

ABSTRAK

Ningrum Sari. Terapi *Muhasabah* Untuk Meningkatkan Regulasi Diri Penghafal Al-Qur'an (Penelitian pada Remaja di Pondok Tahfizh Generasi Rabbani Qur'ani Cileunyi).

Dinamika regulasi diri sangatlah kompleks dan menyeluruh memperhatikan setiap aspek kognitif, afektif, sosial serta spiritual. Dengan hal itu salah satu upaya yang dilakukan Pondok Tahfizh GRQ Cileunyi untuk meningkatkan regulasi diri remaja penghafal Al-Qur'an yaitu dengan terapi *muhasabah* yang dilaksanakan melalui serangkaian aktivitas kegiatan di Pondok sehingga terjadi perubahan terhadap perilakunya yang dilakukan secara sadar dan merupakan hasil dari perenungan atau introspeksi diri.

Tujuan dilakukan penelitian ini untuk mengetahui kondisi regulasi diri remaja penghafal Al-Qur'an di Pondok Tahfizh GRQ Cileunyi, proses pelaksanaan terapi *muhasabah* untuk meningkatkan regulasi diri remaja penghafal Al-Qur'an di Pondok Tahfizh GRQ Cileunyi, hasil terapi *muhasabah* untuk meningkatkan regulasi diri remaja penghafal Al-Qur'an di Pondok Tahfizh GRQ Cileunyi.

Regulasi diri remaja penghafal Al-Qur'an adalah cara remaja dalam mengatur dirinya agar tercipta keseimbangan pada setiap perannya dan berhasil mencapai target yang diinginkan dalam menghafal Al-Qur'an. Terapi *muhasabah* adalah salah satu metode di dalam teknik konseling sufistik, melalui *muhasabah* diri individu berupaya untuk merenungkan serta melakukan perhitungan diri sebelum hari akhir.

Jenis penelitian yang digunakan yaitu kualitatif dengan metode fenomenologi. Pengumpulan data melalui wawancara, observasi dan dokumentasi. Teknik keabsahan ketekunan pengamatan dan triangulasi sumber.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, menunjukkan bahwa remaja penghafal Al-Qur'an memiliki kondisi dinamika regulasi diri yang efektif terlihat pada menghadapi hambatan namun tidak jarang motivasinya menurun, merasakan *futur* (rasa malas), *insecure* (rasa tidak aman). Dengan menjalankan terapi *muhasabah* melalui serangkaian aktivitas yang ada di Pondok Tahfizh GRQ Cileunyi yang didasarkan pada enam tahapan menurut Al-Ghazali (*musyarahah, muraqabah, muhasabah, mu'aqabah, mujahadah dan mu'atabah*) terlihat dari perubahan perilaku ke arah yang lebih baik dalam aspek regulasi diri. Dalam pelaksanaannya belum tertata dengan baik, namun masih berfokus pada pencapaian tujuan yaitu *tasmi'* 30 juz. Dengan demikian dapat disimpulkan terapi *muhasabah* ini mampu meningkatkan regulasi diri remaja penghafal Al-Qur'an menjadi lebih efektif meskipun belum tertata secara tertulis.

Kata Kunci : *Penghafal Al-Qur'an, Regulasi diri, Terapi Muhasabah*