

ABSTRAK

Muhamad Fahrul Muslimin: Model Terapi Relaksasi untuk Meningkatkan Konsentrasi Menghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Salafiyah Al-Mu'awanah

Model terapi relaksasi adalah kumpulan teknik yang dirancang untuk membantu individu mencapai keadaan mental dan fisik yang tenang. Teknik-teknik ini, termasuk pernapasan dalam, meditasi, dan yoga, bertujuan untuk mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan. Penelitian menunjukkan bahwa terapi relaksasi dapat memengaruhi fungsi kognitif, yang termasuk kemampuan untuk berkonsentrasi dan menyimpan informasi.

Tujuan dari penelitian ini adalah: 1. Untuk mengetahui bagaimana kondisi konsentrasi santri dalam menghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Salafiyah Al-Mu'awanah. 2. Untuk mengetahui bagaimana penerapan model terapi relaksasi terhadap konsentrasi santri dalam menghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Salafiyah Al-Mu'awanah. 3. Untuk mengetahui bagaimana keberhasilan model terapi relaksasi terhadap konsentrasi santri dalam menghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Salafiyah Al-Mu'awanah.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan deskriptif kualitatif (*kualitatif research*). Penelitian ini merupakan penelitian lapangan (*field research*) yang memfokuskan pada kasus yang terjadi di lapangan. Data yang didapat dari hasil pengumpulan primer yaitu dengan cara wawancara, observasi dan dokumentasi, serta wawancara kepada Dewan Pengurus Santri (DPS), Ketua bidang Tahfidzul Qur'an, Santri sekaligus keluarga dari Pimpinan Pondok Pesantren Salafiyah Al-Mu'awanah dan kepada 6 orang santri penghafal Al-Qur'an.

Hasil dari Penelitian menunjukkan seseorang yang dalam keadaan stres dan penat pasti akan susah untuk menerima hafalan. Dengan adanya model terapi relaksasi ini sangat membantu untuk mengatasi permasalahan tersebut. Model terapi relaksasi sendiri dapat diartikan sebagai teknik yang dilakukan untuk mengatasi stres dimana akan terjadi peningkatan aliran darah sehingga perasaan cemas dan khawatir akan berkurang.

Kata Kunci: model terapi relaksasi, konsentrasi, hafalan Al-Qur'an