

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Ketika sedang menghafal surat-surat Al-Qur'an dipengaruhi dalam tiga cara psikologis yang berbeda: kognitif, emosional, dan psikomotorik. Untuk dapat membaca ayat-ayat Al-Qur'an tanpa harus melihat mushaf, maka penghafal Al-Qur'an akan menggunakan proses aspek kognitif. Perpindahan huruf atau ayat dari satu ayat ke ayat lainnya akan berdampak signifikan terhadap kemampuan seseorang untuk melanjutkan aktivitas.¹

Bukan hanya itu saja, santri penghafal Al-Quran juga memiliki beberapa tuntutan dan juga adab yang harus dipenuhi. Al-hafidh menyatakan bahwa adapun syarat yang harus dimiliki oleh calon penghafal Al-Quran adalah mampu mengosongkan masalah dan pikiran yang akan menggangukannya, memiliki niat yang ikhlas, sabar dan gigih, konsisten/Istiqomah, menjauhi maksiat (hal-hal yang di larang oleh syara'), mendapatkan keridha'an dari orang tua dan dapat membaca dengan baik. Santri penghafal Al-Quran diuntut menjelma menjadi orang yang selalu disiplin, dapat mengatur waktu secara efektif dengan menyeimbangkan kegiatan yang berkaitan dengan perkuliahan, pondok pesantren, dan Al-Quran itu sendiri, dengan situasi ini diperlukannya santri untuk memiliki *self control* yang baik.

¹ A. Aulia Ihya Mahendra, "Peran Menghafal Al-qur'an Dalam Meningkatkan Kontrol Diri Pada Santri PTQ Darul Istiqomah di Kelurahan Mangli Kecamatan Kaliwates Jember" (Institut Agama Islam Negeri Jember, 2019).

Goldfried dan Marbaum berpendapat bahwa *self control* atau pengendalian diri didefinisikan sebagai kapasitas setiap individu untuk mengatur, mengarahkan, dan membimbing motif perilaku mereka ke arah hasil yang positif. Ada individu yang pengendalian dirinya tinggi dan ada yang pengendalian dirinya rendah, dan tingkat pengendalian diri setiap orang berbeda-beda tergantung dari karakternya.²

Karakter yang ambisius biasanya memiliki tingkat pengendalian diri yang tinggi, memungkinkan mereka mengatasi tantangan dan melakukan perubahan positif. Perilaku pengendalian diri berpusat pada keberhasilan menghadapi hal-hal yang dapat merusak diri sendiri, mengatur diri sendiri, menumbuhkan rasa percaya diri, kemandirian (otonomi), atau bebas dari pengaruh lingkungan. Kebebasan menentukan masa depan, memisahkan hati dan pikiran rasional saat mengambil keputusan, dan tanggung jawab pribadi.

Menurut Calhoun dan Acocella, ada dua alasan mengapa seorang perlu terus-menerus memperkuat *self control*. Pertama, agar tindakan dan sikap seseorang tidak mengganggu orang lain. Kedua, berperan dalam mendorong masyarakat untuk berperilaku lebih baik dengan menegakkan aturan tertulis maupun tidak tertulis untuk mencegah masyarakat menyalahgunakan haknya atau merugikan orang lain.³

Setiap manusia memiliki kapasitas *self control*, yang memungkinkannya untuk merencanakan, mengolah emosi, dan mengarahkan perilaku sedemikian rupa sehingga memungkinkannya untuk mengarahkan dirinya sendiri ke aktivitas yang bermanfaat. *Self control* juga menentukan bagaimana seseorang mengatur impuls dan emosinya. Saat merencanakan, menyelesaikan masalah yang tidak terduga, dan membuat keputusan, setiap orang akan mempertahankan *self control* setiap saat. Seseorang dapat

² Daud Sirojul Alam, "Hubungan Self Control dan Social Support dengan Motivasi Belajar pada Siswa dimasa Pandemi Covid-19," *Skripsi* (Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2022).

³ Ibid

memupuk dan melatih *self control* dalam hidup untuk menghadapi situasi yang dihadapinya.

Menurut Zhu, Au, & Yate, *Self control* yang berasal dari dalam diri seseorang akan jauh lebih kuat daripada *self control* yang berasal dari pengawasan atau paksaan orang lain.⁴ Oleh karena itu, tingkat pengendalian diri seorang akan lebih besar pengaruhnya terhadap prestasinya bila semakin tinggi *self control* yang dimilikinya. *Self control*, atau kapasitas untuk mengubah keadaan dan respons diri sendiri, merupakan komponen penting dari kesuksesan hidup. Dengan kata lain, *self control* adalah sifat atau proses kepribadian yang bertujuan untuk mengatasi pikiran, perasaan, impuls, preferensi, dan tindakan seseorang yang otomatis atau mendarah daging⁵.

Cara terbaik untuk meningkatkan *self control* adalah dengan melihat bagaimana dan mengapa seorang kehilangan kendali. Mengetahui bagaimana seorang cenderung menyerah, tidak seperti yang ditakuti banyak orang, membuat diri seorang gagal. Ini memungkinkan anda untuk mendukung diri sendiri dan menghindari jebakan yang menyebabkan kegagalan kemauan. Penelitian menunjukkan bahwa orang-orang yang berpikir bahwa mereka memiliki kemauan paling besar sebenarnya paling mungkin *self control* saat tergoda⁶.

Berdasarkan penelitian yang pernah dilakukan Cahaya terkait *self control* siswa dalam meningkatkan mutu belajar oleh guru bimbingan konseling di Madrasah Aliyah Al Washliyah Tanjung Tiram Kabupaten Batu Bara, diketahui bahwa dengan membina

⁴ Ibid

⁵ Meysam Moayery, Lorea Narvaiza Cantin, dan Juan José Gibaja Martins, "How does self-control operate? A focus on impulse buying," *Papeles del Psicologo* 40, no. 2 (2019): 1–8, <https://doi.org/10.23923/pap.psicol2019.2893>.

⁶ K McGonigal, *The Willpower Instinct*, *Journal of Chemical Information and Modeling*, vol. 53, 2013.

self control yang dimiliki oleh siswa-siswa, dapat mengarahkan siswa-siswa pada tindakan positif yang mendukung majunya mutu belajar.⁷

Fenomena yang terjadi di temukan pada santri penghafal Al Qur'an di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Darul Muttaqin Desa Tunggulsari Kecamatan Kedungwaru Tulungagung kondisi *self control* setiap santri dalam tingkat yang berbeda. Hasil observasi yang dilakukan 2 November 2022, gejala yang ada antara lain dengan masih banyak santri yang lebih banyak bermain handphone dari pada menghafalkan Al Qur'an, jarang mengulang hafalannya, sering membolos pada jam ngaji dengan alasan kuliah, dan suka bermain di luar pondok tanpa izin terlebih dahulu sehingga membuat hafalan mereka menjadi melemah.

Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Darul Muttaqin Desa Tunggulsari Kecamatan Kedungwaru Tulungagung pada tanggal 5 November 2022 dengan ketua pondok tidak jauh berbeda hasilnya dengan observasi yang peneliti lakukan. Dari hasil wawancara peneliti dengan ketua pondok diperoleh informasi seperti masih terdapat santri yang sering membolos saat waktunya murojaah bersama, santri yang selesai jam kuliah namun tidak langsung pulang ke pondok, dan santri yang bermalas-malasan dalam melaksanakan sholat jamaah.

Permasalahan tersebut tentunya harus mendapatkan perhatian yang penuh, untuk itu perlu diupayakan suatu solusi yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah tersebut. Dalam hal ini, perlunya cara yang dapat mendukung dalam meningkatkan *self control* pada santri, dibutuhkan sebuah strategi bimbingan dan konseling yang sesuai. Bimbingan dan konseling memiliki peranan penting untuk membantu siswa agar

⁷ Cahaya, "Self Control Siswa Dalam Meningkatkan Mutu Belajar Oleh Guru Bimbingan Konseling Di Madrasah Aliyah Al Washliyah Tanjung Tiram Kabupaten Batu" (Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, 2020).

memiliki *self control* yang baik. Bagaimana seorang mampu melihat peristiwa-peristiwa yang disekitarnya dan keputusan apa yang mampu ia ambil dalam menanggapi hal-hal tersebut.

Salah satunya dengan mengadakan bimbingan kelompok, bimbingan kelompok adalah proses pemberian bantuan yang diberikan pada individu dalam situasi kelompok. Bimbingan kelompok ditunjukkan untuk mencegah timbulnya masalah pada individu dan mengembangkan potensinya⁸. Bimbingan kelompok bersifat memberikan kemudahan dalam pertumbuhan dan perkembangan individu, hal ini berarti bimbingan kelompok memberikan dorongan dan motivasi kepada individu untuk membuat perubahan-perubahan dengan memanfaatkan potensi secara maksimal sehingga dapat mewujudkan diri. Sehingga peneliti memutuskan untuk memasukkan metode *cinematherapy* ke dalam proses bimbingan sebagai bagian dari pelaksanaan bimbingan kelompok. karena peneliti berpendapat bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *cinematherapy* merupakan strategi yang efektif untuk meningkatkan *self control* dalam menghafal Qur'an santri Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Darul Muttaqin. Menurut Fuat Ulus seorang konsultan psikiater di Rumah Sakit St. Vincent di Erie, Pennsylvania, menggunakan *cinematherapy* secara teratur dalam program kelompok dapat membawa perubahan fokus bagi pasien yang memungkinkan pasien melihat sesuatu dengan cara yang berbeda.⁹

Ketika seseorang menonton film atau klip film dan mereka dapat melihat karakter yang terhubung dengan mereka, fokusnya tidak lagi pada diri mereka dan apa yang salah dengan mereka. Tetapi sebaliknya, mereka lebih fokus pada karakter dalam

⁸ Tatiek Romla, *Teori Dan Praktek Bimbingan Kelompok* (Malang: Percetakan Universitas Negeri Malang, 2020).

⁹ Danny W Pettry, "Cinema Theapy: An Idea for Recreational Therapists," *Cinema Theapy: An Idea for Recreational Therapists*, 2014, 1–23.

film. Hal ini memungkinkan pasien untuk berbicara lebih bebas tentang masalah atau kondisi tertentu tanpa merasa seolah-olah mereka menyalahkan diri mereka sendiri. Jika pasien tersebut sedang menonton film dan karakter dalam film tersebut mengalami gejala yang sama persis, maka mereka dapat menunjukkannya kepada terapis. Karena terapis juga telah menonton filmnya, lebih mudah untuk mengetahui apa yang sedang terjadi dan apa yang perlu dilakukan.¹⁰

Film juga memungkinkan untuk menangkap perhatian santri dengan cepat dan berhubungan langsung dengan kognisi karena penting untuk diingat bahwa masih banyak remaja yang senang menonton film. Film yang akan digunakan menyesuaikan dengan kondisi dan keperluan santri dan pemilihan film harus disesuaikan dengan umur santri serta film yang dapat mendidik. Teknik *cinematherapy* ini merupakan pelatihan perubahan tingkah laku agar individu menunjukkan keberanian dalam menghadapi masalah serta memiliki keterampilan dalam menyelesaikan masalah.¹¹

Media film pendek digunakan sebagai bahan pendukung dalam proses konseling ketika digunakan, dengan tujuan mengubah konseli. Pembuatan film memadukan upaya penyampaian pesan melalui gambar bergerak, warna, dan suara dengan teknologi kamera. Sebuah cerita dengan pesan yang ingin disampaikan sutradara kepada penonton film mendorong elemen-elemen tersebut. Ketika ada cerita yang memiliki pesan yang perlu ditampilkan kepada publik atau penonton, dibuatlah film. Gambar bergerak, warna, dan suara semuanya digunakan untuk menyampaikan

¹⁰ Ibid

¹¹ Adkhau Fajar Nurzakiy Firdaus, "Pengaruh Teknik Bibliotherapy Menggunakan Film Untuk Meningkatkan Etos Kerja Karyawan UD.Fajar Mulia Desa Jati Kecamatan Udanawu Blitar," *skripsi* (Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2022).

pesan dalam film. karena filmnya mencakup semuanya sehingga penonton dapat dengan mudah melihat apa yang dikatakannya.¹²

Menurut Dede Alur cerita secara tidak sengaja merupakan refleksi dari kejadian aktual yang terjadi pada kita atau ada di sekitar kita. Emosi penonton mungkin terpicu oleh hal ini. Penonton dapat merasakan perasaan yang sama dengan karakter dalam film karena terkadang orang dapat berkomunikasi dengan alam bawah sadarnya sendiri saat menonton film. Dalam *cinematerapi*, film fiksi dan nonfiksi dapat digunakan. Meskipun sebagian besar film fiksi didasarkan pada kisah nyata, mayoritas terapis dan konselor memilih untuk menggunakan film fiksi karena paling mudah diakses.¹³

Adapun penelitian yang dilakukan oleh Adkhau Fajar Nurzakiy Firdaus didapatkan hasil bahwa pengaruh teknik *bibliotherapy*/ biblio konseling menggunakan film mempunyai pengaruh cukup kuat dalam meningkatkan etos kerja etos kerja karyawan UD. Fajar Mulia Desa Jati Kecamatan Udanawu Blitar¹⁴. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Eka Puji Lestari dkk, didapatkan hasil penelitian menyatakan bahwa biblio terapi konseling berpengaruh ketika kegiatan bibliokonseling dengan teknik *cinematherapy* kepada siswa.¹⁵

Berdasarkan hasil *survey* yang dilakukan, peneliti merasa bahwa begitu pentingnya bimbingan kelompok teknik *cinematherapy* yang akan dilaksanakan dalam mendorong santri memiliki *self control* kearah yang positif, karena merupakan aspek penting dalam kehidupan. Penggunaan media vidio/film telah diharapkan dapat membantu santri untuk memperoleh pengetahuan, pemahaman dan melakukan refleksi

¹² Ibid

¹³ Ibid.

¹⁴ Ibid.

¹⁵ Lestari Eka Puji et al., "Pengaruh Biblio Konseling Dengan Teknik *Cinematherapy* Terhadap Peningkatan Resiliensi Diri Siswa Di SMPN 2 Tanjung Emas Kabupaten Tanah Datar" 4 (2022): 1707–15.

diri terhadap berbagai keadaan yang berbeda dengan dirinya. Didasarkan hal tersebut maka peneliti melakukan penelitian lebih dalam dengan mengangkat judul “**Efektivitas Teknik *Cinematherapy* Untuk Meningkatkan *Self Control* Santri Penghafal Al Quran Pondok Pesantren Tahfidzul Qur’an Darul Muttaqin Desa Tunggulsari Kecamatan Kedungwaru Tulungagung**”.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang di angkat peneliti dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana tingkat *self control* sebelum perlakuan teknik *cinematherapy* santri penghafal Al Quran Pondok Pesantren Tahfidzul Qur’an Darul Muttaqin Desa Tunggulsari Kecamatan Kedungwaru Tulungagung?
2. Bagaimana tingkat *self control* sesudah perlakuan teknik *cinematherapy* santri penghafal Al Quran Pondok Pesantren Tahfidzul Qur’an Darul Muttaqin Desa Tunggulsari Kecamatan Kedungwaru Tulungagung?
3. Bagaimana efektivitas teknik *cinematherapy* untuk meningkatkan *self control* santri penghafal Al Quran santri Pondok Pesantren Tahfidzul Qur’an Darul Muttaqin Desa Tunggulsari Kecamatan Kedungwaru Tulungagung?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, tujuan yang ingin di capai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui tingkat *self control* sebelum perlakuan teknik *cinematherapy* santri penghafal Al Quran Pondok Pesantren Tahfidzul Qur’an Darul Muttaqin Desa Tunggulsari Kecamatan Kedungwaru Tulungagung

2. Mengetahui tingkat *self control* diri sesudah perlakuan teknik *cinematherapy* santri penghafal Al Quran Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Darul Muttaqin Desa Tunggulsari Kecamatan Kedungwaru Tulungagung
3. Mengetahui efektivitas teknik *cinematherapy* untuk meningkatkan *self control* santri penghafal Al Quran Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Darul Muttaqin Desa Tunggulsari Kecamatan Kedungwaru Tulungagung

D. Hipotesis penelitian

Hipotesis adalah jawaban sementara untuk menguji kebenaran melalui penelitian, dikatakan sebagai jawaban sementara karena hipotesis pada dasarnya adalah jawaban atas pertanyaan yang telah dirumuskan dalam rumusan masalah, dan kebenaran sejati dari hipotesis itu perlu untuk diuji secara empiris melalui analisis data lapangan, Tidak semua penelitian membutuhkan hipotesis. ¹⁶

Berdasarkan kerangka teoritik yang telah di paparkan, peneliti merumuskan hipotesis pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. H1 (Hipotesis alternatif): Teknik *cinematherapy* berpengaruh terhadap meningkatkan *self control* santri penghafal Al Quran Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Darul Muttaqin Desa Tunggulsari Kecamatan Kedungwaru Tulungagung.
2. H0 (Hipotesis Nol atau Nihil): Teknik *cinematherapy* tidak berpengaruh terhadap meningkatkan *self control* santri penghafal Al Quran Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Darul Muttaqin Desa Tunggulsari Kecamatan Kedungwaru Tulungagung.

¹⁶ Prof. Ma'ruf Abdullah, *metodologi penelitian kuantitatif*, Aswaja Pressindo, 2015.

E. Manfaat Penelitian

Dengan adanya penelitian ini maka diharapkan mendapat manfaat baik secara teoritis maupun secara praktis sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini di harap dapat menambah wawasan bagi pengembangan ilmu dan pengetahuan yang terkait dengan *self control*, dan teknik *cinematherapy*.

2. Manfaat Praktis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu mengetahui pengaruh dari Teknik *cinematherapy* untuk meningkatkan *self control* santri penghafal Al Qur'an.
- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pembaca, terutama bagi seorang praktisis atau konselor.
- c. Hasil penelitian ini diharap dapat digunakan sebagai rujukan, dan dapat dikembangkan untuk penelitian selanjutnya.

F. Asumsi dan Batasan Penelitian

Suatu masalah yang hendak diteliti perlu dibatasi agar lebih rinci dengan jelas serta mengarahkan pandangan pada pembahasan. Penulis akan membatasi masalah ini dengan hanya mengkaji **“Efektivitas Teknik *Cinematherapy* Untuk Meningkatkan *Self Control* Santri Penghafal Al Qur'an Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Darul Muttaqin Desa Tunggulsari Kecamatan Kedungwaru Tulungagung”**.

G. Definisi Operasional

1. Teknik *Cinematherapy*

Secara teknis, *cinematherapy* adalah proses atau praktik terapis yang menginstruksikan klien untuk menonton film yang relevan dengan masalah tekanan dan gangguan pribadi. Salah satu proposisi utama dari teknik ini adalah bahwa klien harus dapat mengidentifikasi peran yang mengalami masalah serupa dengan klien. Dengan menonton video, klien dapat mengidentifikasi dirinya dengan pemeran film. Klien dapat belajar dari orang lain bagaimana menghadapi masalah dan melepaskan emosi, menemukan arah hidup baru, dan mengeksplor cara baru untuk berinteraksi.

Hubungan *cinematherapy* dalam penelitian ini yakni sebagai alat terapi yang berbentuk media audio visual untuk memberikan dampak positif pada konseli agar bisa mampu mengambil nilai-nilai yang terkandung dalam film/video tersebut. Peneliti menampilkan audio visual atau cinema therapy yang dimana berisi upaya-upaya untuk meningkatkan *self control* menghafal pada santri Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Desa Tungulsari Kecamatan Kedungwaru Tulungagung.

Langkah yang dilalui dalam pelaksanaan konseling menggunakan *cinematherapy* seperti: 1) Membuat janji mengenai durasi, dan aktivitas konseling lainnya dengan konseli. 2) Proses melihat film yang telah di persiapkan secara tenang bersama konseli hingga selesai 3) Selanjutnya pendiskusian makna film dengan konseli; 4) Evaluasi yang dilakukan konseli secara mandiri hingga konseli menemukan kesimpulan dan memahami arti dari pengalaman yang lainnya. Dalam setiap *treatment* akan memunculkan aspek dalam *self control*.

2. *Self Control*

Self control adalah keahlian seseorang dalam mengendalikan dan mengarahkan tingkah lakunya melalui pertimbangan kognitif sedemikian rupa sehingga menimbulkan akibat yang positif, untuk mengembangkan instrumen *self control* peneliti akan memaparkan tiga aspek utama *self control*. Aspek tersebut yaitu (1) Kontrol perilaku (*behavioral control*), kapasitas seseorang untuk merespons keadaan stres dengan tepat. Caranya adalah dengan menghindari stimulus, mengontrol periode transisi antara stimulus yang sedang berlangsung dan intensitasnya, dan mencegah atau membatasi stimulus; (2) kontrol kognitif (*cognitif control*), kemampuan seseorang untuk memproses berita yang tidak diinginkan dengan menafsirkan, mengevaluasi, atau mengintegrasikan suatu peristiwa dalam kerangka kognitif sebagai penyesuaian psikologis untuk menghilangkan stres. (3) Kontrol keputusan (*decisional control*), kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau tindakan berdasarkan sesuatu yang mereka yakini atau setuju dikenal sebagai kontrol keputusan. Angket *self control* diukur dengan menggunakan skala likert dengan 4 pilihan jawaban yang terdiri dari tidak setuju (TS), kurang setuju (KS), setuju (S) sangat setuju (SS).

3. Santri

Merupakan sebutan untuk seorang yang menuntut ilmu serta mendalami agama kepada guru dan tinggal di pondok pesantren. Santri pada penelitian ini adalah santri yang sedang menghafal Al Qur'an dan menimba ilmu di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Desa Tunggulsari Kecamatan Kedungwaru Tulungagung.