyuarakan perasaan atau uneg-uneg saya sehingga jatuhnya malah saya yang introspeksi dan muhasabah terhadap diri saya bagaimana seharusnya sikap dan akhlak saya di pondok supaya tidak mengganggu orang lain dan bagaimana saya memperbaiki diri saya untuk menjadi pribadi yang lebih baik lagi. |
| 40 | | |
| 45 | | |
| | Iter | Njih mbak makasih ya mbak |
| | Itee | Njih mbak sama-sama |

Kode SU.S2-N-W1.L-2**SU.S2**

Nama Subjek : N

Hari, tanggal : Sabtu, 16 Juli 2022

Waktu : 16.00 – 16.19

Durasi : 19.53

Tempat : Pondok Pesantren Syifaul Qur'an

Nama Pewawancara : Siti Partini

Wawancara : 1

| Baris | Subyek | Percakapan |
|-------|--------|---|
| 1 | Iter | Nama lengkapnya siapa mbak ? |
| | Itee | N |
| | Iter | Umurnya berapa mbak ? |
| | Itee | 21 tahun mbak |
| 5 | Iter | Kalau boleh tau mbak sering melakukan muhasabah diri ? |
| | Itee | Sering mbak biasanya kalau saya sedang tidak enak hati saya muhasabah diri mbak |

| | | |
|----|------|--|
| | Iter | Lalu bagaimana cara mbak memperhitungkan perilaku yang dilakukan mbak baik sebelum maupun sesudah melakukannya mbak ? |
| 10 | Itee | Kalau dulu saya tidak banyak memikirkan tentang perilaku yang saya lakukan mbak. Jadi dulu itu saya orangnya ikut-ikut aja mbak, tanpa mikir panjang tentang dampak atau akibat dari perilaku saya. Seperti pas memutuskan sesuatu itu dulu saya <i>manut-manut</i> aja sama orangtua mbak. Seperti dulu pas awal-awal saya hafalan itu sebenarnya bukan dari diri saya sendiri mbak, tapi dorongan dari ayah supaya saya itu menghafalkan al-Qur'an mbak. Awalnya dulu juga tidak ada keinginan untuk menghafal dan tidak ada keinginan untuk menjadi tahfiz Qur'an mbak. Tapi sekarang ini pas saya melakukan muhasabah atau introspeksi tentang perilaku yang saya lakukan saya jadi mikir kenapa saya dulu kog <i>ndadak disuruh bapak</i> buat hafalan. Kalau ingat itu saya jadi menyesal juga mbak. Jadi mulai sekarang saya itu benar-benar harus memikirkan tentang sesuatu yang saya putuskan tanpa disuruh bagaimana caranya itu sudah saya perbaiki mbak. Hal itu saya lakukan supaya saya itu tidak banyak bergantung dengan oranglain dan bisa dewasa dalam memutuskan sesuatu hal mbak. |
| 15 | | |
| 20 | | |
| 25 | | |
| | Iter | Njih mbak, jadi mbak memikirkan dulu ya sesuatu hal yang ingin dilakukan baru diputuskan mau bagaimana. |
| | Itee | Njih mbak saya mikir dulu lama <i>hehehe</i> |
| 30 | Iter | Njih mbak, lanjut ke pertanyaan selanjutnya ya mbak. Bagaimana cara mbak menyesali perilaku yang telah dilakukan ? |
| 35 | Itee | Saya itu sebenarnya orangnya kan bodoamatan ya mbak jadi kadang-kadang itu saya tidak sadar melakukan kesalahan. Seumpama saya melakukan kesalahan biasanya sadarnya lama mbak. Biasanya saya itu ditegur sama temen saya terus baru sadar mbak <i>hehehe</i> . Emang dasarnya saya itu tidak peka dan nunggu <i>ndadak disuruh og mbak hehehe</i> . Tapi setelah itu saya jadi ngerasa bersalah banget mbak. Ngerasanya itu saya tidak peka dan saya itu tidak peduli dengan oranglain <i>hehehe</i> . Jadi ngerasanya kog gini banget saya <i>hehehe</i> . |
| 40 | Iter | Bagaimana cara mbak untuk mengetahui kelebihan dan kekurangan yang ada pada diri sendiri ? |
| 45 | Itee | Kalau kelebihan jujur saja saya tidak merasa punya kelebihan mbak <i>hehehe</i> . Tapi pas ada oranglain yang ngomong kamu itu begini atau ngomongin kelebihan diri saya itu, saya jadinya ohh ternyata saya punya kelebihan ini begitu mbak. Jadi lebih ke penilaian oranglain kepada saya mbak. Tapi kalau kekurangan itu saya sadar diri <i>hehehe</i> . |

| | | |
|----|------|---|
| | Iter | Dengan merasakan banyak kekurangan itu apakah mbak termotivasi untuk memperbaiki diri mbk ? |
| 50 | Itee | Iya termotivasi mbak, tapi kadang banyak malasnya jadi tidak kesampaian apa yang di mau. Tapi kadang-kadang dorongan dari oranglain jadi termotivasi lagi |
| | Iter | Njih mbak lanjut ke pertanyaan selanjutnya. Kalau cara mbak untuk mengetahui kondisi diri sendiri bagaimana ya mbak ? |
| 55 | Itee | Biasanya merasakan saja mbak pas lagi capek itu jadi malas banget dan hafalan jadi tidak masuk-masuk mbak sudah nderes terus-terusan tapi <i>kog</i> tidak ada yang masuk. Jadinya saya istirahat dulu mbak dan diam dulu, menyendiri dulu ngumpulin energi dulu mbak. Baru pas sudah baik lanjut nderes lagi dan berusaha untuk menyadari kalau manusia itu ada fase capeknya dan butuh istirahat. Biasaya dengan sendirian dan bermuhasabah itu <i>mood</i> saya jadi lebih baik mbak, karena saya jadi punya waktu buat diri sendiri. Walaupun itu saya hanya sekedar diam dan tidak melakukan apa-apa mbak. tapi rasanya punya waktu untuk diri sendiri itu menyenangkan mbak karena saya jadi sadar diri. |
| 60 | Itee | Biasanya merasakan saja mbak pas lagi capek itu jadi malas banget dan hafalan jadi tidak masuk-masuk mbak sudah nderes terus-terusan tapi <i>kog</i> tidak ada yang masuk. Jadinya saya istirahat dulu mbak dan diam dulu, menyendiri dulu ngumpulin energi dulu mbak. Baru pas sudah baik lanjut nderes lagi dan berusaha untuk menyadari kalau manusia itu ada fase capeknya dan butuh istirahat. Biasaya dengan sendirian dan bermuhasabah itu <i>mood</i> saya jadi lebih baik mbak, karena saya jadi punya waktu buat diri sendiri. Walaupun itu saya hanya sekedar diam dan tidak melakukan apa-apa mbak. tapi rasanya punya waktu untuk diri sendiri itu menyenangkan mbak karena saya jadi sadar diri. |
| | Iter | Njih mbak selanjutnya bagaimana cara mbak untuk mengetahui hal apa saja yang membuat mbak merasa bahagia dan nyaman melakukannya ? |
| 65 | Itee | Dengan interaksi setiap harinya mbak. yang penting dia tidak mengeluarkan atau berbicara nyakitin itu saya nyaman mbak. Terus kalau sesuatu itu saya nyaman melakukannya biasanya saya menerimanya mbak. Seumpama sesuatu itu disuruh sama teman saya, tapi kayak e itu baik untuk saya, jadi saya terima saja mbak dan saya nyaman-nyaman saja kalau itu sesuai dengan diri saya atau cocok dengan saya mbak. Kalau untuk bahagia sendiri saya merasa bahagia pas bisa menghafalkan dengan baik dan hafalan itu dapat masuk dengan mudah ke kepala saya mbak <i>hehehe</i> . Terus ya balik lagi mbak yang penting dia tidak nyakitin kata-katanya. Tapi kalau ketemu orang-orang yang suka seenaknya kalau bicara dan tidak tau tempat itu biasanya saya jadi malas banget mbak. Soalnya ya merasa ngapain saya ketemu dan ngobrol sama orang yang seperti itu kan nantinya malah saya kepikiran sendiri kalau dapat omongan yang tidak menyenangkan dari mereka mbak. Jadi lebih baik saya menjauh mbak dan kalau mereka tanya saya jawab seadanya <i>hehehe</i> . |
| 70 | Itee | Dengan interaksi setiap harinya mbak. yang penting dia tidak mengeluarkan atau berbicara nyakitin itu saya nyaman mbak. Terus kalau sesuatu itu saya nyaman melakukannya biasanya saya menerimanya mbak. Seumpama sesuatu itu disuruh sama teman saya, tapi kayak e itu baik untuk saya, jadi saya terima saja mbak dan saya nyaman-nyaman saja kalau itu sesuai dengan diri saya atau cocok dengan saya mbak. Kalau untuk bahagia sendiri saya merasa bahagia pas bisa menghafalkan dengan baik dan hafalan itu dapat masuk dengan mudah ke kepala saya mbak <i>hehehe</i> . Terus ya balik lagi mbak yang penting dia tidak nyakitin kata-katanya. Tapi kalau ketemu orang-orang yang suka seenaknya kalau bicara dan tidak tau tempat itu biasanya saya jadi malas banget mbak. Soalnya ya merasa ngapain saya ketemu dan ngobrol sama orang yang seperti itu kan nantinya malah saya kepikiran sendiri kalau dapat omongan yang tidak menyenangkan dari mereka mbak. Jadi lebih baik saya menjauh mbak dan kalau mereka tanya saya jawab seadanya <i>hehehe</i> . |
| 75 | Itee | Dengan interaksi setiap harinya mbak. yang penting dia tidak mengeluarkan atau berbicara nyakitin itu saya nyaman mbak. Terus kalau sesuatu itu saya nyaman melakukannya biasanya saya menerimanya mbak. Seumpama sesuatu itu disuruh sama teman saya, tapi kayak e itu baik untuk saya, jadi saya terima saja mbak dan saya nyaman-nyaman saja kalau itu sesuai dengan diri saya atau cocok dengan saya mbak. Kalau untuk bahagia sendiri saya merasa bahagia pas bisa menghafalkan dengan baik dan hafalan itu dapat masuk dengan mudah ke kepala saya mbak <i>hehehe</i> . Terus ya balik lagi mbak yang penting dia tidak nyakitin kata-katanya. Tapi kalau ketemu orang-orang yang suka seenaknya kalau bicara dan tidak tau tempat itu biasanya saya jadi malas banget mbak. Soalnya ya merasa ngapain saya ketemu dan ngobrol sama orang yang seperti itu kan nantinya malah saya kepikiran sendiri kalau dapat omongan yang tidak menyenangkan dari mereka mbak. Jadi lebih baik saya menjauh mbak dan kalau mereka tanya saya jawab seadanya <i>hehehe</i> . |
| 80 | Itee | Dengan interaksi setiap harinya mbak. yang penting dia tidak mengeluarkan atau berbicara nyakitin itu saya nyaman mbak. Terus kalau sesuatu itu saya nyaman melakukannya biasanya saya menerimanya mbak. Seumpama sesuatu itu disuruh sama teman saya, tapi kayak e itu baik untuk saya, jadi saya terima saja mbak dan saya nyaman-nyaman saja kalau itu sesuai dengan diri saya atau cocok dengan saya mbak. Kalau untuk bahagia sendiri saya merasa bahagia pas bisa menghafalkan dengan baik dan hafalan itu dapat masuk dengan mudah ke kepala saya mbak <i>hehehe</i> . Terus ya balik lagi mbak yang penting dia tidak nyakitin kata-katanya. Tapi kalau ketemu orang-orang yang suka seenaknya kalau bicara dan tidak tau tempat itu biasanya saya jadi malas banget mbak. Soalnya ya merasa ngapain saya ketemu dan ngobrol sama orang yang seperti itu kan nantinya malah saya kepikiran sendiri kalau dapat omongan yang tidak menyenangkan dari mereka mbak. Jadi lebih baik saya menjauh mbak dan kalau mereka tanya saya jawab seadanya <i>hehehe</i> . |
| | Iter | Njih mbak, selanjutnya bagaimana cara mbak untuk lebih mendekati Tuhan ? |
| | Itee | Dengan salat dan harus khusyuk dan pas ngaji baca-baca artinya gitu mbak. Jadi saya itu mengerti kalau Allah itu baik |

| | | |
|-----|------|--|
| 85 | | banget dan maha pengampun jadi saya merasa Allah itu dekat mbak. Terus pas hafalan saya itu tidak masuk-masuk dan bahkan sampai saya lupa, itu biasanya saya jadi introspeksi mbak. Jadi introspeksi kog saya jadi begini dan bahkan sampai nangis juga pernah mbak pas hafalan saya itu lupa mbak. rasanya jadi sedih dan hati tidak karuan mbak. Tapi dengan bermuhasabah itu saya juga sadar lagi kalau manusia itu tempatnya salah dan wajar kalau itu terjadi, jadinya saya bisa termotivasi lagi untuk menjaga hafalan dan <i>nderes</i> lagi mbak. |
| 90 | | |
| 95 | Iter | Njih mbak, selanjutnya Ketika bermuhasabah bagaimana perasaan mbak <i>pas</i> mengalami stress menghafal ? |
| 100 | Itee | Sering merasa hidup ini berat sekali mbak. Apalagi pas hafalannya tidak masuk-masuk mbak saya itu merasanya berat banget menjalani aktivitas itu, tapi dalam hati saya walaupun ruwet dan hafalan morat-marit itu tetap mbak saya nekat untuk terus hafalan. Kadang-kadang sampai malam dan ngantuk-ngantuk saya tetap nekat untuk <i>nderes</i> supaya tidak kehilangan hafalan mbak. soalnya saya merasa lebih stress pas kehilangan hafalan atau lebih stress pas menjaga hafalan itu daripada menghafalkan mbak. Walaupun kadang-kadang hafalan itu juga berat, tapi kalau kehilangan hafalan itu jadinya sedih banget mbak seperti kog saya tidak tanggungjawab, kog saya begini dan jadinya nyalahin diri sendiri. Selain itu saya juga merasakan kecewa pada diri sendiri mbak. |
| 105 | | |
| | Iter | Bagaimana perasaan mbak ketika ada target hafalan ? |
| 110 | Itee | Kalau menurut saya tidak masalah dengan adanya target menghafalkan al-Qur'an mbak. Tapi kadang-kadang kalau tidak bisa mencapai target hafalan gitu, besoknya saya jadi <i>begadang</i> dan <i>nderes</i> sampai tengah malam mbak supaya bisa mencapai target itu mbak. Kalau begitu kan jadinya nanti malah tidak masuk-masuk. Jadi menurut saya adanya target hafalan tidak masalah mbak, tapi juga harus sesuai kemampuan tiap santri mbak karena proses menghafal tiap santri kan berbeda-beda mbak. |
| 115 | | |
| | Iter | Kalau mbak sendiri menargetkan sehari itu seberapa mbak ? |
| | Itee | Dalam sehari itu biasanya setengah halaman mbak. Tapi kalau murojaah biasaya setengah juz mbak. |
| 120 | Iter | Njih mbak lanjut ke pertanyaan selanjutnya ya mbak bagaimana perasaan mbak ketika ada kegiatan pondok dan kegiatan kampus secara bersamaan mbak ? |
| 125 | Itee | Saya pilih yang pondok dulu mbak karena saya pikir tanggung jawab saya itu utamanya di pondok mbak. Sedangkan diorganisasi kan masih ada teman lainnya yang bisa menggantikan mbak. Kalau tidak ya minta tolong ke |

| | | |
|-----|------|---|
| | | mereka untuk diurusin dulu, nanti saya baru nyusul. Tapi pas dapat teman yang kadang-kadang omongannya tidak enak dan nyakitin itu biasanya saya mencoba untuk tidak ambil hati dan bodoamat mbak soalnya saya merasa tanggung jawab saya utamanya di pondok jadi saya harus kerjakan urusan saya dulu baru ke yang lainnya mbak. |
| 130 | Iter | Kalau seperti itu tetap setoran hafalan tidak mbak ? |
| | Itee | Iya biasanya setoran dulu baru ke organisasi atau ke urusan lainnya |
| | Iter | Njih mbak lalu ketika mbak ada masalah bagaimana cara mbak untuk menyelesaikan dan menyesuaikan diri untuk mencari solusi dari masalah tersebut ? |
| 135 | Itee | Kalau saya lebih ke curhat dulu mbak ke teman. Tapi kalau masalahnya masih bisa dipikirkan sendiri saya tidak curhat mbak. Tapi pas nanti tidak kuat baru curhat sana sini mbak. Kalau menyesuaikan diri dengan masalah itu pasti saya terima dulu masalahnya mbak. Seperti contohnya saya ada masalah ini lalu saya berusaha untuk lapang dada dan menerimanya karena saya pikir semua masalah itu pasti akan selesai dan untuk mencari solusi ya balik lagi mbak saya butuh teman untuk sekedar ngobrol dan bercerita untuk dapat pencerahan mbak <i>hehehe</i> . |
| 140 | | |
| | Iter | Dengan bermuhasabah, bagaimana cara mbak untuk mengelola kondisi emosional mbak ? |
| 145 | Itee | Pas muhasabah itu saya kan diam mbak, jadi saya merasanya saya itu harus tenang disetiap keadaan mbak. Seperti pas mau marah ke oranglain, lebih baik saya diam saja daripada nanti omongan saya nyakitin atau malah nanti omongan saya jadi tidak benar ke oranglain jadi saya milih buat diam saja mbak. Terus pas sedih, ya sudah sedihnya jangan berlarut-larut dan percaya semua itu kan berlalu |
| 150 | | |
| | Iter | Dengan bermuhasabah, apakah saudara dapat membagi waktu dengan baik mbak ? |
| | Itee | Inshaallah bisa mbak soalnya semuanya sudah terjadwal. Paling-paling kalau <i>bentrok</i> itu tidak terjadi tiap hari |
| 155 | Iter | Kalau pas bentrok itu perasaanya mbak bagaimana ? |
| | Itee | Dulu pernah sih mbak saya jadi penanggung jawab acara jadi saya terpaksa izin mbak. Sebenarnya ya menyesal, tapi disisi lain ya senang tidak ngaji <i>hehehe</i> . |
| 160 | Iter | Njih mbak <i>hehehe</i> . Lanjut ke pertanyaan selanjutnya dengan bermuhasabah, bagaimana cara mbak untuk menerima segala kekurangan yang ada pada diri mbak ? |
| | Itee | <i>Emmmm</i> dengan mensyukuri kelebihan yang ada mbak <i>hehehe</i> . Jadi pas dibilang oranglain kamu itu begini <i>lho</i> udah ini <i>lho</i> itu rasanya jadi lebih bersyukur dan sadar dibalik kekurangan saya ternyata ada kelebihan yang saya miliki. |
| 165 | | |

| | | |
|-----|------|--|
| | | Jadi pas saya ingat kalau saya banyak kekurangan ya saya balik lagi mensyukuri dan mengingat-ingat kelebihan yang dibilang oranglain tadi mbak. Terus dengan mengingat-ingat juga kalau banyak teman yang <i>mensupport</i> saya dan lebih bersyukur lagi. |
| 170 | Iter | Dengan bermuhasabah, apakah mbak bisa mencapai kebahagiaan dan bisa memahami makna menghafalkan al-Qur'an ? |
| 175 | Itee | Mencapai kebahagiaan itu dengan mengingat-ingat tadi mbak kalau manusia mempunyai kekurangan dan selain itu juga mempunyai kelebihan. Seperti saya yang mempunyai kekurangan pada bagian ini, tapi saya juga mempunyai kelebihan dibagian lainnya. Kalau untuk memahami makna menghafalkan al-Qur'an itu saya mengingat-ingat jika sebagai seorang penghafal al-Qur'an tentunya saya mempunyai tanggung jawab yang besar dan al-Qur'an itu harus dijaga jadinya saya harus bisa menjaga al-Qur'an itu dan tidak bersikap sombong mbak. |
| | Iter | Njih mbak terimakasih njih mbak |
| 180 | Itee | Njih mbak sama-sama |
| | Iter | Ohhh iya mbak kalau boleh tau jumlah juz al-Qur'an yang sudah dihafalkan ada berapa mbak ? |
| | Itee | Ohhh saya hafal 5 juz mbak |
| | Iter | Ohhh njih mbak terimakasih mbak |
| 185 | | Hehehe iya mbak sama-sama |

Kode SU.S2-N-W2

SU.S2

Nama Subjek : N

Hari, tanggal : Sabtu, 17 September 2022

Waktu : 15.10 – 15.29

Durasi : 09.52

Tempat : Pondok Pesantren Syifaul Qur'an

Nama Pewawancara : Siti Partini

Wawancara : 2

| Baris | Subyek | Percakapan |
|-------|--------|--|
| 1 | Iter | Permisi mbak mohon izin melanjutkan wawancara yang dulu mbak |
| | Itee | Njih mbak monggo apa yang ingin ditanyakan mbak |
| 5 | Iter | Ini mbak mau menanyakan biasanya apa yang mbak lakukan untuk bermuhasabah mbak ? Seperti bermuhasabah sambil mendengarkan al-Qur'an contohnya. |
| | Itee | Kalau saya biasanya dengan mendengar ceramah. Kadang juga dengan evaluasi bersama teman mbak, seperti |

| | | |
|----|------|--|
| 10 | | menanyakan <i>aku jane kurang pie begitu mbak</i> . Terus kadang dengan menuliskannya dinote gitu mbak. Terus itu juga mbak dengan mendengarkan ceramah kyai yang saya sukai sambil bermuhasabah mbak supaya bisa memperbaiki diri mbak, seperti mendengarkan ceramah ustaz Fahrudin Faiz gitu mbak. |
| | Iter | Kalau evaluasi dengan teman itu biala cerita-cerita begitu mbak ? |
| 15 | Itee | Njih mbak jadi saya itu cerita sambil curhat gitu mbak sambil saling koreksi kesalahan yang dilakukan mbak. Tapi kadang-kadang saya evaluasi orang lain dulu, baru evaluasi diri sendiri <i>hehehe</i> . Pas evaluasi diri sendiri dan introspeksi itu biasanya saya jadi tahu mbak kesalahan saya dimana dan kekurangan saya ada dimana mbak. Soalnya pas kumpul-kumpul itu saya juga sambil nyeritain banyak hal mbak, entah itu masalah saya atau malah hafalan saya mbak. Tapi kalau sekarang ini lebih kemas depan mbak, seperti kepikiran soal skripsi dan tekanan dari orangtua mbak. Selain itu juga bingung nantinya bagaimana lagi mbak. |
| 20 | | |
| | Iter | Pernah nggk sih mbak pas lagi saling cerita dan ngobrol itu tiba-tiba ada yang menegur mbak tentang perilaku yang mbak lakukan mungkin ? |
| 25 | Itee | Pernah mbak, malah ditegur kayak kamu itu lho malas banget tidak suka bersih-bersih dan ada lagi mbak kadang-kadang perkataan-perkataan yang menyinggung. |
| | Iter | Oalah njih mbak, kalau tersinggung begitu bagaimana njih sikap mbak terhadap seseorang yang menyindir ? |
| 30 | Itee | Kalau saya berusaha bersikap biasa saja mbak pas masih didepannya orang itu, tapi kalau sudah pisah dan berada ditempat berbeda itu saya jadi sebel sendiri mbak. Seperti muncul perasaan ya Allah sebel banget, kesel sama orang lain kog dia bisa begitu ke saya, terus jadinya mikir dan lihat ke diri sendiri lagi mbak. Seperti melihat apakah saya benar seperti itu dan apakah benar saya itu berperilaku seperti yang dikatakan oleh orang tersebut. |
| 35 | | |
| | Iter | Njih mbak, jadi mengevaluasi diri sendiri dan saling menceritakan banyak hal dengan sesama teman njih mbak. Terus yang dibahas juga cukup melebar juga njih mbak. |
| 40 | Itee | Njih mbak |
| | Iter | Kalau menulis di note atau catatan itu biasanya lewat gadget atau menuliskannya dibuku harian mbak ? |
| 45 | Itee | Kalau saya lebih ke gadget mbak, soalnya gadget kan bisa dibawa kemana-mana mbak jadi saya lebih mudah meluapkannya di handpone dan kapan saja saya mau menuliskannya mbak dan dimana saja bisa saya luapkan. |

| | | |
|----|------|---|
| | Iter | Kalau boleh tahu apakah mbak sering menulis setiap harinya mbak |
| 50 | Itee | Kalau sekarang ini sering mbak, karena kepikiran tentang masa depan itu tadi mbak jadi sering nulis mbak. Seperti tekanan-tekanan dari orang lain itu sering membuat saya merasa bingung dengan keadaan mbak dan sering berpikir nanti saya harus gimana, masa depan saya gimana. Terus kadang-kadang saya juga mikir apakah saya bisa melewatinya. |
| | Iter | Njih mbak, selain itu apakah mbak juga mendengarkan ceramah sambil melakukan introspeksi mbak ? |
| 55 | Itee | Iya itu mbak biasanya saya mendengarkan ceramah ustaz Fahrudin Faiz sambil introspeksi diri saya mbak. Seperti mendengarkan ceramah beliau sambil introspeksi dan mengingat-ingat tentang perilaku yang saya lakukan mbak. |
| | Iter | Njih mbak, kalau selain itu apakah ada introspeksi yang mbk lakukan ? |
| 60 | Itee | Tidak ada mbak |

Kode SU.S3-A-W1.L-4

Subjek 3

Nama Subjek : A

Hari, tanggal : Minggu, 17 Juli 2022

Waktu : 10.00 – 10.20

Durasi : 19.30

Tempat : Pondok Pesantren Syifa'ul Qur'an

Nama Pewawancara : Siti Partini

Wawancara : 1

| Baris | Subyek | Percakapan |
|-------|--------|--|
| 1 | Iter | Assalamu'alaikum mbak, mohon maaf izin mau wawancara njih |
| | Itee | Waalaikumsalam njih mbak monggo.... |
| | Iter | Kalau boleh tau nama lengkapnya siapa mbak ? |
| | Itee | Nama lengkap saya A mbak |
| 5 | Iter | Usianya berapa mbak ? |
| | Itee | 22 tahun mbak |
| | Iter | Sekarang ini sudah hafal berapa juz mbak ? |
| | Itee | Haduh saya malu ii mbak |
| | Iter | <i>Hehehe</i> gapapa mbak |
| 10 | Itee | Saya baru hafal 9 juz mbak <i>hehehe</i> |
| | Iter | Njih mbak ini ke pertanyaannya ya mbak. Bagaimana cara mbak memperhitungkan perilaku yang dilakukan ? baik sesudah maupun sebelum melakukannya mbak. |

| | | |
|----|------|---|
| 15 | Itee | <i>Emmm</i> dengan memikirkan perilaku yang akan saya lakukan itu banyak baiknya atau banyak mudaratnya mbak. Kalau nantinya banyak baiknya ya saya lakukan, tapi kalau itu banyak memberikan dampak atau efek yang buruk untuk saya dan oranglain lebih baik saya tinggalkan mbak. Kalau perilaku yang akan saya lakukan ya biasanya saya lihat dulu mbak kedepannya bagaimana kalau saya melakukan ini, Seperti sebab akibat begitu mbak. |
| 20 | Itee | |
| | Iter | Njih mbak jadi memikirkan sebab akibatnya ya mbak. |
| | Itee | Njih mbak |
| | Iter | Pertanyaan selanjutnya bagaimana cara mbak menyesali perilaku atau kesalahan yang telah dilakukan ? |
| 25 | Itee | |
| 30 | Itee | Kalau saya bisasanya kebayang-bayang apa yang saya lakukan mbak. Seperti saat saya melakukan kesalahan ini, lha itu biasanya keingat terus dan kebayang-bayang terus mbak. Terus juga pernah jadi nyalahin diri sendiri karena kesalahan yang telah dilakukan mbak. Seperti pas ingat itu jadinya saya malah was-was mbak, takut kalau kejadian lagi dan takut kalau saya jatuh dilubang yang sama lagi <i>hehehe</i> . Biasanya saya kebayang-bayangnya itu mbak. Seperti perasaan ketika saya itu merasa sombong soalnya saya itu seorang penghafal al-Qur'an mbak. Jadinya saya kan takut dan kebayang-bayang lagi mbak kalau saya itu nanti sombong lagi gimana dan kalau ketemu dengan seorang penghafal contohnya mbak dan dia itu hafalannya lebih banyak saya daripada dia itu saya benar-benar takut kalau malah jadi timbul rasa sombong dan takut sendiri mbak <i>hehehe</i> . Takut nanti salah ngomong dan takut kalau malah jadi <i>jumawa</i> gitu mbak. Terus pas hafalan itu kayak saya itu mengatakan kalau saya bisa, padahal dalam praktiknya saya belum tentu bisa dan belum tentu fasih dalam menghafalkan mbak. Terus pas ditanya saya hafal berapa juz dan saya jawab itu kadang-kadang kog saya jadi menyombongkan diri mbak. Jadinya kan takut sendiri mbak <i>hehehe</i> |
| 35 | Itee | |
| 40 | Itee | |
| 45 | Iter | Njih mbak selanjutnya cara mbak untuk mengetahui kelebihan dan kekurangan dalam diri sendiri bagaimana ya mbak ? |
| 50 | Itee | Dengan kritik dan saran dari oranglain mbak, walaupun pas awalnya saya kesal karena banyak dikritik dan banyak dikomentari mbak. Tapi menurut saya dengan kritik itu saya jadi tau dimana letak kekurangan saya dan dimana letak salah saya mbak. Menurut saya dari kritik dan saran itu saya jadi belajar untuk memperbaiki diri jadi lebih baik lagi mbak. Tapi kadang-kadang juga tidak terima dengan kritik yang diberikan oleh oranglain ke diri sendiri mbak. |

| | | |
|----|------|---|
| 55 | | Jadinya butuh untuk me time dulu atau introspeksi dulu apa saya itu sebenarnya kurang banget dalam hal ini dan saya itu kog tidak tau diri <i>hehehe</i> . Terus kadang-kadang juga marah, tapi marahnya ke diri sendiri mbak dan ditahan dulu sih mbak biar tidak marah ke orang dan lebih kelihat diri sendiri dan marah kediri sendiri mbak |
| | Iter | Lanjut pertanyaan selanjutnya bagaimana cara mbak untuk lebih mengetahui kondisi diri sendiri mbak ? |
| 60 | Itee | Kalau kondisi diri itu biasanya ngerasain mbak, pas capek itu hafalan tidak masuk-masuk dan rasanya itu <i>nderes</i> juga kog sia-sia dan tidak ada yang <i>nyantol</i> ke otak mbak. Tapi tetap tubuh atau diri itu memaksakan untuk gimana caranya saya <i>nderes</i> terus dan gimana cara saya itu bisa hafalannya masuk dan nambah gitu mbak. Soalnya menghafalkan itukan kewajiban bagi seorang penghafal dan juga tanggung jawab bagi seorang penghafal untuk terus menghafalkan. Walaupun kondisi atau keadaan diri itu sedang tidak baik-baik saja dan keadaan itu tidak memungkinkan tetap aja saya harus berusaha dulu. Baru pas emang benar-benar tidak bisa untuk menghafalkan atau benar-benar sakit itu biasanya saya baru istirahat dulu mbak. |
| 65 | | |
| 70 | | |
| | Iter | Selanjutnya bagaimana cara mbak untuk mengetahui hal apa saja yang membuat mbak merasa bahagia dan nyaman melakukannya ? |
| 75 | Itee | Saya kan orangnya cerewet ya mbak jadi kalau saya nyaman dan bahagia berteman dengan mereka pasti saya banyak bicara dan saya itu banyak ngomongnya. Terus kalau nyaman dengan lingkungannya itu biasanya mereka yang selalu <i>nuturi</i> atau menasehati saya, mengingatkan saya dan memberi saya kritik dan saran supaya saya itu lebih baik lagi. Selain itu juga adanya teman yang menasehati untuk saya itu <i>sregap nderes</i> dan bisa bagi waktu gitu mbak. |
| 80 | Iter | Njih mbak Kalau cara mbak untuk lebih mendekati Tuhan itu bagaimana ya mbak ? |
| 85 | Itee | Selain dengan <i>nderes</i> biasanya saya puasa senin kamis mbak. Dulu pernah puasa daud, tapi rasanya berat jadi saya puasa senin kamis aja mbak. Itu puasa daud saya hanya bertahan cuma dua bulan mbak, terus ganti puasa senin kamis. Selain itu dengan mendengarkan ceramah dai yang disukai mbak. Seperti kyai yang saya sukai itu ada Anwar Zahid terus Neng Shilah Azina dan Ismail Qoridi kayak gitu mbak untuk menumbuhkan motivasi diri. . |

| | | |
|-----|------|--|
| 90 | Iter | Dengan melakukan hal tersebut apakah mbak merasa kalau hidup mbak itu dipermudah oleh Allah SWT mbak ? |
| | Itee | Njih mbak ngerasa ditolongin sama Allah mbak. seperti ini contohnya ini saya lagi daftar ngajar, terus kayak dimudahkan saja mbak. padahal kayak e yang lain itu pada kesusahan, sedangkan saya dimudahkan dalam urusannya mbak. |
| 95 | Iter | Njih mbak lanjut ke pertanyaan selanjutnya ketika bermuhasabah, bagaimana perasaan mbak ketika stress menghafalkan al-Qur'an ? |
| 100 | Itee | Kalau saya malah nyari pelarian dulu mbak ketika stress hafalan itu biasanya saya tidur dulu kalau tidak ya saya <i>healing</i> dulu <i>hehehe</i> . Tapi ya pas muhasabah itu jadinya mikir <i>kog gak ndg tak hafalin</i> , kog malah saya pergi-pergi gitu mbak. Jadinya malah kepikiran terus jadi sadar ya Allah kog aku malah tidak hafalan-hafalan, lha malah pergi-pergi itu jadi kayak merasa bersalah pas gak <i>nderes-nderes</i> mbak <i>hehehe</i> . Terus ujung-ujungnya jadi kepikiran sendiri mbak dan jadinya tengah malam biasanya bangun untuk <i>nderes</i> dan menghafalkan mbak. |
| | Iter | Njih mbak jadi kepikiran begitu ya mbak <i>hehehe</i> . |
| | Itee | Iya ii mbak, <i>malah mumet jadinya hehehe</i> |
| | Iter | Njih mbak, lanjut ke pertanyaan selanjutnya bagaimana perasaan mbak ketika ditarget melakukan hafalan ? |
| 110 | Itee | Kalau untuk target itu saya sebenarnya sedih mbak <i>hehehe</i> . Soalnya kalau saya kan sudah <i>berekspetasi</i> hafal segini, tapi nyatanya saya malas-malasan dan hafalan jadi tidak maksimal terus tidak bisa mencapai target itu biasanya sedih banget sih mbak. Kalau menurut saya pribadi mending tidak usah ada target dalam hafalan mbak soalnya ya itu sedih banget kalau tidak bisa mencapai target yang ditentukan. Terus jadinya saya malah membandingkan diri dengan teman lainnya yang setorannya lancar, yang sering <i>nderes</i> dan yang rajin gitu lah mbak. |
| 115 | | |
| 120 | Iter | Kalau dipondok kan ada terget hafalan mbak itu bagaimana mbak bisa menerimanya mbak, sedangkan tadi mbak tidak ingin atau kurang setuju dengan adanya target ? |
| 125 | | Lha itu mbak sebenarnya dulu kan saya tidak ingin ada target dalam menghafalkan ya mbak. Tapi berhubung dipondok ada target jadi saya terima saja mbak. Ya dengan berusaha lagi supaya hafalan itu terealisasi dan bukan hanya ekspetasi saya saja <i>hehehe</i> . Dulu itu juga sempat menargetkan pada diri sendiri biar bisa melebihi target hafalan yang ditetapkan pondok mbak, tapi kog tidak |

| | | |
|-----|------|--|
| 130 | | sesuai ekspektasi saya jadinya haduh kecewa sama diri sendiri mbak <i>hehehe</i> . Terus sekarang itu saya ya ikut aturan pondok saja. Targetnya segini ya saya mencoba untuk maksimal mbak. |
| | Iter | Kalau boleh tau biasanya pondok itu ada berapa lembar atau berapa banyak mbak target yang ditetapkan ? |
| 135 | Itee | Kalau dari pondok sehari itu paling tidak satu muka mbak atau satu halaman mbak. Tapi kalau untuk yang baru saja menghafalkan biasanya diberi keringanan boleh setengah saja gitu mbak. |
| | Iter | Oalah berarti menyesuaikan juga ya mbak |
| 140 | Itee | Iya mbak, jadi yang sudah menghafalkan dari lama itu ya ditambahi lagi mbak harus bisa semuka itu sehari gitu mbak. Jadi bertahap gitu mbak, kan kasihan kalau yang baru menghafalkan terus tiap hari harus menghafalkan segitu terus mereka juga masih disemester awal banyak kegiatan mahasiswa baru dan baru menyesuaikan juga. Jadi ditahap begitulah mbak. |
| 145 | Iter | Njih mbak <i>hehehe</i> . Pertanyaan selanjutnya bagaimana perasaan dan sikap mbak kalau ada kegiatan pondok dan kegiatan kampus dilakukan diwaktu yang sama ? |
| 150 | Itee | Di pondok dulu mbak soalnya saya kan tinggalnya juga di pondok dan apa-apa pondok, jadi lebih utamakan pondok dulu mbak. Terus kalau ninggal pondok itu tidak enak mbak, soalnya saya kan bagian yang beli bahan makanan buat dimasak, kayak beli sayuran gitu mbak, jadinya kalau saya tinggal nanti kasihan yang lainnya tidak ada yang bantu dan nantinya malah ngeropotin oranglain mbak. Tapi kalau acaranya itu sudah diagendakan lama atau jauh-jauh hari biasanya itu saya nyari orang untuk menggantikan atau nyari orang untuk bisa gantiin gitu mbak. |
| 155 | Iter | Njih mbak lanjut ke pertanyaan berikutnya ketika ada masalah, bagaimana cara mbak untuk menyelesaikan dan menyesuaikan diri untuk mencari solusi dari masalah yang mbak hadapi ? |
| 160 | Itee | Ketika ada masalah atau problem itu saya pertama cerita sama teman mbak. Tak ceritain ke teman soalnya pas saya bisa ceritain masalah saya ke teman itu rasanya <i>plong</i> banget mbak, jadi <i>enteng</i> gitu. Kayak ada tempat yang mau mendengarkan kita dan mau jadi tempat untuk sekedar bercerita itu rasanya enak banget mbak. soalnya kalau belum diceritakan rasanya pas malam mau tidur jadinya kepikiran terus mbak. Tapi biasanya dipikirkan dulu mbak, nanti baru saya tanyakan sama teman saya mbak. |
| 165 | | Walaupun teman itu tidak memberikan solusi, tapi |

| | | |
|-----|------|---|
| | | setidaknya saya sudah senang mbak bisa didengarkan dan bisa menceritakan semuanya mbak. |
| | Iter | Pernah nulis atau menceritakan masalahnya mbak gitu dikertas atau buku harian seperti itu mbak ? |
| 170 | Itee | Pernah mbak malah sering, tapi kadang-kadang nulisnya dihandpone supaya lebih mudah dimana-mana bisa nulis dan meluapkan apa yang dirasakan mbak. |
| | Iter | Oalah njih mbak, Dengan bermuhasabah bagaimana cara mbak mengelola kondisi emosional diri mbak ? |
| 175 | Itee | Kalau saya dengan diam dulu mbak, nanti pas ada yang tanya baru saya <i>sengak</i> hehehe. Jadi pas diam itu saya coba menenangkan diri saya mbak supaya saya tidak marah atau supaya saya itu tidak menyalahkan oranglain mbak. Seperti istirahatkan pikiran dulu dan jangan sampai menyinggung perasaan oranglain. |
| 180 | Iter | Iya mbak. Selanjutnya dengan bermuhasabah apakah saudara dapat membagi waktu dengan baik mbak ? |
| 185 | Itee | Kalau saya pribadi masih sulit mbak rasanya membagi waktu hehehe. Apalagi kalau tiba-tiba ada jadwal acara, seringnya saya itu lupa mbak. Lupa kalau ada jadwal jadinya saya ya kebingungan sendiri. Tapi kalau seperti itu biasanya saya tidak jadi ikut acara yang diluar pondok itu <i>hehehe</i> . |
| | Iter | Dengan bermuhasabah apakah mbak bisa menerima segala kekurangan yang ada pada diri mbak ? |
| 190 | Itee | Iya dengan kekurangan itu sebenarnya saya ingin memperbaiki diri saya mbak. Tapi caranya itu bagaimana saya masih mikir mbak <i>hehehe</i> . Tau ada kekurangan dan banyak kekurangan, tapi untuk memperbaiki diri itu masih susah mbak. Seperti dalam hati belum tergerak untuk melakukan perbaikan mbak. Semangatnya belum ada belum <i>greget</i> mbak hehehe. Terus sering melihat oranglain kog bisa, sedangkan saya kog tidak bisa. |
| 195 | | |
| | Iter | Dengan bermuhasabah apakah saudara dapat mencapai kebahagiaan dan memahami makna menghafalkan al-Qur'an ? |
| 200 | Itee | Iya mbak dengan bermuhasabah itu saya jadi bisa meluapkan perasaan yang saya alami atau sesuatu hal yang baru saya alami itu bisa saya ungkapkan dan saya sadari kalau saya sudah melakukan ini. Seumpama dengan bermuhasabah tadi saya jadi ingat kesalahan saya, tapi saya juga menyadari jika kesalahan dilakukan itu juga manusiawi mbak dan tidak sepenuhnya atau bisa jadi itu bukan salah saya saja, tapi kesalahan dari oranglain juga. Selain itu saya juga berdiskusi atau ngobrol dengan oranglain untuk mencari solusi dan mencari jalan keluar |
| 205 | | |

| | | |
|-----|------|--|
| 210 | | suatu masalah itu juga memunculkan perasaan bahagia dalam diri saya sendiri mbak dan lebih bersyukur soalnya dihadirkan seorang teman yang baik dan mau mendengarkan segala <i>sambat</i> saya hehehe. Sedangkan untuk memahami makna menghafalkan al-Qur'an itu saya kurang tau sebenarnya mbak hehehe. Tapi kalau penghafal sendiri menurut saya dia itu memang seseorang yang dipilih dan memang harus bertanggung jawab mbak. Jadi memang harus bisa menjaga dan nambah hafalan dan lebih baik lagi kalau hafalannya bisa sampai selesai mbak. |
| 215 | Iter | Iya mbak terimakasih ya mbak |
| | Itee | Njih mbak sama-sama |

Kode SU.S3-A-W2**Subjek 3**

Nama Subjek : A

Hari, tanggal : Sabtu, 17 September 2022

Waktu : 15.30 -15.35

Durasi : 05.21

Tempat : Pondok Pesantren Syifa'ul Qur'an

Nama Pewawancara : Siti Partini

Wawancara : 2

| Baris | Subyek | Percakapan |
|-------|--------|---|
| 1 | Iter | Permisi mbak, mohon maaf izin wawancara kedua njih mbak. |
| | Itee | Njih mbak |
| | Iter | Ini mbak, mau menanyakan biasanya mbak kalau melakukan muhasabah atau introspeksi itu dengan melakukan apa saja njih mbak ? |
| 5 | Itee | Emmmm dengan mendengarkan ayat-ayat al-Qur'an dan mendengarkan ceramah mbak ? |
| | Iter | Selain itu apakah ada yang lain lagi mbak ? |
| | Itee | Emmm ada mbak biasanya dengan mendengarkan selawat mbak. |
| 10 | Iter | Njih mbak tapi lebih seringnya yang mana mbak, mendengar ayat al-Qur'an, ceramah atau selawat mbak ? |
| | Itee | Njih mbak |
| | Iter | Yang lebih sering apa mbak ? |
| | Itee | Yang paling sering mendengarkan ayat-ayat al-Qur'an mbak |
| 15 | Iter | Ketika mendengarkan ayat al-Qur'an sambil bermuhasabah itu rasanya bagaimana mbak ? |
| | Itee | Kalau suaranya enak saya merasakan ketenangan mbak. Tapi kalau yang baca suaranya agak tidak enak biasanya malas mbak hehehe. Jadi pas suaranya enak ya saya sambil |

| | | |
|----|------|---|
| 20 | | bermuhasabah terus sambil introspeksi diri saya mbak. Seperti mendengarkan ayat yang saya baca sambil memahaminya mbak supaya saya itu menyadari kesalahan saya dan bisa berdamai dan menerima masalah saya mbak. Biasanya saya mendengarkan santri krapyak mbak, menurut saya suaranya bagus mbak dan menenangkan gitu mbak. |
| 25 | | jadiya ayem mbak, terus muncul perasaan ohh iya saya harus bisa berdamai dengan masalah saya dan menyelesaikan masalah saya mbak. |
| | Iter | Kalau mbak biasanya mendengarkan ayat al-Qur'an itu milih surat apa atau bagaimana mbak ? |
| | Itee | Lebih ke juz mbak. Kalau dulu saya mendengarkan sambil hafalan juga mbak, kalau sekarang sudah jarang mbak. |
| 30 | Iter | Njih mbak. Selanjutnya kalau mendengarkan ceramah itu biasanya mendengarkan ceramah tentang apa mbak ? |
| 35 | Itee | Paling sering mendengarkan ceramah tentang motivasi diri mbak. Jadi saya mendengarkan ceramah sambil motivasi diri sendiri mbak, seperti mendengarkan ceramah untuk menumbuhkan semangat saya mbak dan untuk menguatkan diri saya ketika ada masalah mbak. |
| | Iter | Kalau begitu, apakah mbak merasa ketika mendengarkan ceramah itu menemukan solusi mbak ? |
| 40 | Itee | Iya mbak, jadi pas saya mendengar ceramah, kan saya sambil introspeksi mbak pas itu saya merasa ohhh harusnya saya begini dan ohhh iya harusnya saya tidak bersikap begini. Seperti itu mbak |
| | Iter | Contoh perilakunya itu bagaimana njih mbak ? |
| 45 | Itee | Itu mbak seumpama kan saya ada masalah atau kegelisahan tentang skripsi saya njih mbak, terus tiba-tiba kan ada seseorang tetangga atau malah teman yang kadang-kadang menyinggung perasaan saya njih mbak, itu sikap saya biasanya bisa diatasi mbak. Jadi saya yang pas ada masalah terus disindir itu lebih baik mengingatkan ke diri sendiri mbak kalau hidup seseorang itu sendiri-sendiri dan semua orang punya masalah sendiri-sendiri sehingga saya bisa menerima diri saya, kekurangan saya dan kegagalan-kegagalan yang saya alami. |
| 50 | Iter | Biasanya mendengarkan ceramahnya siapa mbak ? |
| | Itee | Ustazah mumpuni mbak |
| | Iter | Oalah njih mbak, kalau selain yang mbak sebutkan apakah ada lagi cara yang mbak lakukan sambil bermuhasabah mbak ? |
| | Itee | Ada kayaknya mbak |
| 55 | Iter | Kalau boleh tahu apa ya mbak ? |
| | Itee | Biasanya pas melantunkan selawat nabi mbak, jadi sambil introspeksi sambil selawatan mbak hehehe |

Kode SU.S4.B.W1.L-2**Subjek 4**

Nama Subjek : B

Hari, tanggal : Minggu, 17 Juli 2022

Waktu : 10.30 – 10.44

Durasi : 14.11

Tempat : Pondok Pesantren Syifaul Qur'an

Nama Pewawancara : Siti Partini

Wawancara : 1

| Baris | Subyek | Percakapan |
|-------|--------|--|
| 1 | Iter | Nama lengkapnya siapa mbak ? |
| | Itee | B |
| | Iter | Usianya berapa mbak ? |
| | Itee | 20 tahun mbak |
| 5 | Iter | Kalau boleh tau hafalan al-Qur'annya mbak sudah sampai juz berapa njih mbak ? |
| | Itee | Saya Alhamdulillah sudah khatam mbak (30 juz) |
| 10 | Iter | Njih mbak Alhamdulillah. Sekarang langsung ke pertanyaannya ya mbak, yang pertama bagaimana cara mbak memperhitungkan perilaku yang dilakukan ? |
| 15 | Itee | Dengan membandingkan perilakunya mbak... Jadi saya tau perilaku yang baik mana dan yang buruk mana dan perilaku yang merugikan saya serta oranglain saya jauhi. Apalagi kalau saya sampai menyinggung oranglain mbak pasti saya merasa khawatir mbak dan saya itu takut kalau membuat kecewa oranglain. |
| | Iter | Kalau cara mbak menyesali perilaku yang dilakukan bagaimana ya mbak ? |
| 20 | Itee | Nyeselnya kalau sudah kejadian mbak. Seperti saya yang sudah jauh sama orangnya baru saya sadar kalau saya melakukan kesalahan dengannya mbak. dulu pas sama ibuk juga begitu hehehe saya sadarnya melakukan kesalahan sama ibuk ya pas saya sudah balik ke pondok mbak. sempet mikir kog aku bersikap begitu sama ibuk. Tapi kalau sama teman saya kadang-kadang itu kalau mereka sudah menjauh dari saya baru kerasa kalau saya berbuat kesalahan kepadanya. |
| 25 | Iter | Bagaimana cara mbak untuk mengetahui kelebihan dan kekurangan yang ada pada diri mbak ? |
| 30 | itee | Dengan sering-sering muhasabah dan mencoba untuk berpikir sendirian mbak. Jadi sebisa mungkin jangan merepotkan oranglain seperti tanya ke dia sbenarnya saya itu bagaimana rasanya itu tidak perlu. Sebenarnya saya itu merasanya tidak punya kelebihan apa-apa mbak hehehe.. |

| | | |
|----|------|--|
| | | Saya ngerasanya tidak punya kelebihan tapi punya banyak kurang hehehe.... Apalagi soal berteman mbak. Kalau Saya tidak disapa duluan ya sudah saya diam saja hehehe. Jadi untuk tau kelebihan saya dan kekurangan saya, lebih ke berpikir sendirian. |
| 35 | Iter | Kalau cara mbak untuk lebih mengetahui kondisi diri sendiri bagaimana ya mbak ? |
| 40 | Itee | Dengan bersosialisasi dengan oranglain mbak. Biasanya kalau saya diajak ngobrol terus banyak menanggapi dan mendengarkan mereka itu saya sedang baik-baik saja, tapi kalau saya diajak ngobrol terus saya tidak ingin ngomong dan tidak ingin menanggapi itu kondisi saya sedang tidak baik-baik mbak. Terus kalau saya sedang tidak baik-baik saja, saya bisa diam saja mbak dan males ngapain-ngapain. |
| | Iter | Kalau cara mbak untuk mengetahui apa yang membuat mbak nyaman dan apa yang membuat mbak bahagia itu bagaimana ya mbak ? |
| 45 | Itee | kalau saya itukan orangnya tidak terlalu banyak ngomong ya mbak. Jadi saya lebih nyaman kalau ada orang-orang yang tanya ke saya dan banyak ngomongnya. Kalau mereka banyak ngomongnya, <i>humble</i> dan baik ke saya pasti saya nyaman mbak. Kalau dipondok saya nyaman karena banyak mbak-mbaknya baik dan juga mau mengalah dengan adek-adeknya. |
| 50 | | |
| | Iter | Kalau cara mbak untuk lebih mendekati Tuhan itu bagaimana mbak ? |
| 55 | Itee | Dengan menjaga hafalan al-Qur'an yang dimiliki ditambah dengan puasa sunnah mbak. Saya rasa selain menghafalkan al-Qur'an saya juga harus memahami ayat al-Qur'an serta tirakat mbak. Saat ini sedang menjalankan dzikir itu mbak dan berpikiran baik kepada Allah. |
| | Iter | Kalau perasaan mbak ketika stress hafalan bagaimana mbak ? |
| 60 | Itee | Biasanya kalau stress malah tak tinggal tidur hehehe. Jadi mendingan saya tidak usah melakukan apa-apa dan tidur aja mbak. Nanti kalau bangun tidur agak mendingan stress terus pusingnya hilang saya baru lanjut murojaah mbak. |
| | Iter | Kalau perasaan mbak ketika ada target menghafalkan al-Qur'an bagaimana ya mbak ? |
| 65 | Itee | Menurut saya tidak apa-apa mbak. Dengan adanya target saya jadi tambah semangat dan terpacu untuk setoran hafalan mbak. saya pribadi juga memberikan target pada diri sendiri mbak. Seperti murojaah satu juz tiap hari dan harus konsisten. |
| | Iter | Kalau sikap mbak ketika ada kegiatan pondok dan kegiatan kampus dilaksanakan secara bersamaan bagaimana mbak ? |

| | | |
|-----|------|---|
| 70 | Itee | Pertama saya dahulukan pondok dulu. Baru kalau acara kampusnya penting banget saya pilih kampus mbak. |
| | Iter | Ketika ada masalah bagaimana cara mbak untuk menyesuaikan diri dan berdamai dengan masalah tersebut ? |
| 75 | Itee | Saya pikirkan dahulu kalau masalah seperti ini bagaimana saya menyelesaikan masalah tersebut dan solusinya bagaimana. Baru setelahnya saya jalankan solusi yang saya dapatkan tadi mbak. |
| | Iter | Dengan bermuhasabah bagaimana cara mbak untuk mengelola kondisi emosional mbaak ? |
| 80 | Itee | Cara saya mengelola emosi dengan memaklumi orang lain mbak. Memaklumi kalau setiap manusia itu punya sifat yang berbeda-beda dan saya harus mencoba untuk mengendalikan diri saya supaya bisa bersama dengan orang yang berbeda-beda tersebut mbak. Tapi kalau orangnya nyebelin banget pasti saya <i>nesu sik</i> dan saya marah dulu mbak |
| | Iter | Apakah dengan bermuhasabah mbak dapat membagi waktu dengan baik ? |
| 85 | Itee | Kalau bagi saya yang penting saya murojaah dulu mbak yang lainnya saya pikir-pikir nanti. Kalau itu penting ya saya ikut, tapi kalau tidak terlalu penting saya tidak ikut. |
| | Iter | Dengan bermuhasabah, apakah saudara dapat menerima segala kekurangan yang ada pada diri saudara ? |
| 90 | Itee | Dengan kekurangan yang saya miliki dan kekurangan itu saya berusaha untuk memperbaiki diri saya supaya jadi lebih baik lagi mbak. Seperti kekurangan saya dalam bersosialisasi dan berbicara atau ngobrol dengan oranglain saya berusaha untuk jadi lebih baik lagi dengan mencoba untuk bersosial itu tadi mbak. |
| 95 | Iter | Dengan bermuhasabah apakah mbak dapat mencapai kebahagiaan dan dapat memahami makna menghafalkan al-Qur'an ? |
| 100 | Itee | Cara saya untuk mencapai kebahagiaan itu dengan menjauhkan diri saya dari hal-hal yang buruk dan hal-hal yang membuat saya merasa lelah ketika menjalaninya dan berinteraksi dengannya. Kalau menurut saya makna menghafalkan al-Qur'an itu yang bisa mentadaburi al-Qur'an itu mbak. |

Kode SU.S4.B.W2**Subjek 4**

Nama Subjek : B

Hari, tanggal : Sabtu, 17 September 2022

Waktu : 15.40 – 15.45

Durasi : 05.28

Tempat : Pondok Pesantren Syifaul Qur'an

Nama Pewawancara : Siti Partini

Wawancara : 2

| Baris | Subyek | Percakapan |
|-------|--------|---|
| 1 | Iter | Assalamu'alaikum mbak |
| | Itee | Wa'alaikumsalam mbak |
| | Iter | Mohon maaf izin melanjutkan wawancara lagi ya mbak |
| | Itee | Iya mbak, silahkan |
| 5 | Iter | Ini mbak, kalau boleh tahu mbak melakukan muhasabah dengan apa saja mbak ? (seperti contohnya dengan mendengar ayat al-Qur'an sambil bermuhasabah mbak) |
| | Itee | Iya mbak |
| 10 | Iter | Selain itu apakah dengan yang lainnya mbak untuk mengingat kesalahan dan perilaku yang dilakukan ? |
| 15 | Itee | Biasanya saya sambil mendengarkan ceramah mbak, sambil introspeksi mbak. soalnya menurut saya manusia itu butuh <i>piweling</i> atau nasihat mbak, salah satu nasihat untuk diri sendiri itu dengan mendengarkan ceramah itu tadi mbak. Seperti mendengarkan ceramah-ceramah yang isinya teguran supaya diri itu ingat kalau dirinya itu manusia tempatnya melakukan kesalahan. Soalnya manusiakan mudah lupa mbak, jadi butuh nasihat-nasihat untuk dirinya sendiri. |
| | Iter | Njih mbak, berarti mbak senang mendengarkan ceramah-ceramah untuk mengingatkan diri sendiri njih mbak. |
| 20 | Itee | Iya mbak, sambil introspeksi diri mbak jadinya bisa berbenah mbak tentang kekurangan-kekurangan yang saya punya dan juga mengembangkan diri saya menjadi lebih baik lagi mbak. |
| | Iter | Njih mbak, lalu apakah mbak juga menuliskan planning atau rencana kedepannya sambil introspeksi diri mbak. |
| 25 | Itee | Iya mbak biasanya saya nulis, tapi tidak setiap harinya mbak. Terus yang biasa saya tulis itu yang menurut saya penting saja mbak, yang lainnya tidak saya tuliskan. |
| | Iter | Oalah njih mbak. Kalau yang lainnya apakah ada lagi mbak ? seperti introspeksi bersama-sama dengan teman mbak ? |
| 30 | Itee | Kalau dengan teman itu menurut saya harus mbak. Seperti setiap harinya harus ada obrolan dengan teman dan introspeksi sambil koreksi diri mbak. |

| | | |
|----|------|--|
| | Iter | Berarti setiap hari harus ada koreksi obrolan dan koreksi dengan teman mbak ? |
| 35 | Itee | Iya mbak soalnya kan manusia mengalami berbagai aktivitas setiap harinya, kadang ada yang senang, kadang ada yang mengalami kesedihan juga mbak. Jadi setiap harinya mengalami masalah yang berbeda dan bermacam-macam mbak sehingga setiap manusia butuh bersosial dan juga butuh pendapat orang lain untuk bisa menerima masalah yang dihadapi atau mungkin malah menemukan solusi dari masalah yang sedang dialami mbak hehehe. Seperti pas rutinan itu mbak, rutinan dihari jumat malam sabtu itu mbak kita bahas tentang perilaku-perilaku atau akhlak santri yang kiranya memang kurang pantas mbak, tapi tidak langsung disampaikan kepada orang yang bersangkutan langsung. Takutnya nanti malah memperlukannya didepan orang banyak mbak. |
| 40 | | |
| 45 | Iter | Iya mbak hehehe. Selain hal itu apa lagi njih mbak yang dibahas di muhasabah secara bersama-sama dengan teman pondok ? |
| | Itee | Biasanya diberi wejangan atau nasihat juga oleh musyrifah pondok mbak, seperti nasihat tentang akhlak dan juga motivasi supaya para santri bisa introspeksi dan berbenah mbak. |
| 50 | Iter | Njih mbak, biasanya kalau mendapatkan wejangan atau nasihat itu apakah mbak jga menuliskannya ? |
| | Itee | Iya mbak ditulis dibuku atau kadang di handpone, tapi ya tidak setiap minggu tak tulis mbak hehehe. Paling-paling pas ada yang wahhh kog sepertinya sesuai dengan saya, jadinya saya tuliskan mbak. |
| 55 | Iter | Biasanya dengerin ceramah tentang apa mbak ? |
| 60 | Itee | Tentang akhlak mbak, supaya saya ingat dan menjaga akhlak saya mbak. Soalnya saya takut mbak tidak bisa menjaga akhlak atau perilaku saya dengan orang lain. Ya kadang saya diam saja mbak terus takutnya itu saya dikiranya tidak suka dengan orang tersebut, padahal saya itu memang orangnya tidak banyak ngomong ya mbak dan memang lebih banyak diamnya daripada harus berkomunikasi dengan orang lain. |
| | Iter | Oalah orang sekitar yang salah tangkap njih mbak hehehe |
| | Itee | Iya mbak hehehe |

Kode SU.S5.C.W1.L-2**Subyek 5**

Nama Interviewee : C

Hari, tanggal : Sabtu, 23 Juli 2022

Waktu : 15.30 -15.46

Durasi : 16.56

Tempat : Pondok Pesantren Syifaul Qur'an

Nama Interviewer : Siti Partini

Wawancara : 1

| Baris | Subyek | Percakapan |
|-------|--------|--|
| 1 | Iter | Namanya lengkapnya siapa mbak ? |
| | Itee | C |
| | Iter | Usianya berapa ? |
| | Itee | 19 tahun mbak |
| 5 | Iter | Sekarang sudah hafal berapa juz mbak ? |
| | Itee | Baru juz 1 mbak hehehe |
| | Iter | Ini saya mau menanyakan beberapa pertanyaan tentang muhasabah diri mbak. Mohon bantuannya ya mbak hehehe |
| | Itee | Njih mbak <i>hehehe</i> |
| 10 | Iter | Pertanyaan yang pertama njih mbak, Kalau boleh tau cara mbak memperhitungkan perilaku yang dilakukan bagaimana ya mbak ? baik perilaku yang akan dilakukan maupun perilaku yang telah dilakukan |
| 15 | Itee | Dibaca dulu situasinya mbak, baru setelah itu diputuskan kedepannya akan bagaimana atau solusinya bagaimana. Selain itu juga ada obrolan dengan oranglain baik teman dekat maupun <i>mbak-mbak kating</i> untuk ditanyai pendapat dan juga solusi tentang sesuatu yang dihadapi mbak. |
| | Iter | Njih mba. Langsung ke pertanyaan selanjutnya bagaimana cara mbak menyesali perilaku yang dilakukan ? |
| 20 | Itee | Penyesalan yang saya alami itu ketika saya mengalami banyak godaan atau banyak hal yang mengajak saya untuk tidak <i>nderes</i> itu biasanya saya menyesal mbak. Seperti contohnya pas saya itu diajak teman untuk jalan-jalan terus saya jadinya tidak <i>nderes</i> itu saya menyesal banget mbak. Biasanya saya sedih dulu mbak, setelah itu baru saya introspeksi atau muhasabah itu mbak dan berusaha untuk tidak melakukan kesalahan yang sama serta mendahulukan <i>nderes</i> dulu mbak. |
| 25 | Iter | Njih mbak. ke pertanyaan selanjutnya bagaimana cara mbak untuk mengetahui kekurangan dan kelebihan yang ada pada diri mbak ? |
| | Itee | Kalau saya sering melakukan introspeksi diri mbak. Biasanya saya lebih sering menyendiri dan mengingat-ingat apa yang |

| | | |
|----|------|--|
| 30 | | saya lakukan. Saya juga lebih suka melihat ke diri saya mbak. Seumpama perilaku apa yang saya lakukan hari ini dan salah tidak atau menyakiti oranglain tidak. Tapi kadang-kadang saya juga ragu, saya punya kelebihan apa. Soalnya saya lebih merasa kalau banyak kurangnya mbak. |
| | Iter | Bagaimana cara mbak untuk lebih mengetahui kondisi diri ? |
| 35 | Itee | Untuk mengetahui kondisi diri biasanya saya lebih ke melihat diri saya terlebih dahulu. Apakah saya itu merasa senang atau malah saya tidak nyaman dengan kondisi saya entah itu karena saya kelelahan atau memang sedang tidak mood saja mbak dan biasanya kalau mood saya tidak baik baru saya tanya ke orang terdekat saya mbak. Soalnya saya tipe orang yang harus ngobrol dulu mbak, diskusi dulu dengan oranglain terus baru saya itu introspeksi diri saya lagi mbak. Saya itu sebenarnya lagi ngerasa apa dan bagaimana begitu mbak. |
| 40 | | |
| | Iter | Bagaimana cara saudara mengetahui hal yang membuat saudara bahagia dan nyaman melakukannya ? |
| 45 | Itee | Biasanya saya merasa kalau lingkungan saya itu mensupport saya dan mendukung apa yang saya lakukan. Seumpama saya ingin menghafalkan al-Qur'an dan saya bertemu sesama penghafal yang mendukung saya dan ngobrol banyak hal itu biasanya saya nyaman mbak. Saya juga merasa kalau sesama penghafal al-Qur'an itu harus saling support dan mereka juga ada <i>unggah-unggahnya</i> mbak. Apalagi mbak-mbak disini saya rasa mereka juga banyak mensupport dan mendukung saya mbak. Jadi saya merasakan kebahagiaan dan nikmat bersyukur mbak. |
| 50 | | |
| | Iter | Bagaimana cara mbak untuk lebih mendekati diri kepada Tuhan ? |
| 55 | Itee | Dengan memahami dan belajar arti dari setiap ayat yang saya baca dan hafalkan mbak. Jadi saya merasanya daripada yang menghafal mending yang memahami al-Qur'annya itu mbak. |
| | Iter | Kalau perasaannya mbak ketika stress menghafalkan al-Qur'an itu bagaimana ya mbak ? |
| 60 | Itee | Kalau saya sedih banget mbak apalagi kalau hafalan itu nggak masuk-masuk mbak. Kadang-kadang jadi membandingkan diri sendiri dengan oranglain mbak. Seperti pas oranglain hafalannya lancar-lancar tapi saya ndak nambah-nambah itu saya jadinya sedih banget mbak. Apalagi saya itu sering stress hafalan mbak. Jadi pas stress hafalan itu saya merasa kalau saya itu harus membaca terus hafalan itu dan saya biasanya itu jadi <i>nderes</i> terus-terusan mbak. Jadi saya harus lebih sering lagi dan lebih rajin lagi dalam menghafalkan mbak. |
| 65 | | |
| | Iter | Kalau perasaannya mbak ketika ada target hafalan al-Qur'an itu bagaimana mbak ? |

| | | |
|-----|------|--|
| 70 | Itee | Kalau saya awalnya merasa berat mbak. Apalagi kalau sehari itu ada target yang harus mencapai target dan ada kegiatan lain yang harus dilakukan itu pasti stress banget mbak. Jatuhnya malah pusing sendiri mbak hehehe. Tapi karena dalam pondok ada target ya saya ikut kebijakan pondok saja mbak. |
| 75 | Iter | Oalah iya mbak. Lanjut ke pertanyaan selanjutnya ya mbak Bagaimana perasaan mbak kalau ada kegiatan pondok dan kegiatan kampus atau organisasi yang jadwalnya itu bersamaan mbak ? |
| | Itee | Kalau saya mendahulukan pondok dulu mbak. Soalnya saya kan tinggalnya dipondok mbak jadi saya utamakan pondok dulu. |
| 80 | Iter | Kalau seumpama ada masalah itu, bagaimana sih cara mbak untuk mencari solusi dan menyesuaikan diri mbak ? |
| 85 | Itee | Untuk menyesuaikan diri dan mencari solusi itu biasanya saya minta ke lingkungan sekitar dan teman-teman saya untuk terbuka dengan saya mbak. Jadi saya kan tau harus bersikap bagaimana kalau seumpama ada problem dengan mereka. Kalau ada masalah saya seringnya cerita dan terbuka juga dengan teman saya mbak. Nyari solusi bersama dan minta pendapat mereka mbak. |
| | Iter | Njih mbak. Kalau cara mbak untuk mengelola kondisi emosional diri mbak itu bagaimana ya mbak ? |
| 90 | Itee | Biasanya saya lebih memilih diam saja mbak daripada saya bicara itu nantinya menyinggung perasaan oranglain. Kan lebih baik saya sendirian dulu daripada saya bersama mereka tapi kondisi saya tidak baik-baik saja. |
| | Iter | Apakah dengan bermuhasabah, mbak bisa membagi waktu dengan baik ? |
| 95 | Itee | Saya merasanya belum mbak. Saya merasa masih sering lupa waktu. Kadang-kadang saya juga malas-malasan mbak. Padahal saya harus setoran hafalan hehehe |
| | Iter | Dengan bermuhasabah apakah mbak bisa menerima segala kekurangan yang ada pada diri mbak ? |
| 100 | Itee | Bisa menerima mbak. Tapi kadang-kadang saya juga membandingkan diri saya dengan oranglain mbak. Seperti saat ada oranglain yang rajin banget dan saya itu merasanya <i>kog aku males men tho hehehe</i> |
| | Iter | Dengan bermuhasabah apakah mbak dapat merasakan bahagia dan dapat memahami makna menghafalkan al-Qur'an ? |
| 105 | Itee | Pas bermuhasabah itu tentunya saya merasakan banyak hal mbak. Mulai dari perasaan sedih, senang dan juga bahagia mbak. Biasanya dengan bermuhasabah itu saya merasa lebih bersyukur dengan apa yang saya miliki. Bersyukur sekali bisa menghafalkan al-Qur'an dan diberikan lingkungan yang baik- |

| | | |
|-----|--|---|
| 110 | | baik. Selain itu dengan bermuhasabah itu saya jadinya lebih mengenal diri saya dan juga belajar mbak. Selain itu saya merasa menghafalkan al-Qur'an itu bukan sekedar menghafal saja mbak, tapi juga harus paham dengan isi al-Qur'an yang kita hafalkan. Dengan memahami hal itu rasanya seperti kebahagiaan saya bertambah dan juga keinginan saya untuk hafalan lebih kuat lagi mbak. Dulu kan saya termotivasi dengan kakak saya untuk memulai menghafalkan al-Qur'an. Jadi saya juga melihat kakak saya itu mencoba memahami dan juga mempelajari ayat al-Qur'an yang dihafalkan mbak. |
| 115 | | |

Kode SU.S5.C.W2**Subyek 5**

Nama Interviewee : C

Hari, tanggal : Sabtu, 17 September 2022

Waktu : 15.50 – 15.55

Durasi : 05.00

Tempat : Pondok Pesantren Syifaul Qur'an

Nama Interviewer : Siti Partini

Wawancara : 2

| Baris | Subyek | Percakapan |
|-------|--------|---|
| 1 | Iter | Assalamu'alaikum mbak, mohon izin melanjutkan wawancara lagi mbak |
| | Itee | Wa'alaikumsalam iya mbak |
| 5 | Iter | Langsung pertanyaannya ya mbak, kalau boleh tahu mbak biasanya bermuhasabah sambil apa mbak ? (apakah dengan mendengarkan ayat-ayat al-Qur'an) |
| 10 | Itee | Iya mbak dengan mendengar ayat-ayat al-Qur'an, terus kalau tidak ya saya cerita ke kakak saya mbak sambil introspeksi terus sambil menanyakan saran dan juga solusi untuk permasalahan yang sedang dihadapi mbak. Kalau tidak ya saya cerita ke teman dekat atau ibuk saya mbak, tapi tergantung yang saya rasakan dulu mbak. kalau seperti hafalan biasanya saya ceritain ke kakak saya mbak. Terus biasanya mendengarkan murotal itu supaya lebih tenang mbak. seumpama saya kan sedang punya masalah mbak, terus saya mendengarkan murotal itu supaya saya tenang gitu mbak, soalnya merasa ada yang mengganjal gitu mbak. |
| 15 | Iter | Njih mbak, kalau seperti itu apakah mbak juga mengharapkan solusi mbak dari permasalahan yang dihadapi ? |
| 20 | Itee | Emmm kalau tidak ada solusinya ya tidak apa-apa mbak, tapi kalau ada solusinya juga senang hehehe. Soalnya saya cerita dengan orang-orang terdekat saja sudah senang mbak. apalagi kalau mereka juga memberikan solusi saya tambah senang mbak hehehe. |
| | Iter | Njih mbak, kalau dengan menuliskan atau mengungkapkan perasaan yang dirasakan lewat sosmed itu pernah mbak ? |

| | | |
|----|------|--|
| 25 | Itee | Eeeee pernah mak, seperti quotes gitu ya mbak. jadinya saya meluapkan atau mengungkapkan perasaan yang saya alami dengan menuliskannya dan membagikannya dengan orang lain mbak supaya nantinya bisa jadi pelajaran untuk saya dan juga untuk orang lain mbak. |
| | Iter | Oalah njih mbak, terimakasih ya mbak |
| | Itee | Njih mbak sama-sama |

B. Tabel Kategorisasi dan Koding Subyek

SU.S1-D

| No | Tema | Kode Wawancara |
|-----------|--|--|
| 1. | Karakteristik | |
| | a. Umur | |
| | 23 tahun | SU. S1-D- W1 : L.4 |
| | b. Jumlah hafalan | |
| | 30 juz | SU. S1-D- W1 : L.6 |
| 2. | Aspek muhasabah | |
| | a. Sering menghitung amal yang dilakukan | |
| | - Untuk menghindari kesalahan dimasa depan Dengan melihat situasi dan kondisi terlebih dahulu Misalnya memilih sesuatu yang lebih prioritas serta memikirkan akibatnya jika ditinggalkan | SU. S1-D- W1 : L.12 SU. S1-D- W1 : L.15-17 |
| | - Untuk menghindari kesalahan dimasa depan Dengan menyesali kesalahan yang telah dilakukan Misalnya dengan meminta maaf kepada seseorang yang sudah disakiti atau dikecewakan | SU. S1-D- W1 : L.27-28 SU. S1-D- W1 : L.32-33 |
| | - Dengan bermuhasabah dan introspeksi tentang dirinya sendiri, seperti sikap dan akhlaknya untuk memperbaiki dirinya supaya perilaku yang dilakukan tidak mengganggu orang lain | SU. S1-D- W2 : L.43-46 |
| | b. Mengenal diri sendiri | |
| | - Untuk mengetahui kelebihan dan kekurangan diri Dengan merenungkan perilaku yang dilakukan serta berdiskusi dengan teman lainnya untuk mendapatkan sudut pandang baru tentang pendapat oranglain terhadap kita | SU. S1-D- W1 : L.36 SU. S1-D- W1 : L.37-38 |
| | - Untuk mengenal diri sendiri Dengan berusaha merasakan emosi yang dialami Misalnya ketika diri merasa kosong saat jauh dari Allah SWT dan menarik diri dari lingkungan sekitar ketika dirinya tidak baik-baik saja. | SU. S1-D- W1 : L.48 SU. S1-D- W1 : L.49-50 |

| | | |
|-----------|--|--|
| | - Mengetahui kesukaan dirinya. Walaupun dirinya seorang penghafal, namun juga menyukai K-pop dan masih menunda-nunda salat | SU. S1-D- W2 : L.26-31 |
| | c. Mengenal Tuhan | |
| | - Sikap sadar diri Merasakan kenyamanan dan kebahagiaan ketika dirinya enjoy (menikmati) waktu kebersamaan dengan teman. Misalnya banyak bicara dan merasakan waktu berjalan begitu cepat karena menikmati obrolan yang dilakukan. | SU. S1-D- W1 : L. 57 SU. S1-D- W1 : L.60 |
| | - Merasa diawasi Berusaha untuk salat lebih khusyuk dan menambah amalan salat sunnah, seperti salat sunnah dhuha dan salat sunnah malam (tahajud, hajat dan witr) | SU. S1-D- W1 : L.67-68 |
| | - Dengan ngaji dan melihat tafsiran ayat yang sedang dibaca atau didengarkan sehingga mengetahui maknanya dan juga mendapatkan jawaban dari tafsiran ayat yang dibaca | SU. S1-D- W2 : L.13-16 |
| 3. | Aspek kesehatan mental | |
| | a. Terhindar dari gangguan jiwa | |
| | - Memiliki tanggapan yang baik Ketika stress hafalan lebih memilih untuk istirahat dan healing (sembuh) dulu. Misalnya dengan menyendiri dan menenangkan pikiran | SU. S1-D- W1 : L.79 SU. S1-D- W1 : L.80 |
| | - Memiliki perasaan atau emosional yang baik Dengan menerima adanya target setoran untuk menjaga disiplin diri dalam melakukan setoran dan berusaha maksimal supaya bisa mencapai target hafalan yang ditetapkan oleh pondok | SU. S1-D- W1 : L.101-102 SU. S1-D- W1 : L.107 |
| | - Ketika tidak ada tempat untuk bercerita subyek D kemusian membaca al-Qur'an, melihat tafsirannya dan merasa mendapatkan teguran atau diingatkan Allah lewat tafsiran ayat tersebut. | SU. S1-D- W2 : L.16-22 |
| | b. Penyesuaian diri | |
| | - Dapat menyelesaikan masalah Merasa bahwa al-Qur'an tidak boleh dikesampingkan, jadi lebih memilih urusan pondok terlebih dahulu. Namun diwaktu tertentu tidak dapat mencapai target hafalan tidak masalah atau tidak maksimal dalam mencapai target karena urusan tertentu tidak masalah. Namun tetap dalam sehari itu ada tanggung jawab untuk murojaah. | SU. S1-D- W1 : L.113 SU. S1-D- W1 : L.117 SU. S1-D- W1 : L.120-121 |

| | | |
|--|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> - Dapat menyelesaikan masalah Ketika ada permasalahan mencoba untuk dipikirkan solusinya, lalu diobrolkan dengan teman lainnya. Sedangkan untuk berdamai dengan permalahan, harus mendapatkan solusi terlebih dahulu. | <p>SU. S1-D- W1 : L.131-134</p> <p>SU. S1-D- W1 : L.136-137</p> |
| | <ul style="list-style-type: none"> - Berusaha untuk evaluasi dirinya sendiri dan menerima kritikan dari orang lain tentang perilaku yang ia lakukan serta mau emnerima dirinya sendiri, supaya menjadi pribadi yang lebih baik lagi | SU. S1-D- W2 : L.35-36 |
| | c. Pemanfaatan potensi secara maksimal | |
| | <ul style="list-style-type: none"> - Kemampuan mengelola emosi Menyadari bahwa manusia tempatnya melakukan kesalahan dan berusaha untuk terus memperbaiki diri | SU. S1-D- W1 : L.150-151 |
| | <ul style="list-style-type: none"> - Memanfaatkan waktu dengan baik Menyiapkan waktu khusus untuk menghafalkan dan murojaah serta membagi jadwal kegiatan yang harus dilakukan | <p>SU. S1-D- W1 : L.157-158</p> <p>SU. S1-D- W1 : L.160-161</p> |
| | d. Tercapainya kebahagiaan diri sendiri dan oranglain | |
| | <ul style="list-style-type: none"> - Memiliki respon/ tanggapan yang baik pada diri sendiri Menyadari kekurangan yang dimiliki dan menyakini jika setiap manusia memiliki kelebihan masing-masing. Misalnya dengan membandingkan kelebihan dan kekurangan yang dimiliki diri sendiri dengan oranglain. | <p>SU. S1-D- W1 : L.168</p> <p>SU. S1-D- W1 : L.173-174</p> |
| | <ul style="list-style-type: none"> - Tercapainya kebahagiaan diri sendiri dan oranglain Merasa bahagia dan bersyukur ketika bisa menyepi dan meninggalkan kesibukan yang biasa dilakukan serta bisa kembali ke rumah dan masih diberi kedua orangtua yang utuh. Sedangkan untuk memahami makna menghafalkan al-Quran ialah dengan menjaga hafalan dan percaya bahwa sesuatu itu datangnya dari Allah. | <p>SU. S1-D- W1 : L.186-187</p> <p>SU. S1-D- W1 : L.188-189</p> <p>SU. S1-D- W1 : L.199-202</p> |
| | <ul style="list-style-type: none"> - Menyukai ceramah yang mengatakan bahwa iman seseorang naik turun sehingga memperbolehkan seorang penghafal menyukai K-pop dan tidak apa-apa menunda salat wajib, namun harus berusaha memperbaiki diri atau memperbaiki salatnya. | SU. S1-D- W2 : L.24-31 |

SU.S2.N

| No | Tema | Kode Wawancara |
|-----------|---|---|
| 1. | Karakteristik | |
| | a. Umur | |
| | 21 tahun | SU. S2-N- W1: L.4 |
| | b. Jumlah hafalan | |
| | 5 juz | SU. S2-N- W1: L.183 |
| 2. | Aspek muhasabah | |
| | a. Sering menghitung amal yang dilakukan | |
| | - Menghitung-hitung perilaku yang dilakukan Dengan berusaha untuk memutuskan sesuatu sendiri serta tidak bergantung kepada oranglain | SU. S2-N- W1: L.22-24 |
| | - Untuk menghindari kesalahan dimasa depan Sering tidak sadar akan kesalahan yang dilakukan dan sering mendapatkan teguran tentang kesalahan yang dilakukan | SU. S2-N- W1: L.32-34 |
| | - Mendengarkan ceramah untuk bahan introspeksi dan evaluasi diri. - Dengan menulis untuk meluapkan perasaannya dibuku harian atau digadget. Seperti menuliskan tekanan-tekanan yang dirasakan dan kekhawatiran diri tentang masa depan | SU. S2-N- W2 : L.6-11 SU. S2-N- W2: L.43-46 SU. S2-N- W2: L.48-52 |
| | b. Mengenal diri sendiri | |
| | - Pengetahuan tentang diri sendiri Mengetahui kelebihan yang dimiliki dengan mendengarkan penilaian yang diberikan oleh oranglain dan menyadari kekurangan pada diri sendiri | SU. S2-N- W1: L.42-44 SU. S2-N- W1: L.45 |
| | - Mengenal diri - Ketika merasa malas dan hafalan tidak masuk-masuk lebih memilih untuk beristirahat dan mengumpulkan energi dengan menyendiri terlebih dahulu | SU. S2-N- W1: L.53 SU. S2-N- W1: L.55-56 |
| | - Dengan berbicara kepada diri sendiri, setelah diberikan penilaian oleh orang lain tentang perilaku yang dilakukan | SU. S2-N- W2: L.33-36 |
| | c. Mengenal Tuhan | |
| | - Lebih sadar diri Dengan berinteraksi setiap hari dan tidak saling menyakiti. Seperti dalam perkataan maupun perbuatan. Serta menerima saran baik dari teman lainnya. | SU. S2-N- W1: L.65-66 SU. S2-N- W1: L.68-70 |
| | - Merasa diawasi Karena merasa diawasi oleh Allah SWT sehingga lebih khusyuk lagi ketika salat, membaca arti dari ayat-ayat yang dihafalkan serta dengan introspeksi | SU. S2-N- W1: L.83 SU. S2-N- W1: L.88-89 |

| | | |
|-----------|---|--|
| | diri dan menyadari bahwa hafalan tidak masuk-masuk sehingga bisa memperbaiki hafalan | |
| | - Berusaha untuk sadar diri dengan menanyakan perilaku yang dilakukan dan menanyakan ke diri sendiri tentang kekurangan yang dimiliki | SU. S2-N- W2: L.6-8 |
| 3. | Aspek kesehatan mental | |
| | a. Terhindar dari gangguan jiwa | |
| | - Memiliki emosional yang baik Ketika merasakan bahwa hidup ini berat, stress hafalan dan hafalan tidak masuk-masuk bisa mengatasi perasaan itu dengan baik dengan cara memperbaiki diri dan <i>nderes</i> terus-menerus | SU. S2-N- W1: L.96-97 SU.S2-N-W1:L.100 -101 |
| | - Memiliki tanggapan yang baik Setuju dengan adanya target. Namun harus sesuai dengan kemampuan setiap santri | SU.S2-N-W1: L.112-114 |
| | - Mampu bersosialisasi dengan baik Dengan berkumpul dengan teman dan menceritakan banyak hal, baik tentang masalah yang dihadapi maupun tentang kekhawatiran terhadap masa depan | SU. S2-N- W2: L.13-22 |
| | b. Penyesuaian diri | |
| | - Menyesuaikan diri Merasa bahwa tanggung jawab utamanya ialah di pondok dan tidak mendengarkan omongan oranglain yang tidak menyakiti hati | SU. S2-N-W1:L.127-128 |
| | - Berdamai dengan masalah Mencoba menerima terlebih dahulu masalah yang dialami, curhat dan bercerita ke teman jika merasakan tidak bisa diselesaikan sendirian | SU. S2-N-W1:L.137-138 SU. S2-N-W1:L.141-142 |
| | c. Pemanfaatan potensi secara maksimal | |
| | - Mengenali diri sendiri Merasa bahwa diri sendiri harus tenang disetiap keadaan, baik dalam keadaan marah maupun sedih dan mempercayai bahwa setiap hal akan berlalu atau akan selesai | SU. S2-N-W1:L.146 SU. S2-N-W1:L.147-150 |
| | - Motivasi diri Dapat membagi waktu dengan baik. Namun seringkali muncul perasaan senang ketika tidak ikut ngaji dan lebih memilih ikut kegiatan organisasi | SU. S2-N-W1:L.153 SU. S2-N-W1:L.157-158 |
| | - Dapat mengembangkan kualitas diri Lewat ceramah yang didengarkan mendapatkan pengetahuan dan bisa introspeksi tentang kekurangan-kekurangan dirinya sehingga bisa memperbaiki dirinya. | SU. S2-N-W2:L.9-11 |
| | d. Tercapainya kebahagiaan diri sendiri dan oranglain | |
| | - Memiliki respon yang baik | SU. S2-N-W1:L.162 |

| | | |
|--|--|--|
| | Mensyukuri kelebihan yang dimiliki, percaya diri dan mengingat-ingat bahwa masih ada teman-teman lain yang mendukung/ <i>mensupport</i> | SU. S2-N-W1:L.167-168 |
| | - Tercapainya kebahagiaan Bahagia ketika mengetahui kelebihan yang dimiliki dan memaknai menghafalkan al-Qur'an dengan berusaha untuk menjaga hafalan dan tidak sombong | SU. S2-N-W1:L.171-173 SU. S2-N-W1:L.177-178 |
| | - Tercapainya kebahagiaan dirinya dan orang lain dari hasil koreksi diri bersama dengan orang lain | SU. S2-N-W2:L.15-17 |

SU.S3.A

| No | Tema | Kode Wawancara |
|-----------|---|--|
| 1. | Karakteristik | |
| | a. Umur | |
| | 22 tahun | SU.S3-A-W1:L.6 |
| | b. Jumlah hafalan | |
| | 9 juz | SU.S3-A-W1:L.10 |
| 2. | Aspek muhasabah | |
| | a. Sering menghitung amal yang dilakukan | |
| | - Menghindari kesalahan dimasa depan Memikirkan baik buruknya perilaku yang akan dilakukan, seperti memikirkan hubungan sebab dan akibat dari perilaku yang dilakukan | SU.S3-A-W1:L.14-15 SU.S3-A-W1:L.19-20 |
| | - Menghitung amal yang telah dilakukan Terbayang akan kesalahan yang dilakukan, seperti penyesalan ketika dirinya bersifat sombong dengan hafalan yang dimiliki | SU.S3-A-W1:L.26-27 SU.S3-A-W1:L.31-33 |
| | - Lewat ceramah yang didengarkan membuatnya mengoreksi diri | SU.S3-A-W2:L.38-40 |
| | b. Mengenal diri sendiri | |
| | - Memiliki hubungan baik sesama manusia Dengan mendapatkan kritik dan saran dari oranglain sehingga mengetahui kelemahan dan kesalahan yang dilakukan serta melakukan introspeksi diri dan <i>me time</i> untuk mengetahui kekurangan diri sendiri | SU.S3-A-W1:L.46-49 SU.S3-A-W1:L.53-54 |
| | - Bersifat kritis pada diri sendiri Berusaha untuk terus menghafalkan dan <i>nderes</i> karena sadar akan tanggung jawab dan kewajibannya sebagai penghafal. Namun ketika diri sendiri merasakan sakit dan tidak bisa menghafalkan, maka akan beristirahat terlebih dahulu | SU.S3-A-W1:L.65-66 SU.S3-A-W1:L.69-70 |
| | - Ketika mendapatkan sindiran dari orang lain , lebih melihat ke diri sendiri dan mengingatkan ke dirinya jika semua manusia mempunyai masalah dan | SU.S3-A-W2:L.42-49 |

| | | |
|-----------|--|--|
| | kekurangannya sehingga dapat menerima kegagalan diri | |
| | c. Mengenal Tuhan | |
| | - Mendapatkan kebahagiaan Akan lebih banyak berbicara jika merasa nyaman dengan lingkungan dan orang-orang sekitar. Seperti saat ada oranglain memberi saran dan nasihat, maka dirinya akan termotivasi untuk memperbaiki diri dan senang saat oranglain peduli dengannya | SU.S3-A-W1:L.73-77 |
| | - Merasa diawasi Mendekatkan diri kepada Allah dengan berpuasa dan mendengarkan ceramah untuk menumbuhkan motivasi dalam diri | SU.S3-A-W1:L.82 SU.S3-A-W1:L.85-86 |
| 3. | Aspek kesehatan mental | |
| | a. Terhindar dari gangguan jiwa | |
| | - Memiliki tanggapan yang baik Ketika stress hafalan lebih memilih untuk <i>healing</i> dan tidur terlebih dahulu. Namun sering kepikiran sehingga terbangun tengah malam untuk menghafalkan atau <i>nderes</i> | SU.S3-A-W1:L.97-98 SU.S3-A-W1:L.104-106 |
| | - Memiliki emosi yang baik Tidak setuju ketika ada target, karena sering membandingkan diri dan muncul perasaan sedih | SU.S3-A-W1:L.114-116 |
| | b. Penyesuaian diri | |
| | - Memiliki tanggapan yang baik Merasa bahwa urusan pondok lebih utama, karena tinggal dan mengabdikan di pondok. Jika ada kegiatan atau acara diluar pondok, maka akan izin jauh-jauh hari. | SU.S3-A-W1:L.146 SU.S3-A-W1:L.152-154 |
| | - Dapat menyelesaikan masalah Ketika ada masalah lebih memilih untuk menceritakannya kepada teman. Selain itu dengan menulis hal-hal yang dialami di kertas atau di <i>handpone</i> . | SU.S3-A-W1:L.158 SU.S3-A-W1:L.170 |
| | c. Pemanfaatan potensi secara maksimal | |
| | - Mengendalikan diri Dapat mengelola emosi dengan baik ketika diam dan menenangkan diri supaya tidak menyalahkan oranglain | SU.S3-A-W1:L.176-178 |
| | - Mengembangkan kualitas diri Masih kesulitan membagi waktu ketika ada acara yang dilakukan bersamaan. Namun tetap memilih urusan pondok terlebih dahulu. | SU.S3-A-W1:L.182 SU.S3-A-W1:L.186 |
| | - Mengembangkan kualitas diri Dapat memotivasi diri, menumbuhkan semangat dan menguatkan diri ketika menghadapi masalah | SU.S3-A-W2:L.32-35 |

| | | |
|--|---|--|
| | d. Tercapainya kebahagiaan diri sendiri dan oranglain | |
| | - Respon terhadap diri sendiri Ada keinginan untuk memp[erbaiki diri. Namun belum menemukan cara yang tepat untuk berubah | SU.S3-A-W1:L.189-190 |
| | - Tercapai kebahagiaan Ketika bermuhasabah dapat meluapkan emosi yang dirasakan dan menyadari bahwa kesalahan bisa saja datang dari orang luar. Sedangkan makna penghafal al-Qur'an ialah seseorang yang bertanggung jawab terhadap hafalannya | SU.S3-A-W1:L.198-199 SU.S3-A-W1:L.112-114 |
| | - Tercapainya kebahagiaan Berusaha menyadari kesalahan yang dilakukan dan berusaha berdamai dengan masalah yang dihadapinya lewat mendengarkan ayat al-Qur'an dan mentadaburinya | SU.S3-A-W2:L.19-21 |

SU.S4.B

| No | Tema | Kode Wawancara |
|-----------|---|--------------------|
| 1. | Karakteristik | |
| | a. Umur | |
| | 20 tahun | SU.S4-B-W1:L.2 |
| | b. Jumlah hafalan | |
| | 30 juz | SU.S4-B-W1:L.4 |
| 2. | Aspek muhasabah | |
| | a. Sering menghitung amal yang dilakukan | |
| | - Membandingkan perilaku yang dilakukannya, seperti perilaku baik atau perilaku buruk. | SU.S4-B-W1:L.11-15 |
| | - Merasakan penyesalan ketika sudah jauh dengan orang lain dan berusaha menerima penyesalannya | SU.S4-B-W1:L.17-24 |
| | - Berusaha menjaga akhlak dirinya karena menyadari dirinya yang kurang pandai bersosial dan berkomunikasi dengan baik kepada orang lain (memilih untuk diam daripada memulai obrolan dengan orang lain) | SU.S4-B-W2:L.56-61 |
| | b. Mengenal diri sendiri | |
| | - Berusaha untuk tidak merepotkan orang lain dan mandiri | SU.S4-B-W1:L.27-34 |
| | - Berusaha bersosialisasi dengan orang lain untuk mengetahui kondisi dirinya | SU.S4-B-W1:L.36-42 |
| | - Dengan mengoreksi diri dengan orang lain tentang perasaan sedihnya, senang, aktivitas yang dijalannya dan tentang masalah yang sedang dihadapinya | SU.S4-B-W2:L.34-40 |
| | c. Mengenal Tuhan | |

| | | |
|-----------|--|---------------------|
| | - Mengetahui kenyamanan dirinya atau hal-hal dan perilaku yang membuatnya nyaman serta lingkungan yang menurutnya nyaman | SU.S4-B-W1:L.45-50 |
| | - Menjaga hafalannya dan menjalankan puasa sunah | SU.S4-B-W1:L.52-55 |
| | - Membutuhkan nasihat untuk mengingat-ingat kesalahan yang dilakukan (lewat mendengarkan ceramah seperti mendapatkan nasihat) | SU.S4-B-W2:L.11-17 |
| 3. | Aspek kesehatan mental | |
| | a. Terhindar dari gangguan jiwa | |
| | - Ketika stress lebih memilih mencari pelarian dengan tidur dan beristirahat untuk menenangkan dirinya | SU.S4-B-W1:L.57-60 |
| | - Memiliki respon yang baik, salah satunya terpacu dan tertantang ketika ada target yang diberikan oleh pondok | SU.S4-B-W1:L.63-66 |
| | b. Penyesuaian diri | |
| | - Mendahulukan urusan pondok ketika ada urusan lain atau organisasi sedang menjalankan kegiatan | SU.S4-B-W1:L.69-70 |
| | - Memikirkan masalah yang dihadapi, memikirkan solusinya dan menjalankan solusi yang sudah didapatkan | SU.S4-B-W1:L.73-75 |
| | - Menuliskan <i>planning</i> atau rencana kedepannya. Namun tidak setiap hari menuliskannya, tapi hanya menuliskan bagian yang penting saja | SU.S4-B-W2:L.25-27 |
| | c. Pemanfaatan potensi secara maksimal | |
| | - Mengelola emosional dirinya dengan memaklumi kesalahan orang lain | SU.S4-B-W1:L.78-82 |
| | - Mementingkan murojaah dan sebisanya untuk tidak meninggalkannya | SU.S4-B-W1:L.85-87 |
| | - Dapat mengembangkan kualitas diri Lewat introspeksi diri dapat berbenah atau memperbaiki kekurangan yang dimilikinya | SU.S4-B-W2:L.20-22 |
| | d. Tercapainya kebahagiaan diri sendiri dan oranglain | |
| | - Ketika mengetahui kekurangan dirinya, maka berusaha untuk memperbaiki dirinya. seperti berusaha untuk bersosialisasi dan menyapa terlebih dahulu dengan orang lain | SU.S4-B-W1:L.90-94 |
| | - Mencapai kebahagiaan dengan menjauhkan dirinya dari hal-hal yang membuatnya lelah | SU.S4-B-W1:L.97-101 |
| | - Memiliki respon atau tanggapan yang baik Ketika diberikan wejangan oleh musyriyah pondok berusaha untuk introspeksi diri atau mawas diri tentang akhlaknya dan motivasinya untuk menghafalkan supaya bisa lebih baik lagi | SU.S4-B-W2:L.47-49 |

SU.S5.C

| No | Tema | Kode Wawancara |
|-----------|---|--------------------|
| 2. | Karakteristik | |
| | c. Umur | |
| | 19 tahun | SU.S5-C-W1:L.4 |
| | d. Jumlah hafalan | |
| | Juz 1 | SU.S5-C-W1:L.6 |
| 2. | Aspek muhasabah | |
| | d. Sering menghitung amal yang dilakukan | |
| | - Untuk menentukan perilaku yang akan dilakukan sering membaca keadaan dan situasi serta memikirkan akibat dari perilaku yang dilakukan | SU.S5-C-W1:L.13-16 |
| | - Menyesal ketika meninggalkan nderes dan tidak rajin atau tidak sungguh-sungguh saat menghafalkan | SU.S5-C-W1:L.19-25 |
| | - Dengan introspeksi berusaha untuk mencari solusi tentang masalah yang sedang dihadapinya. Seperti mendengarkan al-Qur'an untuk menenangkan dirinya supaya bisa mencari solusi dari masalah yang dihadapinya | SU.S5-C-W2:L.6-14 |
| | e. Mengenal diri sendiri | |
| | - Dengan menyendiri dan introspeksi tentang perilaku yang dilakukannya | SU.S5-C-W1:L.28-32 |
| | - Lebih memilih untuk melihat diri sendiri daripada melihat dan menyalahkan orang lain | SU.S5-C-W1:L.35-42 |
| | f. Mengenal Tuhan | |
| | - Mengetahui jika dirinya nyaman dengan lingkungan sekitar yang mendukungnya serta lingkungan yang memiliki sopan santun yang baik | SU.S5-C-W1:L.45-52 |
| | - Mendekatkan diri kepada Allah SWT dengan memahami dan belajar arti dari setiap ayat yang dihafalkan | SU.S5-C-W1:L.54-56 |
| 3. | Aspek kesehatan mental | |
| | e. Terhindar dari gangguan jiwa | |
| | - Ketika stress menghafalkan dan membandingkan pencapaian dirinya dengan orang lain subyek C dapat mengambil pelajaran bahwa dirinya harus lebih rajin dari sebelumnya. | SU.S5-C-W1:L.59-66 |
| | - Berusaha menerima adanya target yang ditetapkan oleh pondok dan menjalankannya | SU.S5-C-W1:L.69-73 |
| | - Mencari orang lain untuk diajak berdiskusi tentang masalah yang sedang dihadapinya sehingga bisa menemukan solusi dan dapat meluapkan perasaannya | SU.S5-C-W2:L.6-10 |
| | f. Penyesuaian diri | |

| | | |
|--|---|----------------------|
| | - Ketika ada kegiatan lebih memilih urusan pondok terlebih dahulu karena merasa bahwa pondok ialah rumahnya dan tempatnya untuk pulang | SU.S5-C-W1:L.77-78 |
| | - Karena banyak teman di pondok dan sudah seperti saudara sehingga membuat subyek C merasa untuk saling terbuka antara sesama teman dan bisa melewati masalah secara bersama-sama | SU.S5-C-W1:L.81-86 |
| | g. Pemanfaatan potensi secara maksimal | |
| | - Dapat mengendalikan dirinya dan dapat mengendalikan emosi yang dirasakannya. Bersabar dalam mencapai tujuannya. | SU.S5-C-W1:L.89-91 |
| | - Kurang bisa membagi waktunya dengan baik, namun berusaha memperbaikinya. Walaupun masih sering malas-malasan dalam menghafalkan. Namun tetap berusaha untuk terus nderes dan hafalan. | SU.S5-C-W1:L.93-95 |
| | h. Tercapainya kebahagiaan diri sendiri dan oranglain | |
| | - Tercapainya kebahagiaan dirinya dengan menerima segala kekurangan yang dimilikinya dan berusaha memperbaiki diri | SU.S5-C-W1:L.98-100 |
| | - Bersyukur atas sesuatu yang dimiliki dan termotivasi untuk lebih rajin menghafalkan dan memahami ayat-ayat yang dihafalkan | SU.S5-C-W1:L.103-115 |
| | - Dengan menuliskan quotes untuk meluapkan perasaannya dan membagikannya supaya bisa dijadikan pelajaran bagi dirinya dan juga orang lain | SU.S5-C-W2:L.23-26 |

C. Catatan Observasi

| | |
|----------------|---|
| | |
| Subyek 1 | SU. S1-D |
| Hari/ tanggal | Jumat, 15 Juli 2022 |
| Waktu | 17.15-17.36 |
| Durasi | 21.39 |
| Tempat | Aula pondok |
| Nama peneliti | Siti Partini |
| Observasi ke 1 | <p>Pada saat peneliti datang ke pondok, peneliti disambut oleh salah satu santri yang mempersilahkan peneliti untuk masuk kedalam pondok. Saat itu subyek D sedang mengaji atau nderes al-Qur'an, lalu peneliti menunggu subyek D menyelesaikan nderesnya sambil mendengarkannya. Setelah selesai nderes, subyek D menyapa peneliti. Saat wawancara subyek D tetap menggunakan mukena.</p> <p>Sebelum memulai wawancara dengan subyek D peneliti dan subyek basa-basi. Setelah basa-basi dengan subyek D,</p> |

| | |
|----------------|---|
| | kemudian peneliti melakukan sesi wawancara dengan subyek D. Namun ditengah-tengah wawancara sempat terpotong karena ada teman subyek D yang datang untuk mengambil barang. Saat melakukan wawancara dengan subyek D sepertinya subyek tampak sedang kelelahan karena banyak menjalani aktivitas. |
| Hari/ tanggal | Sabtu, 17 September 2022 |
| Waktu | 15.00-15.09 |
| Durasi | 09.15 |
| Tempat | Aula pondok |
| Nama peneliti | Siti Partini |
| Observasi ke 2 | <p>Pada saat observasi kedua peneliti disambut oleh subyek D dan dipersilahkan masuk oleh subyek D. Awalnya peneliti dan subyek langsung duduk di aula pondok. Namun karena aula akan disapu dan dibersihkan, kemudian subyek D mengajak peneliti untuk ke kamarnya.</p> <p>Pada saat dikamar peneliti hanya melihat satu kasur saja dan kemungkinan subyek D hanya kamar sendirian. Namun ternyata subyek D tidak sendirian, melainkan dengan temannya. Pada saat itu subyek D menggunakan jas warna hitam dan juga jilbab berwarna abu-abu. Subyek D tampak begitu ceria dan juga senang sehingga menjawab pertanyaan-pertanyaan dari peneliti dengan semangat dan suaranya juga keras atau kencang.</p> <p>Pada saat sesi wawancara subyek D mengatakan jika dirinya sering melakukan muhasabah atau introspeksi diri untuk menentukan solusi dari masalah yang dihadapinya. Baru-baru ini subyek D terlihat bahagia karena sepertinya skripsi yang diajukannya telah mendapatkan acc dari dosen pembimbingnya. Hal tersebut terlihat dari snap whatsapp yang dibuat oleh subyek D.</p> <p>Subyek D tampak dapat menerima dirinya dan menerima masalah yang sedang dihadapinya, karena sudah menemukan solusi dari masalah yang sedang dihadapinya. Salah satu masalah yang sedang dihadapi subyek D ialah permasalahan skripsinya. Namun setelah selesai dengan skripsi dan perlahan subyek D merasa bertumbuh dan berkembang dengan mengoreksi dirinya dan introspeksi</p> |
| Subyek 2 | N |
| Hari/ tanggal | Sabtu, 16 Juli 2022 |
| Waktu | 16.00-16.19 |
| Durasi | 19.53 |
| Tempat | Aula Pondok Syifaul Qur'an |
| Nama peneliti | Siti Partini |
| Observasi ke 1 | <p>Observasi pertama dengan subyek N peneliti mengamati subyek N yang terlihat <i>sumeh</i> atau murah tersenyum. Pada awalnya subyek N memperkenalkan dirinya dan menata posisi duduknya supaya nyaman. Subyek N menggunakan jilbab</p> |

| | |
|----------------|--|
| | <p>berwarna hitam dan juga menggunakan jas. Saat peneliti kesana subyek N sedang berada dikamarnya, lalu musyrifah pondok memanggil subyek N.</p> <p>Subyek N dengan musyrifah pondok tampak akrab dan juga banyak obrolan ketika berjalan menghampiri peneliti. Salah satu obrolannya ialah pengenalan musyrifah kepada subyek N tentang peneliti. Salah satunya perkataan musyrifah yang sempat didengar oleh peneliti ialah peneliti akan melakukan penelitian tentang muhasabah dan meminta subyek N untuk menjadi subyek dari penelitian yang dilakukan.</p> <p>Karena ini awal pertemuan peneliti dengan subyek N, maka subyek masih terlihat malu-malu dan masih mencoba menyesuaikan dengan pertanyaan-pertanyaan yang diajukan oleh peneliti.</p> |
| Hari/ tanggal | Sabtu, 17 September 2022 |
| Waktu | 15.10-15.29 |
| Durasi | 09.52 |
| Tempat | Aula Pondok Syifaul Qur'an |
| Nama peneliti | Siti Partini |
| Observasi ke 2 | <p>Pada saat observasi kedua tampak subyek N lebih banyak menjawab dan terlihat sudah tidak canggung lagi ketika mengobrol dengan peneliti, karena sebelumnya peneliti juga mengirim pesan kepada subyek lewat chat whatsapp. Pada saat dicat subyek N terlihat lebih tanggap dan menjawab dengan cepat ketika peneliti chat.</p> <p>Pada saat berkabar dengan subyek N terlihat bahwa subyek N menerima peneliti dengan baik sehingga ketika bertemu dengan peneliti kembali subyek N merasa nyaman dan mengungkapkan jawaban dari pertanyaan-pertanyaan yang ditanyakan oleh peneliti secara lebih terbuka dan juga lebih seperti berbicara dengan teman sendiri.</p> |
| Subyek 3 | A |
| Hari/ tanggal | Minggu, 17 Juli 2022 |
| Waktu | 10.00-10.20 |
| Durasi | 19.30 |
| Tempat | Aula Pondok Syifaul Qur'an |
| Nama peneliti | Siti Partini |
| Observasi ke 1 | <p>Pertama kali peneliti bertemu dengan subyek A merupakan seseorang yang mudah berbaur dan berteman dengan orang baru serta dapat menerima orang baru dengan mudah. Selain itu subyek A juga humoris dan mudah membawa suasana yang canggung menjadi terasa hidup kembali dan tidak canggung.</p> <p>Selain itu subyek A juga mengakui jika dirinya cerewet dan mudah menyesuaikan diri dengan orang baru dan lingkungan baru. Pada saat observasi pertama subyek A</p> |

| | |
|----------------|--|
| | menggunakan baju pendek dan menggunakan jilbab besar berwarna coklat, karena wawancara yang akan dilakukan berada didalam ruangan. |
| Hari/ tanggal | Sabtu, 17 September 2022 |
| Waktu | 15.30-15.35 |
| Durasi | 05.21 |
| Tempat | Aula Pondok Syifaul Qur'an |
| Nama peneliti | Siti Partini |
| Observasi ke 2 | <p>Pada observasi kedua peneliti menunggu subyek A yang masih berada diluar pondok untuk pergi makan bersama temannya. Pada observasi kedua subyek A terlihat begitu antusias untuk bercerita dan tampak sedang senang. Subyek A merespon peneliti dengan jawaban yang mantap.</p> <p>Kedua kalinya peneliti berada di aula pondok untuk melakukan sesi wawancara kedua. Karena saat peneliti sampai di pondok subyek A masih berada diluar pondok sehingga peneliti masih menunggu. Pada saat subyek A datang, dirinya tidak langsung menghampiri peneliti. Namun berhenti untuk mengobrol dengan temannya. Peneliti mengamati subyek A yang pandai sekali membawa suasana atau menghidupkan suasana.</p> |
| Subyek 4 | B |
| Hari/ tanggal | Minggu, 17 Juli 2022 |
| Waktu | 10.30-10.44 |
| Durasi | 14.11 |
| Tempat | Aula Pondok Syifaul Qur'an |
| Nama peneliti | Siti Partini |
| Observasi ke 1 | <p>Pada awalnya subyek B tidak banyak bicara, ketika ditanyai oleh peneliti lebih sedikit tanggapannya. Saat observasi pertama atau saat peneliti datang ke pondok, subyek B berada di teras pondok sambil membaca dzikir. Subyek B terlihat khushyuk dzikir dan mengabaikan orang yang datang. Hal tersebut terlihat ketika peneliti datang dan subyek B fokus dengan berdzikir.</p> <p>Ketika peneliti datang, peneliti disambut oleh musyrifah pondok dan dipersilahkan untuk duduk di aula pondok, sambil menunggu musyrifah pondok untuk memanggil subyek B. Awal mulanya peneliti menyapa subyek B, kemudian subyek tersenyum dengan ramah kepada peneliti.</p> <p>Pada sesi wawancara pertama, wawancara dilakukan di aula pondok karena sepi atau hanya terdapat dua orang saja yang sedang nderes al-Qur'an. Awal mulanya subyek merasa malu-malu karena dilihat oleh dua orang yang sedang berada di aula tadi. Peneliti sempat menawarkan untuk berpindah tempat, tapi subyek menolaknya dan lebih memilih menjawab pertanyaan-pertanyaan yang diajukan oleh peneliti dan mengabaikan dua teman yang sedang melihatnya.</p> |

| | |
|-------------------|---|
| Hari/ tanggal | Sabtu, 17 September 2022 |
| Waktu | 15.40-15.45 |
| Durasi | 05.28 |
| Tempat | Kamar subyek B |
| Nama peneliti | Siti Partini |
| Observasi ke 2 | <p>Pada awalnya peneliti datang ke pondok untuk bertemu subyek B, karena sebelumnya sudah janji dengan subyek sehingga ketika datang peneliti disambut oleh subyek. Namun subyek meminta peneliti untuk melakukan wawancara di kamar subyek dan pintunya di tutup oleh subyek. Hal tersebut dilakukan oleh subyek karena tidak nyaman jika ada orang yang lewat dan melihat kearah kamarnya, lalu melakukan wawancara dengan subyek.</p> <p>Ditengah-tengah sesi wawancara, subyek mengambil air minum untuk peneliti dan menyuguhkannya. Setelah itu peneliti melanjutkan wawancara dengan subyek. Ketika menjawab pertanyaan-pertanyaan dari peneliti, subyek terlihat bersemangat dan terlihat nyaman dengan melakukan wawancara di dalam kamarnya, karena tidak terganggu oleh orang-orang sekitarnya.</p> <p>Terlihat bahwa subyek lebih senang berada dalam ruangan sendirian sambil bermuhasabah maupun berdzikir untuk merenungkan segala kesalahannya. Subyek lebih senang dengan ketenangan serta tempat yang tidak terlalu ramai. Hal tersebut terlihat ketika subyek nyaman dengan melakukan wawancara ditempat tertutup atau kamarnya, sedangkan dulu saat wawancara pertama tidak terlalu nyaman karena wawancara dilakukan ditempat terbuka atau di aula pondok.</p> |
| Subyek 5 | C |
| Hari/ tanggal | Sabtu, 23 Juli 2022 |
| Waktu | 15.30-15.46 |
| Durasi | 16.56 |
| Tempat | Kamar subyek C |
| Nama peneliti | Siti Partini |
| Observasi ke 1 | <p>Subyek C merupakan mahasiswa awal dan baru memulai hafalannya. Ketika awal bertemu dengan peneliti subyek C menggunakan jilbab warna coklat dengan menggunakan kaos pendek serta menggunakan celana panjang. Karena wawancara yang dilakukan berada didalam ruangan dan saat peneliti datang untuk melakukan wawancara dengan subyek C, subyek sedang membersihkan kamarnya.</p> <p>Pada saat melakukan wawancara subyek C terlihat dalam kondisi yang baik. Namun karena peneliti melihat subyek C baru saja membersihkan kamarnya sehingga peneliti meminta subyek untuk beristirahat terlebih dahulu dan minum. Kemudian subyek menyetujui usulan peneliti, sehingga subyek C beristirahat</p> |

| | |
|----------------|--|
| | <p>sebentar dan minum air putih sambil duduk dan bersandar ditembok. Setelah subyek C sudah beristirahat kemudian peneliti baru memulai wawancara. Subyek C terlihat tidak begitu banyak bicara, namun subyek C mengaku jika dirinya lebih sering menulis. Hal tersebut juga terlihat dari beberapa postingan status subyek C yang pernah dilihat oleh peneliti menuliskan tentang kata-kata mutiara atau kalimat-kalimat yang mengandung motivasi untuk dirinya sendiri dan orang lain.</p> |
| Hari/ tanggal | Sabtu, 17 September 2022 |
| Waktu | 15.50-15.55 |
| Durasi | 05.00 |
| Tempat | Aula Pondok Syifaul Qur'an |
| Nama peneliti | Siti Partini |
| Observasi ke 2 | <p>Pada observasi kedua, subyek menggunakan gamis berwarna hitam dan juga jilbab berwarna merah muda. Peneliti datang dan disambut oleh musyrifah dan juga oleh subyek. Lalu peneliti menyapa keduanya dan peneliti juga dipersilahkan untuk duduk oleh musyrifah pondok. Awal mulanya peneliti memulai dengan basa-basi menanyakan kabar kepada subyek dan menanyakan tentang hafalannya atau setoran hafalannya. Kemudian subyek C menjawab sambil tersenyum dan mengatakan jika hafalannya lancar-lancar saja.</p> <p>Kemudian subyek C juga menceritakan bahwa dirinya sedang deadline tugas. Terlihat jika subyek C memang kebingungan dan juga nampak cemas, karena mendapatkan banyak tugas. Terlebih lagi subyek C merupakan mahasiswa awal yang sedang menyesuaikan diri untuk belajar mandiri dengan menyelesaikan banyak tugas sendiri, serta baru memulai menghafalkan sehingga dirinya terlihat nampak cemas dan khawatir.</p> <p>Setelah diamati oleh peneliti, sepertinya subyek C juga sedang bingung belum setoran hafalan. hal tersebut didapatkan peneliti dari keterangan musyrifah pondok yang mengatakan jika subyek C sepertinya masih kesulitan membagi waktunya akhir-akhir ini, karena jadwal kegiatannya yang nampak padat.</p> |

D. Dokumentasi



5. Manfaat dan Risiko
Manfaat dari penelitian ini adalah menjadikan seseorang yang sehat mental dengan menerapkan berbagai bentuk muhasabah dan menjalankan muhasabah diri dengan optimal. Adapun risiko yang diperoleh adalah tergunanya waktu untuk proses menjawab pertanyaan wawancara mendalam.

6. Jaminan Kerahasiaan
Seluruh data dan hasil rekaman yang didapatkan selama Saudara/i mengikuti penelitian ini akan dijaga kerahasiaannya oleh peneliti dan akan ditampilkan sesuai dengan persetujuan Saudara/i. Hasil penelitian ini akan dipublikasikan sebagai laporan penelitian (dan bentuk lain, misalkan jurnal atau buku), dimana nama serta data pribadi Saudara/i akan disamarkan oleh peneliti sehingga terjamin kerahasiaan dan keamanannya.

7. Hak untuk Berpartisipasi dan Mengundurkan Diri
Saudara/i berhak untuk berpartisipasi dalam penelitian ini sepenuh hati. Saudara/i bisa menarik diri dari keterlibatan dalam penelitian ini apabila dirasa ada hal yang membuat Saudara/i tidak nyaman atau ada hal yang Saudara/i rasa telah melanggar privasi. Jika selama penelitian ini ada yang menganggu perasaan Saudara/i, jangan sungkan untuk menyatakannya pada peneliti. Fotokopi (salinan) dari surat persetujuan ini akan menjadi milik Saudara/i.

Setelah membaca dengan seksama, saya yang bertandatangan dibawah ini

Nama : Pradha
 Usia : 20 Tahun
 No.Hp : 08123456789
 Alamat : Perumahan Kertajaya

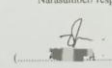
Menyatakan bersedia untuk:

- Berpartisipasi dalam proses penelitian dalam bentuk kesediaan untuk diwawancarai secara mendalam
- Memberikan data sejujurnya tanpa ada paksaan melalui teknik apapun, misalkan wawancara dan kuesioner
- Setiap proses wawancara yang dilakukan kepada saya direkam dengan alat bantu
- Diambil foto ketika proses wawancara dan disamakan wajahnya
- Memberikan izin kepada peneliti untuk menggunakan data-data penelitian ini dalam kepentingan akademik dan kebermanfaatn bagi sesama manusia. Peneliti juga selanjutnya bertanggung jawab atas segala kerahasiaan data yang ada dalam proses penelitian ini.

Keikut sertian saya ini sepenuhnya atas dasar kesadaran saya pribadi setelah membaca penjelasan di atas.

Suratbaru, 17 September 2022

Narasumber/ responden



5. Manfaat dan Risiko
Manfaat dari penelitian ini adalah menjadikan seseorang yang sehat mental dengan menerapkan berbagai bentuk muhasabah dan menjalankan muhasabah diri dengan optimal. Adapun risiko yang diperoleh adalah tergunanya waktu untuk proses menjawab pertanyaan wawancara mendalam.

6. Jaminan Kerahasiaan
Seluruh data dan hasil rekaman yang didapatkan selama Saudara/i mengikuti penelitian ini akan dijaga kerahasiaannya oleh peneliti dan akan ditampilkan sesuai dengan persetujuan Saudara/i. Hasil penelitian ini akan dipublikasikan sebagai laporan penelitian (dan bentuk lain, misalkan jurnal atau buku), dimana nama serta data pribadi Saudara/i akan disamarkan oleh peneliti sehingga terjamin kerahasiaan dan keamanannya.

7. Hak untuk Berpartisipasi dan Mengundurkan Diri
Saudara/i berhak untuk berpartisipasi dalam penelitian ini sepenuh hati. Saudara/i bisa menarik diri dari keterlibatan dalam penelitian ini apabila dirasa ada hal yang membuat Saudara/i tidak nyaman atau ada hal yang Saudara/i rasa telah melanggar privasi. Jika selama penelitian ini ada yang menganggu perasaan Saudara/i, jangan sungkan untuk menyatakannya pada peneliti. Fotokopi (salinan) dari surat persetujuan ini akan menjadi milik Saudara/i.

Setelah membaca dengan seksama, saya yang bertandatangan dibawah ini

Nama : Pradha
 Usia : 22
 No.Hp : 08123456789
 Alamat : Perumahan Kertajaya

Menyatakan bersedia untuk:

- Berpartisipasi dalam proses penelitian dalam bentuk kesediaan untuk diwawancarai secara mendalam
- Memberikan data sejujurnya tanpa ada paksaan melalui teknik apapun, misalkan wawancara dan kuesioner
- Setiap proses wawancara yang dilakukan kepada saya direkam dengan alat bantu
- Diambil foto ketika proses wawancara dan disamakan wajahnya
- Memberikan izin kepada peneliti untuk menggunakan data-data penelitian ini dalam kepentingan akademik dan kebermanfaatn bagi sesama manusia. Peneliti juga selanjutnya bertanggung jawab atas segala kerahasiaan data yang ada dalam proses penelitian ini.

Keikut sertian saya ini sepenuhnya atas dasar kesadaran saya pribadi setelah membaca penjelasan di atas.

Suratbaru, 17 September 2022

Narasumber/ responden

