

BAB II
LANDASAN TEORITIS
TEKNIK *JOURNALING* TERHADAP AKTUALISASI DIRI SISWA
DALAM MATERI QUR'AN HADITS

A. Deskripsi Teori

1. Teknik *Journaling*

a. Definisi tehnik *Journaling*

Teknik pembelajaran menurut T. Raka Joni yang dikutip oleh Abimanyu, menunjuk kepada ragam khas penerapan sesuatu metode dengan latar tertentu, seperti kemampuan dan kebiasaan guru, ketersediaan peralatan, kesiapan siswa dan sebagainya. Sementara Sanjaya, mengartikan teknik pembelajaran sebagai cara yang dilakukan seseorang dalam mengimplementasikan suatu metode secara spesifik.

Bradley mendefinisikan *Journaling* adalah menulis catatan harian untuk mengungkapkan dan mengeksternalisasikan pikiran, perasaan, dan kebutuhannya, ekspresi-ekspresi yang biasanya disimpan dalam ranah internal pribadi.¹

Kerner dan Fitzpatrick juga mendeskripsikan dua tipe penulisan terapeutik: afektif/emosional dan kognitif/konstruktivis. *Journaling* afektif/emosional memungkinkan seseorang untuk menuliskan ide-ide yang mengalir bebas dengan tujuan ekspresi dan pelepasan emosional.²

Orang-orang telah melakukan catatan harian selama berabad-abad melalui berbagai sarana formal maupun informal dengan menggunakan buku harian. Akan tetapi yang menjadikan *journaling* sebuah tehnik terapi ekspresi tertulis ini dibawa ke dalam sesi

¹Bradley, *40 Teknik yang harus diketahui setiap konselor*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 2016, hlm. 296.

²*Ibid.*, hlm. 296.

konseling dan dibagi bersama dengan konselor secara terbuka dan menjadi penggerak proses konseling.

Catatan harian merupakan sebuah buku catatan yang berisi tulisan pribadi penulis, pengalaman pribadi, baik itu hal yang menyenangkan, menggembirakan, menyedihkan, mengharukan, bahkan mengecewakan. Dalam buku harian hal apa saja bisa dituliskan, termasuk urusan yang sangat pribadi dan rahasia, semisal kisah cinta dan perasaan.³

b. Manfaat Teknik *Journaling*

Journaling dapat digunakan untuk maksud penemuan-diri, pertumbuhan, dan aktualisasi-diri dengan menyalurkan perasaan emosi melalui ekspresi kreatif dan proses menulis.⁴

Pannebaker yang dikutip oleh Dian Rahmawati dalam menjelaskan manfaat menulis sebagai alternatif untuk membantu pemecahan masalah. Alasannya adalah menulis mampu mendorong proses integrasi informasi. Seseorang yang menulis dengan bebas tentang masalah yang sedang dihadapi akan lebih mudah dalam mendapatkan pemecahannya karena menulis juga memaksa seseorang memusatkan perhatian lebih pada satu topik tertentu daripada hanya saat dipikirkan.

Hal yang jarang dikaji atau dijadikan alternatif baru dalam penelitian ini adalah penulisan catatan harian. Dalam catatan harian ini pesertadidik bisa leluasa menuliskan apa saja, catatan harian ini merupakan salah satu cara guru untuk berkomunikasi dengan bahasa tulisan. Guru bisa mengidentifikaisi hal-hal yang berhubungan lewat catatan harian ini.

³ Prito Windiarso, (2015), *Menulis Buku Harian, Pengertian dan Contoh Buku Harian* tersedia: <http://www.pelajaranbahasaindonesia.com/2015/08/28/menulis-buku-harian-pengertian-dan-contoh-buku-harian/diunduh-pada-26-September-2017>

⁴Bradley, *Op.Cit.*, hlm. 297

Lebih lanjut, penulisan dan catatan tentang hal yang tak disadari menjadi suatu instrumen untuk asesmen psikologi merupakan acuan tetap dalam teori Freud. Meskipun, Lacan dalam Freire melihat pentingnya metode ini dari cara yang berbeda dan tetap menyatakan keunikan dan esensi dalam penerapannya. Lacan memperkenalkan dan menyatakan bahwa menulis itu penting, tidak hanya sekedar mengikuti pendapat Freud tetapi memandangnya sebagai konstitusi psikoanalisa itu sendiri.⁵

Carl Rogers, pendiri teori *person-centered*, juga menemukan bahwa *journaling* memiliki peran berharga dalam proses konseling. Rogers percaya klien membutuhkan sedikit sekali pengarahan untuk mengembangkan dan mengintegrasikan *insight* tentang *self* autentik, sehingga meningkatkan kemungkinan ketrampilan resolusi masalah yang lebih baik ketika menghadapi berbagai isu dan masalah dimasa mendatang.⁶

Senada dengan Rogers, Prito juga menjelaskan bahwa buku harian dapat berfungsi sebagai sarana curhat (curahan hati). Pelepasan unek-unek tersebut dapat membuat diri ini lega. Sesuatu yang tadinya terasa berat dan rumit, setelah mendapatkan sarana penyaluran, *insyaAllah* menjadi lega dan lapang. Misal kita sedang kesal atau marah pada seseorang, pelampiasan kekesalan itu bisa pada buku harian. Atau misal kita sedang suka pada seseorang namun susah mengungkapkannya, paling tidak bisa lewat buku harian. Agar ia tidak menjadi sesuatu yang menggumpal dan menyesakan dada.⁷

Dalam agama islam, menulis merupakan suatu kegiatan yang dianjurkan . hal tersebut dapat dibuktikan dengan adanya ayat-ayat Al-Qur'an yang menyebutkan 'tulis', 'menulis', atau 'tulisan'. Sekurang-kurangnya terdapat 17 ayat Al-qur'an yang menyebutkan ketriga kata tersebut.

⁵ Ida Fitria, *et.al.*, *Menulis Ekspresif Untuk Anak Jalanan: "Suatu Metode Terapi Menulis Dalam Diary Melalui Modul Eksperimen"*, Jurnal Psikoislamedia, Vol 1, 2016.

⁶ Bradley, *Op.cit.*, hlm. 297

⁷ Prito, *Op.Cit.*,

وَلَمَّا سَكَتَ عَنْ مُوسَى الْغَضَبُ أَخَذَ الْأَلْوَابَ^ص وَفِي نُسْخَتِهَا
هُدًى وَرَحْمَةً^{لِّلَّذِينَ هُمْ لِرَبِّهِمْ يَرْهَبُونَ}

Artinya sesudah amarah Musa menjadi reda, lalu diambilnya (kembali) luh-luh (Taurat) itu; dan dalam tulisannya terdapat petunjuk dan rahmat untuk orang-orang yang takut kepada Tuhannya. (Al-A'raf:7/154)

Pada surat Al-A'raf ayat 154. Allah SWT memberikan sebuah petunjuk dan rahmat-Nya melalui tulisan. Itu berarti sebuah tulisan yang bermanfaat dapat memberikan pengetahuan dan pengertian untuk dijadikan oleh kita sebagai petunjuk agar tidak tersesat dalam jalan yang salah.

Hal tersebut dapat kita pahami bahwa dengan menulis kita dapat menyampaikan informasi-informasi yang bermanfaat dan dapat mensyiarkan agama-agama Allah SWT ke seluruh penjuru dunia agar eksistensi agama islam tetap terjaga.

Tidak hanya dalam Al-Qur'an saja, ternyata menulis juga dianjurkan Rasulullah SAW. Hal tersebut tersebut dapat dibuktikan dengan tindakan Rasulullah yang pernah berdakwah melalui surat. Selain itu, Rasulullah SAW juga mengizinkan dan pernah memerintah kepada beberapa sahabat untuk menulis.

حَدَّثَنَا قُتَيْبَةُ حَدَّثَنَا اللَّيْثُ عَنْ الْخَلِيلِ بْنِ مَرْثَةَ عَنْ يَحْيَى بْنِ أَبِي صَالِحٍ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ
كَانَ رَجُلٌ مِنَ الْأَنْصَارِ يَجْلِسُ إِلَى النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَيَسْمَعُ مِنَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ
عَلَيْهِ وَسَلَّمَ الْحَدِيثَ فَيُنَجِّبُهُ وَلَا يَحْفَظُهُ فَشَكَا ذَلِكَ إِلَى النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ يَا
رَسُولَ اللَّهِ إِنِّي أَسْمَعُ مِنْكَ الْحَدِيثَ فَيُنَجِّبُنِي وَلَا أَحْفَظُهُ فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ
وَسَلَّمَ اسْتَعِينُ بِيَمِينِكَ وَأَوْمَأَ بِيَدِهِ لِلْحَطِّ (رواه الترمذي)

Artinya: “dari Abu Hurairah r.a. berkata: ada seorang lelaki Anshor duduk di samping Rasulullah mendengar hadits dari Rasulullah maka hadits itu membuatnya kagum dan ia tidak menghafalnya, maka ia mengeluhkannya kepada Rasulullah SAW dan ia berkata: wahai Rasulullah, sesungguhnya aku

mendengar hadits darimu, maka hadits itu membuatku kagum dan aku tidak menghafalnya. Maka Rasulullah SAW bersabda: mintalah bantuan dengan tangan kananmu dan lelaki itu membuat tulisan dengan tanganya” (HR. Tirmidzi)

Dalam buku Satria Nova menjelaskan menulis sebagai terapi, sebab banyak manfaat menulis khususnya menulis diari yang dapat dijadikan terapi diri secara berkala, yang berguna bagi pengembangan diri kita. Karena dengan menulis diari bisa memetik banyak manfaat, antara lain:⁸

1) Menghilangkan Stres

Tidak semua orang bisa dengan mudah menceritakan masalahnya pada orang lain. hal ini tentu dipengaruhi oleh watak masing-masing orang. Pembagian kepribadian secara tradisional ada dua, yaitu introvet dan ekstrovet. Introvet adalah orang yang mempunyai kepribadian tertutup, sedangkan ekstrovet adalah orang yang mempunyai kepribadian terbuka. Orang introvet tentu mengalami kesulitan dalam berbicara pada orang lain. Dan, menulis diari adalah solusi tepat bagi orang berkepribadian introvet dalam membantu menghilangkan stres serta mengurangi beban pikiran mereka.

2) Sebagai media merencanakan target yang ingin dicapai

Diari dapat digunakan untuk merencanakan hal-hal apa saja yang ingin orang capai di masa yang akan datang. Perencanaan ini dimaksudkan agar kita dapat meraih target yang diharapkan secara konkret. Kita akan senantiasa teringat setiap membuka buku diari, dan merasa berkewajiban untuk segera meraih target

3) Untuk menuliskan komitmen

Komitmen merupakan hal pokok yang diperlukan oleh setiap orang dalam meraih tujuan. Apa jadinya sebuah tujuan tanpa komitmen yang kuat?. Berbagai rencana jitu dan ide brilian

⁸ Satria Nova, Agar Menulis Seenteng Bicara, Lukita, yogyakarta, 2011, hlm. 29-35

pun akan percuma, hanya karena kita tidak mempunyai komitmen. Disaat berbagai rintangan dan hambatan yang menyertai kita, maka hal yang perlu diingat agar tidak putus asa, adalah komitmen awal kita dalam meraih tujuan. Dengan menuliskannya, kita akan selalu teringat akan janji awal kita, sekaligus sebagai tameng dalam setiap kendala yang ada.

4) Sebagai pengontrol target

Mengontrol setiap perkembangan yang dicapai akan membuat kita tidak menyimpang dari tujuan semula. Seringkali, dalam pencapaian suatu tujuan, di tengah jalan kita menemukan banyak pengembangan gagasan maupun ide. Hal ini tidaklah salah. Namun, terlalu banyak pengembangan justru semakin mengaburkan tujuan semula, dan arahnya pun menjadi tidak fokus. Oleh karena itu, diperlukan sebuah alat kontrol yang tepat dalam mencapai target yang diharapkan, yaitu diari.

5) Alat memformulasikan ide baru

Setelah menuliskan setiap perkembangan yang terjadi dalam diari, tentu kita dapat melihat berbagai hal yang akan membuat kita menjadi lebih jeli dalam melihat hal yang sudah terjadi. Ide rencana awal yang kita buat belum tentu sesuai dengan kondisi yang ada. Kondisi ini tentu saja membuat kita harus menambah berbagai rencana baru yang sesuai dengan kondisi yang ada. Berarti, kita perlu menuliskan atau memformulasikan ide-ide atau gagasan baru.

6) Sebagai gudang inspirasi

Diari adalah tempat untuk menuliskan berbagai ide yang muncul supaya memudahkan kita dalam upaya menemukan solusi baru yang lebih efektif dalam menyelesaikan sebuah masalah. Diari adalah sumber inspirasi bagi pemunculan ide-ide baru. Ide baru yang muncul cara mencapai target, komitmen, maupun mimpi baru yang ingin kita capai, tidak boleh dianggap remeh. Oleh

karena itu, jangan pernah menyepelkan sebuah ide meskipun pada awalnya kitamenganggap tidak relevan. Tapi, bisa jadi ide awal tersebut menjadi pemantik atau inspirasi bagi kita untuk menemukan sebuah solusi yang kreatif.

7) Alat penyimpan memori

Keakuaratan data dan peristiwa secara detail tidak dapat diingat oleh manusia secara persis. Makanya, diperlukan pencatatan supaya memudahkan kita dalam melakukan proses *rehearsial* (mengingat kembali memori yang kita simpan), dan mengambil hikmah atas setiap kejadian, karena tentu ada hikmah yang dapat kita petik dan dijadikan pelajaran berharga.

8) Alat mempermudah menyelesaikan masalah

Setiap permasalahan yang berhasil kita selesaikan akan melatih kita dalam menyelesaikan masalah berikutnya. Cara penyelesaian itu bisa saja menjadi acuan kita dalam menyelesaikan masalah serupa atau yang hampir sama. Memang, solusi atas sebuah permasalahan tidak bisa kita jadikan solusi atas permasalahan yang lainnya. Namun, setidaknya kita bisa mengambil teknik pengambilan keputusan yang telah kita buat, dan supaya hal itu mempermudah kita dalam menyelesaikan masalah lainnya.

9) Menulis itu menyehatkan

Menurut Fatima Memissi, dengan menulis setiap hari, kulit pun menjadi segar kembali akibat kandunganya yang luar biasa. Saat kita bangun, menulis meningkatkan aktivitas sel. Dengan coretan pertama di atas kertas kosong. Kantung di bawah mata akan segera lenyap dan kulit akan terasa segar kembali. Mungkin terdengar lucu, namun hal ini telah diteliti dan dibuktikan menulis berdampak baik bagi kesehatan. Dr. James W. Pennebaker berpendapat bahwa upaya mengungkapkan segala pengalaman

yang tidak menyenangkan dengan kata-kata dapat mempengaruhi pemikiran, perasaan, dan kesehatan tubuh seseorang.

10) Sebagai media refleksi dan kebijaksanaan

Menuliskan segala perasaan, masalah, dan konflik yang terjadi dalam hidup akan membuat orang semakin bijaksana. Karena, dengan menulis diari akan belajar berkompromi dengan setiap masalah yang ada. Semakin banyak melibatkan proses menulis dalam menghadapi permasalahan, kita akan semakin peka, tidak terburu-buru, bijaksana, dan mampu menggunakan kepala dingin. Ketika memutuskan sesuatu. Karena, terkadang kita tidak dapat melihat masalah dengan jelas jika kita tidak memetakanya dalam tulisan. Dengan menulis segala persoalan akan terlihat lebih jelas, dan itu memudahkan kita dalam mencari solusi.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan Menulis buku harian juga merangsang untuk terus menulis. Berlatih mengeluarkan ungkapan, perasaan, gagasan, dan lain sebagainya. sehingga merangsang diri untuk terus berfikir dan untuk maksud penemuan-diri, pertumbuhan, dan aktualisasi-diri dengan menyalurkan perasaan emosi melalui ekspresi kreatif dan proses menulis.

Dalam Al Qur'an Surat Al-Alaq ayat 3-5 juga dijelaskan :⁹

أَقْرَأْ وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ ۝ ٣
الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ ۝ ٤
عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَم ۝ ٥

Artinya : *Bacalah, dan Tuhanmulah yang Maha pemurah (3) yang mengajar (manusia) dengan perantaran Qalam¹⁰ (4) Dia mengajar kepada manusia apa yang tidak diketahuinya.(5)*

Mengutip dari tafsir Al Misbah yang ditulis Qurais Shihab menjelaskan pada ayat ke-3 Kata ()al-akram biasa diterjemahkan dengan yang maha atau paling pemurah atau semulia-mulia. Kata ini

⁹ Al-Qur'an dan terjemahanya, PT. Riels Grafika, Jakarta, hlm. 597

¹⁰ Qalam maksudnya Allah mengajar manusia dengan perantaraan tulis baca.

terambil dari kata ()karama yang berarti memberikan dengan mudah dan tanpa pamrih, bernilai tinggi, mulia, setia, dan kebangsawanan.¹¹

Kemudian ayat ke 4 dan 5, Kata ()al-qalam terambil dari kata kerja ()qalama yang berarti pemotong ujung sesuatu. Kata qalam berarti hasil dari penggunaan alat-alat tersebut yakni tulisan. Dengan demikian, kedua ayat diatas bearti “Dia (Allah) mengajarkan dengan pena (tulisan) (hal-hal yang telah diketahui manusia sebelumnya) dan Dia mengajarkan manusia (tanpa pena) apa yang belum diketahui sebelumnya.¹²

Berdasarkan uraian di atas dapat penulis simpulkan ayat di atas menunjukkan bahwa menjelaskan dua cara yang ditempuh Allah SWT. Dalam mengajarkan manusia. Pertama melalui pena (tulisan) yang harus dibaca oleh manusia dan yang kedua melalui pengajaran secara langsung tanpa alat. Cara yang kedua ini dikenal dengan istilah ‘ilmLadunniy.

c. Implementasi Tehnik *Journaling*

Implementasi teknik journaling dapat mulai dari tugas menulis mengalir bebas nondirektif sampai lembar kerja terstruktur, tetapi elemen kritis di semua praktik journaling adalah menyesuaikan metodenya dengan kebutuhan.

M.E. Young menyarankan bahwa penulisan itu seharusnya terjadi setiap hari, pedomanya seharusnya disepakati oleh konselor maupun klien, dan penyesuaianya seharusnya sesuai kebutuhan. Instruksinya bisa sederhana, “Tuliskan tentang apapun yang anda inginkan selama paling tidak lima menit setiap hari”. Langkah-langkah umum untuk setiap tugas menulis jurnal termasuk: (1) mendeskripsikan maksud dan isi tugas, (2) terlibat dalam kegiatan *journaling*,, (3) memeriksa kemajuan klien dan melibatkan klien

¹¹ M.Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah*, Lentera Hati, Kairo, 2009, hlm. 392

¹²*Ibid.*, hlm.392

dalam pertukaran yang bermakna yang berasal dari isi dan proses jurnal, dan (4) menyemangati klien dan memodifikasi kegiatan bilamana dianggap perlu.¹³

Penting untuk mengklarifikasi atau menentukan sebelumnya, berbagi dan mendiskusikan isi jurnal bersama konselor memperbesar pencapaian terapi dan biasanya meningkatkan *insight* klien dan diskusi-diskusi di seputar perubahan pikiran, perasaan, perilaku klien. Dalam penerapannya nanti peserta didik di sini sebagai klien dan guru sebagai konselor.

Seluruh kegiatan proses pengambilan data di lapangan dilaksanakan dalam waktu 7 (tujuh hari), yaitu di hari pertama sebagai pengambilan data *pre-test*, kemudian lima hari berikutnya sebagai pemberian perlakuan (*eksperimental treatment*), dan di hari ke-tujuh merupakan hari pengambilan data *post-test*. Waktu eksperimen ini disesuaikan dengan ketentuan analisis Ida Fitria, dkk. Bahwa, waktu efektif untuk melakukan eksperimen dalam bentuk menulis ekspresi adalah antara 4-5 hari. Desain eksperimen menggunakan *One Groups Pretest-Posttest Design*. Skala yang digunakan dalam *pre-post-test* adalah aktualisasi diri.

d. Penerapan Teknik *Journaling*

Penerapan teknik *journaling* dalam penelitian ini telah dikembangkan dalam tahapan yang lebih rinci dan terstruktur sebagai berikut:

1) Pembukaan dan *Pre-Test* (1 hari)

Dalam sesi pembukaan, urutan kegiatan yang dilakukan adalah sebagai berikut:

- a) Pembukaan dan absensi peserta didik
- b) Pengisian soal *pre test*

¹³ Bradley, *Op.Cit.*, hlm. 298

- c) *Building Rapport*: Menjelaskan tujuan umum dan kegiatan yang akan dilalui dalam seminggu (7 hari) serta memotivasi peserta untuk membaca dan mengisi skala dengan jujur, baik dan benar. Dilanjutkan pembagian draf jurnal harian dengan kalimat pernyataan.
- d) *Pre-Test* : Instruksi umum yang diberikan sesuai dengan petunjuk pengisian skala SAS-A (Adolescents) dari La Greca sebagai berikut :

“Dalam setiap kertas ini terdapat beberapa pertanyaan tentang bagaimana pemikiran dan perasaan adik-adik. Silahkan dengar instruksi awal ini untuk memudahkan adik-adik dalam menjawab pertanyaan-pertanyaan tersebut, jawablah sejujur mungkin. Jawablah setiap pertanyaan meskipun mungkin diantaranya ada beberapa pernyataan yang terasa sulit untuk memutuskan jawabannya dan jangan melingkari dua nomor pada pilihan jawaban. Tidak ada jawaban yang benar dan salah, silahkan jawab berdasarkan apa yang dirasakan dan dipikirkan tentang diri adik-adik. Ingat, jangan melihat jawaban orang lain atau membiarkan jawaban adik-adik dilihat orang lain, jaga setiap kertas masing-masing. Tidak boleh ada seorang pun yang melihat jawaban adik-adik. Sebelum kita mulai, saya akan menjelaskan bagaimana menggunakan pilihan jawaban ini.

2) Perlakuan “Menulis Journaling”

Langkah-langkah teknik catatan

- a) Mulailah dengan secarik kertas (bergaris atau tidak bergaris sesuai pilihan anda) dan gambarlah garis secara vertikal, kira-kira sepertiga bagian dari tepi kanan. Sisi kiri kertas itu adalah untuk menuliskan catatan; sisi kanan (ruang yang lebih kecil) untuk menyusun catatan.
- b) Di sisi kiri, tuliskan apa yang dikatakan pembicara, poin-poin penting, istilah diagram, dan bagan-bagan. Di sisi kanan catat pikiran, perasaan, reaksi, pertanyaan-pertanyaan, dan perhatian anda, berapa pun yang muncul.

- c) Di sisi penulisan-catatan batasi diri anda terhadap informasi yang datang kepada anda dari luar. Pada sisi penyusunan catatan, tulislah apa saja yang menarik dalam pikiran anda, tanpa mensensornya. Penyusunan cerita anda mungkin seperti ini: “ini luar biasa...Ini membosankan....aku tidak mengikuti semua ini....sampai dimana ia...aku tahu bagaimana aku dapat menggunakannya dalam situasi yang lain....bagaimana kaitan ini dengan yang dikatakan sebelumnya?...”

Menulis pikiran anda dengan cara ini membantu anda memusatkan konsentrasi anda dan mengalihkan pikiran anda kembali pada apa yang sedang dikatakan pembicara. Nantinya, ini dapat membantu anda untuk lebih memahami catatan yang anda buat, mengingatkan anda pada hal-hal yang ingin anda periksa ulang mendesak anda untuk segera menelepon, atau sekedar memilih hal-hal yang mempunyai pengaruh paling besar terhadap anda ketika anda mendengarnya.

3) Penutupan dan *Post-Test* (1 hari)

Hampir sama dengan sesi pembukaan (*pre-test*), urutan kegiatan yang dilakukan adalah sebagai berikut:

- a) Pembukaan dan absensi
- b) *BuildingRapport*: Memotivasi peserta untuk kembali membaca dan mengisi skala dengan jujur, baik dan benar sesuai dengan perasaan yang dirasakan hari ini. Menjelaskan bahwa, jawaban tidak mesti sama dengan hari sebelumnya, tetapi menjawab sesuai dengan perasaan hari ini setelah pertemuan selama satu minggu. Dimulai dengan instruksi sebagai berikut:

“Hari ini merupakan hari terakhir pertemuan kita, terimakasih untuk kerjasamanya selama 6 hari ini, kegiatan ini kita tutup dengan kembali mengisi beberapa pertanyaan dalam kertas yang akan dibagikan, saya harap adik-adik melakukannya dengan benar, jujur dan terbuka. Jawaban

kalian tidak mesti sama dengan sebelumnya, tetapi baca kembali dan renungkan benar-benar maknanya kemudian pilihlah jawaban sesuai dengan perasaan dan fikiran kalian hari ini.”

- c) *Post-Test* : Instruksi umum yang diberikan sesuai dengan petunjuk pengisian skala SAS-A (Adolescents) dari La Greca yang telah dianalisa oleh Ida Fitria sebagai berikut :

“Dalam setiap kertas ini terdapat beberapa pertanyaan tentang bagaimana pemikiran dan perasaan adik-adik. Silahkan dengar instruksi awal ini untuk memudahkan adik-adik dalam menjawab pertanyaan-pertanyaan tersebut, jawablah sejujur mungkin. Jawablah setiap pertanyaan meskipun mungkin diantaranya ada beberapa pernyataan yang terasa sulit untuk memutuskan jawabannya dan jangan melingkari dua nomor pada pilihan jawaban. Tidak ada jawaban yang benar dan salah, silahkan jawab berdasarkan apa yang dirasakan dan dipikirkan tentang diri adik-adik. Ingat, jangan melihat jawaban orang lain atau membiarkan jawaban adik-adik dilihat orang lain, jaga setiap kertas masing-masing. Tidak boleh ada seorang pun yang melihat jawaban adik-adik. Sebelum kita mulai, saya akan menjelaskan bagaimana menggunakan pilihan jawaban ini.”

- d) Pernyataan *kesan* dan pesan peserta eksperimen dan penutupan

2. Aktualisasi Diri

a. Pengertian Aktualisasi diri

Aktualisasi diri merupakan hasrat untuk makin menjadi diri sepenuh kemampuan sendiri, karena itu orang-orang yang mengaktualisasi diri, menurut Maslow yang dikutip oleh Abdullah menjelaskan orang yang mengaktualisasikan diri adalah mereka yang berkembang atau sedang berkembang sepenuhnya dengan kemampuan yang ada pada mereka. Orang-orang yang teraktualisasi dirinya, setelah

termotivasi oleh nilai-nilai pertumbuhan (*growthvalues*) yang bersifat intrinsik.¹⁴

Aktualisasi diri dalam menulis adalah seorang harus terus beraktual. Artinya bahwa ia dengan segala kemampuan atas potensi, kapasitas-kapasitas dan bakat yang ada pada diri, untuk berusaha dengan segala macam metode dan berbagai macam sudut pandang harus mampu, menjadikan segala tersebut sebagai bentuk kegiatan berfikir dan bertindak menjadi sebuah kesadaran sehingga kebutuhan aktualisasi diri sebagai level tertinggi manusia dalam keberadaanya, Menurut Maslow disebut teori kebutuhan.

b. Ciri-ciri Aktualisasi diri

Tidak semua orang berbakat yang produktif dan berhasil memenuhi gambaran tentang kesehatan psikologis, kematangan ataupun aktualisasi diri. Dalam bukunya Madzhab ketiga: Psikologi Humanistik Abraham Maslow, Frank Goble menyebutkan ciri-ciri aktualisasi diri, kemudian ciri-ciri ini yang menunjukkan orang mempunyai sehat secara psikologis.

- 1) Membangkitkan hidup pada pekerjaan, tugas, kewajiban atau panggilan tertentu yang mereka pandang penting bagi mereka bekerja memberikannya kenikmatan dan kegembiraan. Mereka melaksanakan pekerjaan dengan baik. Seperti halnya menjadi dokter yang baik, bukan sembarang dokter. Ini membutuhkan kerja keras, disiplin, latihan dan tidak jarang perlunya kenikmatan.
- 2) Lebih tidak malu-malu, karenanya lebih ekspresif, wajar dan polos. Biasanya mereka tidak perlu menyembunyikan perasaan-perasaan atau pikiran-pikiran mereka, atau bertingkah laku dibuat-buat, dan kemampuan untuk menolak pengaruh kebudayaannya sendiri.
- 3) Memiliki rendah hati yang besar dalam arti bahwa mereka terbuka terhadap gagasan-gagasan baru serta cepat mengakui ketidaktahuan

¹⁴ Abdullah Hadziq, *Rekonsiliasi Psikologi sufistik dan humanistik*, RaSAIL, Semarang, 2005, hlm. 143

ataupun kesalahan, namun mereka angkuh dalam arti bahwa mereka rela mengorbankan popularitas demi membela sebuah gagasan baru. Ini sebagian lahir dari kemampuan berkonsentrasi pada tugas yang harus dikerjakan serta kemampuan mereka melupakan diri mereka sendiri. mereka penuh percaya diri dan memiliki harga diri.

- 4) Memiliki sifat kreatif yang fleksibel, artinya bahwa ia mampu menyesuaikan diri jika situasinya berubah, mampu menghentikan kebiasaan-kebiasaan, mampu menghadapi ketegangan yang tidak perlu. Ia tidak merasa terancam oleh peristiwa-peristiwa yang tidak diduga-duga seperti dialami oleh orang yang kaku, dan tidak fleksibel.
- 5) Memiliki kadar konflik yang rendah. Ia tidak berperang melawan dirinya sendiri; pribadinya menyatu. Sehingga memiliki banyak energi untuk tujuan-tujuan yang produktif.
- 6) Mereka disebut sebagai kemerdekaan psikologis, artinya mereka mampu mengambil keputusan-keputusan mereka sendiri sekalipun melawan banyak khalayak. Mereka tidak segan menolak kebudayaan mereka jika memang tidak sejalan dengan pandangan mereka. Mengenai soal-soal yang mereka anggap remeh, seperti bahas, pakaian, makanan dan sebagainya, biasanya mereka mengikuti kebiasaan, namun jika menyangkut perkara yang menyangkut prinsip-prinsip dasar mereka dapat bersikap sangat bebas mandiri serta diluar kebiasaan.
- 7) Mereka lebih menikmati hidup, bukan karena mereka bebas dari segala derita, kesedihan dan kesulitan, melainkan karena mereka lebih mampu mengambil manfaat dari hidup. Mereka menghargai kehidupan. Mereka lebih peka terhadap keindahan dunia ini. Tidak terlalu dihinggapi rasatakut dan cemas, sebaliknya mereka lebih percaya diri dan santai.
- 8) Mereka mampu bersikap obyektif dan berpusat pada masalah, yang menuntut kemampuan untuk membuat jarak dengan masalah. Namun membuat jarak demikian kadang menimbulkan kesulitan dalam

pergaulansosial sebab sikap itu dapat diinterpretasikan sebagai sikap dingin, sikapmenjauhkan diri, sikap tinggi hati, bahkan sikap bermusuhan. Mereka mempunyai konsentrasi yang luar biasa. Mereka tidak terlalu digangguoleh masalah pribadi, maka mereka cenderung memilih pekerjaan yangbersifat memecahkan permasalahan masyarakat; mereka mengemban misitertentu dalam menjalani hidup, dan lebih mementingkan tujuan daripadacara.

3. Materi Qur'an Hadits

a. Pengertian Mata pelajaran Qur'an Hadits

Al Qur'an dan Hadits merupakan sumber hukum acuan umat islam. Untuk itu, penting bagi umat islam mempelajarinya agar memahami isi kandungan Al Qur'an Hadits.

Mata pelajaran al-Qur'an-Hadis di Madrasah Aliyah adalah salahsatu mata pelajaran Pendidikan Agama Islam yang merupakan peningkatan dari al-Qur'an-Hadis yang telah dipelajari olehpeserta didik di MTs. Peningkatan tersebut dilakukan dengancara mempelajari, memperdalam serta memperkaya kajian al-Qur'an dan Hadis terutama menyangkut dasar-dasar keilmuannya sebagai persiapan untuk melanjutkan kependidikan yang lebih tinggi, serta memahami dan menerapkan tema-tema tentang manusia dan tanggung jawabnya di mukabumi, demokrasi serta pengembangan ilmu pengetahuan danteknologi dalam perspektif al-Qur'an dan Hadis sebagai persiapanuntuk hidup bermasyarakat.¹⁵

b. Tujuan dan Fungsi Mata Pelajaran Qur'an Hadits

Berdasarka keputusan menteri agama republik indonesia Nomor 165 tahun 2014 tentang Kurikulum 2013 mata pelajaran pendidikan agama islam dan bahasa arab pada madrasah aliyah, bahwa Tujuan,

¹⁵Adri Efferi, *Materi dan Pembelajaran Al-Qur'an Hadits MTs-MA*, Kudus, Buku Daros, 2009, hlm. 2

fungsi, dan ruang lingkup materi Qur'an Hadits adalah sebagai berikut:¹⁶

Secara substansial, mata pelajaran al-Qur'an-Hadis memiliki kontribusi dalam memberikan motivasi kepada peserta didik untuk mempelajari dan mempraktikkan ajaran dan nilai-nilai yang terkandung dalam al-Qur'an-Hadis sebagai sumber utama ajaran Islam dan sekaligus menjadi pegangan dan pedoman hidup dalam kehidupan sehari-hari.

Mata pelajaran al-Qur'an-Hadis bertujuan untuk:

- 1) Meningkatkan kecintaan peserta didik terhadap al-Qur'an dan Hadis,
- 2) Membekali peserta didik dengan dalil-dalil yang terdapat dalam al-Qur'an dan hadis sebagai pedoman dalam menyikapi dan menghadapi kehidupan,
- 3) Meningkatkan pemahaman dan pengamalan isi kandungan al-Qur'an dan hadis yang dilandasi oleh dasar-dasar keilmuan tentang al-Qur'an dan Hadis.¹⁷

c. Ruang Lingkup Materi Pelajaran Qur'an Hadits

Berdasarkan keputusan menteri agama ruang lingkup dalam materi pelajaran Qur'anHadits pada Madrasah Aliyah adalah sebagai berikut:

1) Masalah-masalah dasar ilmu al-Qur'an Hadits meliputi:

- Pengertian al-Qur'an menurut para ahli.
- Pengertian hadis, sunnah, khabar, atsar dan hadisqudsi.
- Bukti keotentikan al-Qur'an ditinjau dari segi keunikan
- redaksinya, kemukjizatannya, dan sejarahnya.
- Isi pokok ajaran al-Qur'an dan pemahaman kandungan
- ayat-ayat yang terkait dengan isi pokok ajaran al-Qur'an.

¹⁶ simpuh.kemenag.go.id/regulasi/kma_165_14_lampiran.pdf diunduh pada 21 November 2017

¹⁷*Ibid.* Hlm. 52

- Fungsi al-Qur'an dalam kehidupan.
- Fungsi hadis terhadap al-Qur'an.
- Pengenalan kitab-kitab yang berhubungan dengan
- cara-cara mencari surat dan ayat dalam al-Qur'an.
- Pembagian hadis dari segi kuantitas dan kualitasnya.¹⁸

2) Tema-tema yang ditinjau dari perspektif al-Qur'an Hadits

yaitu:¹⁹

- Menghormati dan mematuhi orang tua dan guru.
- Husnuzan dan ukhuwah.
- Menghindari pergaulan bebas.
- Toleransi dan etika pergaulan.
- Ilmu pengetahuan dan teknologi.
- Tanggung jawab manusia terhadap keluarga dan masyarakat
- Berkompetisi dalam kebaikan
- Etos kerja.
- Hidup sehat dengan makanan halal
- Bersyukur

B. Hasil Penelitian Terdahulu

Sejauh pengetahuan peneliti, ada beberapa penelitian yang mengkaji tentang masalah yang hampir sama dengan judul skripsi penulis, yaitu:

1. Erna Iswati mahasiswi jurusan bimbingan dan penyuluhan islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta dengan NIM. 03220046, skripsi tahun 2009, dengan fokus penelitian: Relevansi Menulis Di Media Massadengan Proses Aktualisasi Diristudi Kasus Terhadap Santri Senior Di Pondok Pesantren Hasyim Asy'ari Yogyakarta. Dari hasil penelitian tersebut Menulis di media massa mempunyai pengaruh pada proses aktualisasidiri, karena dalam

¹⁸ *Ibid.*, hlm. 52

¹⁹ Buku Siswa Materi Pelajaran ur'an Hadits kelas XI, Jakarta, Kementerian Agama Republik Indonesia, 2015, hlm, X-Xii.

menulis santri akan terus mencari dan menemukan, ini berarti ia terus mencoba mengaktualisasikan diri untuk sesuatu yang baru, baik bagaimana ia memberi arti dan memaknai sebuah aktifitasnya dalam bentuk spiritual, intelektual, dan profesional.

Persamaan dengan penelitian ini sama-sama menggunakan metode menulis dan bertujuan untuk aktualisasi diri, namun perbedaannya media yang diteliti fokus penelitian di pondok pesantren.

2. Ida Fitria, *et.al* dalam Jurnal Psikoislamedia UIN Ar-Raniry, Banda Aceh, (Vol.I No.1 Tahun 2016) dengan fokus penelitian Menulis Ekspresif Untuk Anak Jalanan: "Suatu Metode Terapi Menulis Dalam Diary Melalui Modul Eksperimen", hasil penelitian tersebut terbukti dengan adanya penurunan kecemasan sosial pada masing-masing kategori peserta, baik yang mengalami kecemasan sosial sedang atau berat.

Persamaan pun sama dengan teknik menulis, sedangkan perbedaannya terletak pada tujuannya yaitu untuk penurunan kecemasan.

3. Harry Theozard Fikri, Jurnal Humanitas Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan (Vol. IX No.2 Tahun 2012) dengan fokus penelitian Pengaruh Menulis Pengalaman Emosional Dalam Terapi Ekspresif Terhadap Emosi Marah Pada Remaja, hasil penelitian tersebut memperlihatkan bahwa menulis pengalaman emosional dalam terapi ekspresif mampu untuk menurunkan emosi marah pada remaja. Selain itu, terapi menulis dapat dijadikan sebagai salah satu sarana katarsis dan media *self-help* bagi remaja untuk mengekspresikan emosi dan perasaan marahnya.

Persamaan dengan penelitian ini yaitu sama menggunakan teknik jurnal atau menulis catatan harian, sedangkan perbedaan dengan penelitian ini terletak pada tujuan penelitian dimana tujuan teknik menulis catatan harian untuk menurunkan emosi sedangkan penelitian ini untuk mengaktualisasi diri.

C. Kerangka Berpikir

Dalam kerangka berfikir penelitian, ada beberapa hal yang menjadi fokus dalam penelitian ini, yaitu Pengaruh Teknik *Journaling* terhadap Aktualisasi Diri Siswa dalam Materi Qur'an Hadits Kelas XI di MA Nurul Ulum Welahan Jepara Tahun 2017/2018

1. Penelitian ini ada dua variabel, yaitu variabel independen dan dependen. Penelitian ini variabel independennya adalah teknik *Journaling* sedangkan variabel dependennya adalah aktualisasi diri siswa.
2. Teknik *Journaling* merupakan metode yang digunakan untuk mengungkapkan dan mengeksternalisasikan pikiran, perasaan, dan kebutuhannya, ekspresi-ekspresi yang biasanya disimpan dalam ranah internal pribadi.

Adapun bentuk kerangka berpikir dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Gambar 2.1.
Kerangka Berpikir Penelitian



D. Hipotesis Penelitian

Menurut Endang Mulyatiningsih hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap yang telah dirumuskan.²⁰ Sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pernyataan. Dikatakan sementara karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data, maka penulis mengajukan hipotesis sebagai berikut:

²⁰ Endang Mulyatiningsih, *Metode penelitian Terapan Bidang Pendidikan*, Alfabeta, Bandung, 2011, hlm. 103

Ha : Ada perbedaan aktualisasi diri pada siswa kelas XI MA Nurul Ulum Welahan, Sebelum dan sesudah menggunakan teknik *journaling*.

Ho : Tidak ada perbedaan aktualisasi diri pada siswa kelas XI MA Nurul Ulum Welahan, Sebelum dan sesudah menggunakan teknik *journaling*.

Dari rumusan hipotesis di atas, dapat diketahui bahwa semakin baik penerapan teknik *journaling*, maka semakin baik pula aktualisasi diri siswa pada mata pelajaran qur'an hadits. Demikian pula sebaliknya, semakin rendah penerapan teknik *journaling* maka semakin rendah pula aktualisasi diri siswa pada mata pelajaran qur'an hadits kelas XI MA Nurul Ulum Welahan tahun pelajaran 2017/2018.

