

<https://doi.org/10.24042/alidarah.v11i1.8458>

SELF MANAJEMEN DALAM MENINGKATKAN KUALITAS MENGHAFAL AL-QUR'AN

Nor Rochmatul Wachida¹⁾, M. Luqmanul Hakim Habibie²⁾

¹⁾Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung

norrochmatul@radenintan.ac.id

²⁾Institut Teknologi Sumatera

m.hakim@staff.itera.ac.id

Abstract

Memorizing the Qur'an is the Sunnah of the Prophet Muhammad SAW which has become a tradition of righteous deeds carried out by Salafush-Shalih to maintain and keep the authenticity of writings and readings of the Qur'an. The quality memorization of the Qur'an can be achieved with the long process of mujahadah and tirakat (tarekat-path-suluk). It has become an inevitability that in the process of memorizing the Qur'an and keeping the Qur'an memorized for those who have already memorized it, there are tremendous tests and problems that could interfere with their istiqomah in memorizing and keeping the Qur'an memorized. One of the things that is considered to be contributing to and making it easy to memorize the Qur'an is Self-Management. With a strong and orderly Self Management as well as the tips and tricks for success, one will surely find their own rhythm and style in memorizing and keeping memorization of the Qur'an so that one day they memorization of the Qur'an have quality (Mutqin). Therefore, a person memorizing the Qur'an must have greatest Self-Management competence so as all the programs in memorizing the Qur'an run smoothly and the life agenda of a Qur'an memorizer continues to progress and improve in quality of life as well as the quality of the Qur'an memorization.

Keywords: *Self Management, Improving Quality, and Memorizing Al-Quran*

Abstrak

Menghafal Al-Quran merupakan sunnah Nabi Muhammad Saw yang sudah menjadi sebuah tradisi amal saleh yang dilakukan oleh salafush-shalih untuk menjaga dan mempertahankan keotentikan tulisan, bacaan Al-Qur'an. Untuk mendapatkan hafalan Al-Quran yang berkualitas tentu dengan proses mujahadah, tirakat (tarekat-jalan-suluk) yang sangat panjang dan lama. Sudah menjadi sebuah keniscayaan bahwa dalam proses menghafal Al-Quran dan menjaga hafalan Al-Quran bagi yang sudah pernah mengkhawatirkan hafalannya terdapat sebuah ujian, cobaan dan problem yang luar biasa dahsyat yang bisa saja mengganggu keistiqomahan dalam menghafal dan menjaga hafalan Al-Qur'an. Salah satu hal yang dianggap memberikan kontribusi, dan memberikan kemudahan menghafal Al-Quran ialah Self Manajemen. Dengan Self Manajemen yang kuat dan teratur serta tips dan kiat-suksesnya seseorang pasti akan menemukan ritme dan gaya nya sendiri dalam menghafal dan menjaga hafalan Al-Qur'annya sehingga kelak memiliki hafalan Al-Quran yang berkualitas (Mutqin). Oleh karena itu, seseorang penghafal Al-Quran harus memiliki kompetensi Self Manajemen yang maksimal sehingga semua program menghafal Al-Quran berjalan dengan lancar dan agenda hidup seorang penghafal Al-Quran terus berprogres dan meningkat kualitasnya sama hal dengan meningkatnya kualitas hafalan Al-Qur'an.

Kata Kunci: *Self Manajemen, Meningkatkan Kualitas dan Menghafal Al-Quran*

PENDAHULUAN

Menghafal Al-Quran merupakan salah satu bentuk interaksi umat Islam dengan Al-Quran yang telah berlangsung secara turun-menurun sejak Al-Quran pertama kali turun kepada Nabi Muhammad SAW. Hinggasekarang dan masa yang akan datang. (Aida Hidayah, 2017:52) Menghafal Al-Quran merupakan sebuah proses pembelajaran, pendidikan menghafal Al-Quran dengan berbagai macam tahapannya dimulai dari program tajwid, tahsin, tilawah dan tahfidz Al-Quran dan sekaligus memberikan penanaman pemahaman, nilai, karakter Al-Quran kedalam diri seseorang.

Dalam Proses menghafal Al-Quran ini, ada yang namanya konsep pendidikan seumur hidup (*Long Life Education*). Konsep ini sebenarnya sudah sejak lama dipikirkan oleh para pakar pendidikan dari zaman ke zaman. Apalagi bagi umat Islam, jauh sebelum orang-orang barat mengangkatnya, Islam sudah mengenal pendidikan seumur hidup. (Rivai Bolotio, 2020: 21) Begitu juga menghafal Al-Quran juga menerapkan hal yang sama, sejak dimulai seseorang tersebut terjun kedalam dunia Al-Quran maka sejak itu pula proses menjaga dan mendawamkan Al-Quran tidak akan pernah selesai hingga tutup usia.

Proses menghafal Al-Quran telah ada sejak pertama kali diturunkan di Gua Hiro kepada Rasulullah Saw. Nabi Muhammad Saw adalah seorang belum bisa baca tulis. Pantas saja Jibril As datang kepada Nabi Muhammad Saw dengan menggunakan metode Hafalan, artinya Nabi diperintah menirukan bacaan yang disampaikan oleh Jibril As yang telah Jibril As dapatkan dari Allah Swt. Menghafal Al-Quran merupakan sebuah proses memasukkan kedalam memory ingatan setiap detail kalimat, ayat surat hingga juz dalam al-Quran sehingga hafal dan mengetahui setiap letak ayat dan surat dengan benar dan sempurna. (Sa'dullah, 2008: 21)

Tanda kesuksesan peradaban Islam saat ini ialah Hafidz al-Quran atau Penghafal al-Quran yang memiliki kedalaman intelektualitas dibidang *sains* dan *society* sangat dibutuhkan pada zaman Industri 4.0 sekarang ini. Hal ini dikarenakan para penghafal al-Quran merupakan jalan keluar atas kejumuduan berfikir seseorang muslim yang terjebak dalam zona dogma-dogma agama sehingga sulit sekali untuk keluar dari convert zone diatas. Dan memang para Hafidz al-Quran merupakan sosok seorang yang faham luar dalam tentang values al-Quran yang merupakan landasan dasar segala macam ilmu pengetahuan, dan memang kehadiran Hafidz al-Quran mampu menjawab tantangan problematika didunia modern saat ini. (Masagus, 2015:13)

Sa'dulloh menyebutkan sebelas manfaat dari kegiatan menghafalkan Al-Quran, di antara adalah menghafal Al-Quran merupakan bahtera ilmu dan anugerah dari Allah berupa ingatan yang tajam serta pemikiran yang cemerlang. Disebut "bahtera ilmu" karena akan mendorong seseorang yang hafal Al-Quran untuk berprestasi lebih tinggi dari pada teman-temannya yang tidak hafal Al-Quran sekalipun umur, kecerdasan, dan ilmu mereka berdekatan. Penghafal Al-Quran juga mendapatkan anugerah dari Allah berupa ingatan yang tajam dan pemikiran yang cemerlang. Karena itu, para penghafal Al-Quran lebih cepat mengerti, teliti, dan lebih hati-hati karena banyak latihan untuk mencocokkan ayat serta membandingkannya dengan ayat lainnya.

Menghafal Al-Quran sangat dibutuhkan saat ini. Kita semua mengetahui bahwa tindakan yang melanggar aturan agama maupun social hingga hokum sangat mudah sekali dijumpai, bahkan kemaksiatan dianggap hal yang biasa. Banyak sekali manusia dengan bangga nya melakukan perbuatan asusila tanpa mengindahkan norma-norma agama dan spiritualitasnya. Tentunya disebabkan karena minimnya pemahaman dan pengamalam agama, dengan menghafal al-Quran seseorang akan terus berusaha mengamalkan dan menjalankan syariat islam dengan penuh keyakinan dan maksimal, dengan menghafal al-Quran tentu seseorang akan selalu disibukkan dengan proses panjang menjaga dan melancarkan

hafalannya sehingga tidak hilang, dengan munculnya banyak generasi Hafidz al-Quran diharapkan mampu menjadi *Al-Misbah* (lampu – lentera) ditengah kegelapan ilmu pengetahuan, agama dan nilai-nilai dasar social.

Menghafal Al-Quran begitu banyak manfaat dan *afdhaliyahnya*. Begitupun dengan ujian dan cobaan yang dihadapi oleh seorang penghafal Al-Quran dalam proses menghafalkannya sangat banyak dan bervariasi. Ujian dan cobaan ini dapat diklasifikasikan dengan dua kategori yaitu ujian dan cobaan yang berasal dari *Internal* (dalam diri seseorang) misalkan : menurunnya semangat, tidak mempunyai tujuan yang kuat, azam yang lemah, naik turunnya motivasi dan lain sebagainya. Sedangkan kategori yang kedua ialah ujian dan cobaan yang berasal dari *eksternal* (Luar diri seseorang) misalkan : factor keluarga, lingkungan masyarakat, suasana dan iklim, pergaulan dan lain sebagainya. Semua hal diatas, mampu memberikan suatu ganjalan seseorang ketika menghafalkan Al-Quran sehingga prosesnya banyak mengalami kendala dan target menghafalnya tidak sesuai dengan ekspektasi awal ketika sebelum mulai menghafalkan Al-Qur'an.

Salah satu hal yang menjadikan seseorang memiliki kualitas hafalan Al-Quran yang baik ialah seseorang tersebut memiliki sikap *Self Manajemen* yang kuat. *Self Manajemen* disebut juga sebagai manajemen diri yang merupakan segenap langkah dan tindakan mengatur, mengelola diri. Manajemen diri bisa juga mengatur semua unsur potensi pribadi, mengendalikan kemauan untuk mencapai hal-hal yang baik, dan mengembangkan berbagai segi dari kehidupan pribadi agar lebih sempurna (Wulandari, 2013:27). Sedangkan dalam kajian *psikologi*, istilah yang lebih tepat menggambarkan manajemen diri adalah *Self Regulation* atau pengaturan diri adalah konsep yang dikemukakan oleh Albert Bandura untuk mendeskripsikan, pertama, Bandura berpendapat manusia dapat berfikir dan mengatur tingkah lakunya sendiri; sehingga mereka bukan semata-mata tidak yang menjadi objek pengaruh lingkungan. Sifat kausal bukan dimiliki sendirian oleh lingkungan, karena orang dan lingkungan saling mempengaruhi. Kedua, Bandura dalam sebuah jurnal menyatakan, *Self Regulation* atau regulasi diri adalah suatu strategi yang digunakan oleh individu dalam mencapai *goal* atau tujuan tertentu. Bandura percaya, bahwa seorang individu akan menggunakan strategi tertentu di dalam regulasi dirinya. Lebih lanjut menurut Ormrod, kemampuan regulasi diri merupakan kemampuan yang dimiliki oleh setiap manusia, yang perlu dikembangkan dan diarahkan, karena perilaku yang dihasilkan oleh regulasi diri ini tidak bisa terjadi secara alamiah (Hanum Jazimah, 2014:227-228).

Self Manajemen diyakini mampu memecahkan masalah dan memberikan solusi atas permasalahan dan kesulitan menghafal Al-Quran , minimal mampu mengatasi ujian dan cobaan yang berasal dari Internal seseorang terlebih dapat juga menyelesaikan segala macam rintangan dari eksternal seorang tersebut. Mengingat problem, ujian, cobaan menghafal Al-Quran yang sangat kompleks.

Melalui tulisan yang singkat ini, semoga dapat memberikan kontribusi positif bagi dunia menghafal Al-Quran dan memberikan wawasan tambahan-*Ziyadatul Fahmi* tentang Teori *Self Manajemen* dalam meningkatkan Kualitas Menghafal Al-Quran sehingga setiap seorang yang menghafal Al-Quran mendapatkan kemudahan dalam prosesnya, dan harapannya konsep *Self Manajemen* ini dapat diaplikasikan oleh seorang yang menghafal Al-Qur'an.

METODE PENELITIAN

Metode Penelitian jurnal ilmiah ini melalui pendekatan teoritis dengan sebuah metode *Deskriptif Analitis Kualitatif* dengan pendekatan *Library Research*. Studi kepustakaan merupakan pendekatan penelitian dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat serta mengolah bahan penelitian. Dalam penelitian *Library Research* / studi pustaka setidaknya ada empat ciri utama yang penulis perlu perhatikan diantaranya : peneliti

menggunakan pengetahuan dari teks (nash) atau data angka, bukan dari apa yang dirasakan di lapangan, peneliti tidak terjun langsung ke lapangan karena peneliti berhadapan langsung dengan sumber data yang ada di perpustakaan atau sumber online. Selain itu, penulis juga mengumpulkan dan mendapatkan data dari tangan kedua dan bukan data orisinal dari data pertama di lapangan (Supriyadi, 2017).

Berdasar pertimbangan di atas penulis menggunakan metode *Library Research*, dengan cara penulis mencoba menelaah buku-buku, Jurnal, baik secara *online* maupun *offline* untuk mendapatkan informasi yang berkaitan dengan masalah yang dibahas terutama untuk mendeskripsikan kajian teoritis yang telah ditetapkan.

PEMBAHASAN

Hakekat Self Management

Self Manajemen memiliki arti mengusahakan pribadi diri sendiri untuk sukses, melakukan proses manajemen terhadap semua potensi diri dan mengendalikannya untuk menggapai tujuan yang mulia, dan mengeksplor berbagai dinamika kehidupan pribadi agar lebih baik. (Gie, 2000: 77).

Dalam Stewart dan Lewis (Nursalim, 2013) mengemukakan bahwa *Self Manajemen* selalu menuntun setiap person pada kompetensi individu yang mampu mengarahkan pada sikap yang lebih terukur dan terarah, walaupun itu sulit untuk dilakukan. Sesuai dengan apa yang telah disampaikan Woolfolk, (2004: 144), *Self Management* merupakan skill mengatur diri sendiri, perilaku sendiri, dalam menentukan kebijakan arah dan tujuan diri sendiri yang lebih maksimal. Misalkan menyusun tujuan prioritas, menentukan arah kehidupan beberapa tahun mendatang, memaksimalkan dalam mengatur waktu dan lain sebagainya.

Pada dasarnya *management* diri merupakan proses pengontrolan diri sendiri terhadap akal dalam pikiran, lisan dalam ucapan, Tangan dan kaki dalam perbuatan. Walhasil, *Self manajemen* mampu menghindarkan seseorang dari segala kecenderungan yang tidak baik menuju hal-hal yang luhur dan mulia. *Self Manajemen* adalah sebuah proses perubahan diri secara totalitas baik itu dari bentuk spiritual, emosional, intelektual agar apa yang diazamkan mudah tercapai (Abdul Jawad, 2003: 143).

Dari uraian di atas dapat diketahui bahwa *Self Manajemen* dimaknai sebagai kemampuan seseorang dalam menyelesaikan gejala perasaan agar sesuai dengan tujuan dasarnya, sehingga memiliki kepribadian yang baik dengan kemampuan manajemen diri yang baik. Kemampuan *Self Manajemen* ini banyak sekali diantaranya ialah kemampuan untuk menimbulkan energi positif dalam diri, kemampuan menyelesaikan keghundahan dan kegelisahan, kemampuan membahagiakan diri sendiri sehingga menjadi pribadi manusia yang bangkit terus maju dari setiap keterpurukan dan setiap rasa negative. (Usman Abu bakar, 2014:67).

Penulis dapat menyimpulkan bahwa *Self Manajemen* merupakan kemampuan membuat perubahan dalam diri sendiri dengan melakukan rekonstruksi terhadap diri sendiri, lingkungannya, aktifitasnya, jadwalnya dan melakukan system controlling yang ketat guna mencapai tujuan yang mulia. Dan manajemen diri juga merupakan proses mengendalikan segala nafsu indrawi, hati dan pikiran dan mampu menyelematkannya dari hal-hal yang tidak bermanfaat serta hal-hal yang tidak baik. Manajemen diri adalah sebuah proses perubahan yang sangat "totalitas diri" baik itu dari segi intelektualitas, emosionalitas, spiritualitas, agar apa yang diinginkan terwujud.

Manajemen diri yang dimaksud dalam karya ilmiah ini terkait bagaimana pengaturan diri Seorang yang menghafal Al-Quran karena mempunyai tanggung jawab yang ekstra, Ia mempunyai tanggung jawab terhadap dirinya sendiri sebagai Makhhluk sekaligus Khalifah

Allah Swt dimuka bumi ini, Sebagai seorang anak dari orang tuanya, sebagai seorang yang sedang berproses menghafal Al-Quran untuk memenuhi target hafalannya. Dengan pengaturan diri yang didalamnya juga terdapat *time manajemen* yang baik maka harapannya ialah semua yang menjadi tanggung jawabnya akan sukses dan tidak gagal.

Self Manajemen Membentuk Pembiasaan yang Baik

Manajemen diri sangatlah penting bagi setiap orang untuk mencapai setiap hal-hal yang menjadi tujuannya. Manajemen diri menyangkut kepribadian seseorang sehingga mampu menggambarkan bagaimana kondisi psikologis seseorang, bathiniyahnya dan terlihat dengan jelas hal-hal pribadi seseorang tersebut. Manajemen diri secara umum terdiri dari tiga langkah utama yaitu menentukan target, memantaunya dan melakukan penilaian atas peningkatan diri dan memberikan motivasi intrinsik. (Hamzah B.Uno, 2008:44-51).

Sebagai seorang penghafal al-Quran tentu memiliki tujuan yang jelas. Ada beberapa hal yang harus dilakukan jika ingin mendapatkan hafalan yang baik dari segi kualitas maupun kuantitas. ***Syarat pertama*** adalah Motivasi dalam diri sendiri (*Self Motivation*). Hal ini merupakan semangat dari dalam diri seseorang yang menjadikan seseorang mampu melaksanakan berbagai macam cara demi tujuan yang diidam-idamkan. Motivasi yang kuat ialah motivasi yang berasal dari dalam diri seseorang tanpa rangsangan dari factor eksternal. Sumber motivasi dari dalam diri seseorang yang kuat ialah misalkan selalu ingat dengan orang tua, faham dan mengerti tentang fadhilah dan berita gembira, balasan yang akan diterima sebagai reward sebagai penghafal al-Quran . Dan ini sebaliknya jika motivasi menghafal al-Quran itu akan lemah karena tidak bersumber dari dalam sanubari. Motivasi diri sendiri yang kuat akan mengasikkan semangat yang membara dan mampu menembus batas, skat-skat ketidakberdayaan seseorang, dan tentu akan mendapatkan kepuasan bathiniyah yang tidak mampu dicerna oleh akal pikiran sehingga jika mengalami kendala dalam proses menghafal al-Quran nya, cukup dikembalikan lagi pada motivasi diri sendiri. Seseorang yang memiliki motivasi diri sendiri akan mudah untuk bangkit dan berusaha maksimal demi menggapai tujuan menghafal al-Quran dengan hafalan yang mutqin. (Wulandari, 2013:27).

Selanjutnya ***Syarat Kedua*** yaitu mengorganisasikan diri sendiri (*self organization*) yang merupakan mengatur sebaik mungkin tenaga, tempat, waktu serta akal pikiran dan semua indrawi dalam kehidupan seseorang yang menghafal al-Quran dan terbentuklah pribadi yang sangat efisien. Pribadi yang efisien adalah melakukan segala macam perbuatan dengan cara, teknik, metode yang cepat dan tepat sasaran sesuai dengan hal yang diharapkan. Misalnya, seseorang yang menghafal Al-Quran tadi lebih mendahulukan kegiatan keAl-Qur'an-an terlebih dahulu kemudian baru menyelesaikan agenda-agenda selain Al-Qur'an. Lebih memprioritaskan rutinitas mengajinya daripada lainnya. Lebih mengutamakan kepentingan Al-Quran daripada segala kepentingan yang lain.

Syarat Ketiga ialah mengendalikan diri (*self control*) adalah proses memberdayakan keinginan dan mengarahkannya sesuai dengan tujuan, merapihkan hawanafsu, menumbuhkan semangat, mengurangi permasalahan sehingga mendapatkan energy yang power full untuk melaksanakan semua agenda menghafal al-Quran . Dimulai dari menyusun rencana belajar, program harian menambah hafalan, memuroja'ah hafalan, dan jadwal kegiatan penting dan pendukung lainnya yang telah ditetapkan sehingga setiap individu yang menghafal Al-Qur'an. *self control* ini harus benar-benar dilakukan dan diupdread dari detik perdetik, menit permenit hingga waktu bahkan hari perhari oleh setiap penghafal Al-Quran untuk menggapai tujuan mulianya menjadi seorang Hafidz al-Quran .

Bentuk manajemen diri yang paling pamungkas dan menjadi ***Syarat Keempat*** adalah mengembangkan diri (*self development*), yaitu sebuah proses mengembangkan, meningkatkan

dan menyempurnakan diri sendiri dalam berbagai kompetensi bidang. Kompetensi mengembangkan diri ini sangat kompleks mencakup segenap sumber daya personal seseorang. Kemampuan *self development* seorang penghafal Al-Quran sudah menjadi sebuah keharusan dan memang harus ada pada setiap diri penghafal al-Quran . Dengan kemampuan ini diharapkan penghafal al-Quran mampu mengeksplor semua kemampuannya dan tidak lagi membuang waktu untuk hal-hal yang unfaedah dan menggantinya dengan mengisi waktu penuh dengan kebaikan, dan kemaslahatan. Proses mengembangkan diri ini bukan hanya dari potensi yang sifatnya *Hard Skill* namun juga *Soft Skill* yang menjadi dasar pengembangan diri seorang penghafal al-Quran .

Berdasarkan penjelasan di atas bahwa manajemen diri berfungsi untuk membentuk kebiasaan yang baik akan membawa akibat yang baik pula. Seseorang yang mampu membiasakan diri dengan hal-hal positif, amal saleh dan terutama dalam menghafal Al-Qur'annya maka ia akan terbiasa dengan sendirinya sehingga ia bisa menikmati proses menghafal Al-Quran nya dan mendapatkan hasil yang berkualitas.

Manajemen diri dapat menimbulkan dampak yang baik dan memiliki hubungan yang baik bagi diri sendiri dan mampu memberikan pengaruh yang baik bagi masyarakat pada umumnya. Berikut ini adalah gambaran bagaimana manajemen diri mampu mempengaruhi terhadap pembiasaan yang baik, antara lain:

1. Sulit untuk menolak pekerjaan dan mudah untuk melaksanakan tugas dengan tepat waktu.
2. Disiplin dalam aturan dan tidak ada kegagalan dalam jadwal menghafal al-Quran dan belajar dan lainnya.
3. Waktu dan biaya menjadi lebih hemat dan efisien.
4. Riang Gembira melaksanakan *planning* dengan cepat dan tepat.
5. Menjadi *Uswah* bagi orang lain.
6. Sangat minim sekali lalai terhadap tanggung jawab dan selalu fokus pada hal-hal yang urgen.
7. Memaksimalkan kompetensi diri untuk hal-hal yang lebih mulia.
8. Mendayagunakan kesempatan menjadi sebuah peluang menuju tangga kesuksesan.
9. Meningkatnya berbagai potensi diri (kualitas hafalan al-Quran , akhlak-perilaku dll).

Manfaat dan Tujuan *Self Management*

Self Manajemen yang mulia akan menghasilkan sesuatu yang memiliki efek positif dan maslahat sesuai yang menjadi tujuannya dan kelak menikmati proses perjalanan kehidupan yang nikmat dan penuh kebahagiaan. Dalam hal ini, seseorang dengan manajemen diri yang teratur dan terarah maka akan menikmati setiap keindahan proses menghafal Al-Quran nya. Setiap huruf, kata-kalimat, ayat hingga halaman, lembar bahkan hingga mencapai juz-juz Al-Quran selalu dilaluinya dengan penuh rasa optimisme, semangat dan penuh keyakinan serta ikhlas karena Allah Swt. Manajemen dirisangat bermanfaat bagi diri sendiri sebagai pelakunya dan juga bermanfaat bagi orang lain yang berada disekelilingnya. Berikut ini merupakan manfaat darimanajemen diri (Ariwibowo Prijosaksono dan Ray Sambel:18-19) yaitu:

1. Manajemen diri bermanfaat untuk meredakan perasaan gelisah, galau, stress, cemas, emosi, takut, dendam, sakit hati dan penyakit hati lainnya.
2. Manajemen diri mampu meningkatkan sikap kritis dan nalar kreatif seseorang.
3. Mampu menyelesaikan problem dengan tenang.
4. Manajemen diri akan meningkatkan *confident* seseorang.

5. Manajemen diri akan meningkatkan kompetensi belajar dan membantu mencapai puncak prestasi.

Tujuan dari *Self Manajemen* adalah pengembangan perilaku yang lebih adaptif dari seseorang. Dalam hal ini setiap orang diharuskan mampu beradaptasi dengan dunia seputar menghafal Al-Quran sehingga segala macam kelemahan dan kekurangan diri ini dapat diakomodir oleh *self management*. Konsep dasar dari Self Manajemen adalah :

1. Proses mengubah tingkah laku dengan satu atau lebih strategi melalui pengelolaan tingkah laku internal dan eksternal individu.
2. Penerimaan individu terhadap program perubahan perilaku menjadi syarat yang mendasar untuk menumbuhkan motivasi individu.
3. Partisipasi individu untuk menjadi agen perubahan menjadi hal yang sangat penting.
4. Generalisasi dan tetap mempertahankan hasil akhir dengan jalan mendorong individu untuk menerima tanggung jawab menjalankan strategi dalam kehidupan sehari-hari
5. Perubahan bisa dihadirkan dengan mengajarkan kepada individu menggunakan ketrampilan menangani masalah.

Self Manajemen Dalam Meningkatkan Kualitas Menghafal Al-Quran

Self Manajemen setiap individu seseorang dalam menghafalkan dan meningkatkan kualitas hafalan Al-Quran ialah sangat beragam dan bermacam-macam jenisnya. Sehingga kami akan menentukan beberapa teori dan konsep yang menurut kami relevan dengan materi dan sangat substantif dan merupakan hal yang fundamental.

Beberapa teks Al-Quran sebenarnya telah mengisyaratkan hal-hal yang harus dilakukan dalam proses *Self Manajemen* sehingga mampu meningkatkan kualitas menghafal Al-Qur'an. Hal dibawah ini merupakan ranah *Self Manajemen* dalam proses menghafal Al-Qur'an. (Bahirul Amali Herry, 2012:87).

1. Menghafal al-Quran Secara Langsung Berhadapan Tatap Muka Dengan Guru (*Talaqqi Syafahi*)

Allah *Azza wa Jalla* berfirman dalam QS. An-Naml : 6.

وَإِنَّكَ لَنُتَقَى الْقُرْءَانَ مِنْ لَدُنْ حَكِيمٍ عَلِيمٍ

“Dan sesungguhnya kamu benar-benar diberi Al-Quran dari sisi (Allah) Yang Maha Bijaksana lagi Maha Mengetahui”

Kata "*Latulaqqal Quran*" pada ayat diatas menunjukkan sebuah teknik, cara dan metode menghafal al-Quran yaitu *Talaqqi Syafahi*. Betapa pentingnya sosok seorang Guru yang mampu mengajarkan secara langsung baik dengan mendengarkan bacaan seseorang kemudian membenarkan jika bacaannya tepat dan menyalahkannya jika bacaannya keliru dan guru juga mampu mempraktekkan setiap bacaan kepada seseorang yang sedang menghafal al-Quran agar ia mampu mengikuti dan menirukan semua bacaan yang telah diajarkan oleh guru tersebut. Ayat ini sekaligus mengisyaratkan kepada kita agar tepat memilih guru, yaitu seseorang yang memiliki sifat bijak yaitu *Hakim* dan professional yaitu *Alim*.

2. Membaca Al-Quran dengan tidak tergesa-gesa dan mengikuti setiap bacaan guru (*talqin*)
Allah *Azza wa Jalla* berfirman dalam QS. Al-Qiyamah ; 16-18.

لَا تُحْرِكْ بِهِ لِسَانَكَ لِتَعْجَلَ بِهِ إِنَّ عَلَيْنَا جَمْعَهُ وَقُرْآنَهُ فَإِذَا قَرَأْنَاهُ فَاتَّبِعْ قُرْآنَهُ

16. "Jangan engkau Muhammad kamu gerakkan lidahmu untuk (membaca) Al-Quran karena hendak cepat-cepat (menguasai)nya."
17. "Sesungguhnya atas tanggungan Kamilah mengumpulkannya (di dadamu) dan (membuatmu pandai) membacanya".
18. "Apabila Kami telah selesai membacanya maka ikutilah bacaannya itu".

Sababun Nuzul ayat ini adalah Nabi Muhammad Saw selalu menggerak-gerakkan lidahnya (mengulang-ulang bacaan) karena takut lupa. Dalam keterangan lain diinformasikan bahwa Nabi Muhammad Saw terlihat sangat terburu-buru dalam menghafal Al-Quran dan mendahului Jibril As dalam melantunkan bacaan al-Quran kemudian ditegur oleh Allah dengan menurunkan ayat tersebut.

Melalui ayat diatas dapat terlihat secara eksplisit bahwa kita semua dilarang melantunkan bacaan al-Quran dengan tergesa-gesa dan harus mengikuti bacaan yang telah dilantunkan oleh guru. Kemudian guru membimbingnya sehingga mendapatkan bacaan serta hafalan al-Quran yang kuat lagi lancar.

3. Menghayati Setiap Bacaan Dengan Hati Sanubari.
Allah *Azza wa Jalla* berfirman dalam QS. Al-Hijr ; 6.

وَقَالُوا يَا أَيُّهَا الَّذِي نُزِّلَ عَلَيْهِ الذِّكْرُ إِنَّكَ لَمَجْنُونٌ

"Mereka berkata: "Hai orang yang diturunkan Al-Quran kepadanya, sesungguhnya kamu benar-benar orang yang gila"

Dalam hal ini Al-Quran memiliki banyak *asma (nama)*, diantaranya adalah *adz-dzikru* yang bermakna peringatan. Makna "*Peringatan*" dalam hal ini selaku dikonotasikan dan beriringan dengan Obyek yaitu orang kafir dan tidak beriman kepada wahyu Allah Swt sehingga harapannya ialah al-Quran dapat menjadi peringatan kepada hamba-hamba yang ingkar dan dusta terhadap ayat-ayat Allah swt. Namun lain halnya dalam konteks ini kata *adz-dzikru* dimaknai sebagai sebuah proses *dzikir* (membaca dengan penghayatan dan berulang-ulang) yang dilakukan oleh Nabi Muhammad Saw. Dengan mendzikirkan al-Quran setiap waktu dan setiap saat dan berbagai macam kesempatan maka akan didapatkan hafalan yang sangat kuat sehingga kelak hafalan al-Quran ini tidak menjadi penghalang seseorang untuk melakukan berbagai macam padatnya aktifitas. Dan hendaknya mampu menjadikan Al-Quran sebagai *dzikir* yang selalu disimpan dalam hati (ingat) dan mampu melantunkan bacaan al-Quran setiap saat layaknya *dzikir kalimat thoyyibah*.

4. Menghafalkan al-Quran dengan Pelan-Teratur Sehingga Mampu Meneguhkan Hafalan dalam Hati.
Allah *Azza wa Jalla* berfirman dalam QS. Al-Furqon ayat 32:

وَقَالَ الَّذِينَ كَفَرُوا لَوْلَا نُزِّلَ عَلَيْهِ الْقُرْآنُ جُمْلَةً وَاحِدَةً كَذَلِكَ لِنُثَبِّتَ بِهِ فُؤَادَكَ وَرَتَّلْنَاهُ تَرْتِيلاً

"Berkatalah orang-orang yang kafir: "Mengapa Al-Quran tidak diturunkan kepadanya sekali turun saja?"; demikianlah supaya Kami perkuat hatimu dengannya dan Kami membacanya secara tartil (teratur dan benar)".

Melalui ayat diatas diketahui bahwa al-Quran diturunkan dengan berangsur-angsur bukan dengan "jumlah wahidah" (sekaligus turun). Hal ini disebabkan karena Allah swt ingin menguatkan Hafalan dalam hati Nabi Saw dan meneguhkan hati Nabi Muhammad SAW dan Allah SWT membimbing bacaan Al-Quran kepada Nabi Muhammad SaAW dengan sangat teratur dan pelan-pelan, sehingga Nabi Muhammad SAW memiliki bacaan dan hafalan yang sangat kuat dan berkualitas. Mengingat begitu banyak tanggung jawab yang dimiliki Nabi Muhammad SAW namun sedikitpun tidak pernah lupa bahkan khilaf atau salah dalam bacaan hafalan Al-Quran nya.

5. Shalat Malam dan Membaca al-Quran dengan Tartil.

Allah Azza wa Jalla berfirman dalam QS. Al-Muzzamil ; 1-5.

يَا أَيُّهَا الْمُزَّمِّلُ قُمِ الْإِلَّيْلَ إِلَّا قَلِيلًا نَّصَفَهُ أَوْ انْقُصْ مِنْهُ قَلِيلًا أَوْزِدْ عَلَيْهِ وَرَتِّلِ الْقُرْآنَ تَرْتِيلاً إِنَّا سَنُلْقِي عَلَيْكَ قَوْلًا ثَقِيلًا

"1. Hai orang yang berselimut (Muhammad). 2. bangunlah (untuk sembah-yang) di malam hari, kecuali sedikit (daripadanya). 3. (yaitu) seperduanya atau kurangilah dari seperdua itu sedikit. 4. atau lebih dari seperdua itu. Dan bacalah Al-Quran itu dengan perlahan-lahan. 5. Sesungguhnya Kami akan menurunkan kepadamu perkataan yang berat"

Melalui Ayat diatas diketahui bahwa salah satu teknik *self manajemen* menghafal Al-Quran ialah dengan melakukan Shalat malam. Termaktub dalam kalimat "*Qumil laila illa Qalila*" (Lakukan Shalat Malam walau sedikit). Dalam beberapa literasi tafsir disebutkan bahwa jumlah rakaat minimal dan paling sedikit ialah hanya satu rakaat bagi khusus shalat witr, dan dua rakaat bagi shalat-shalat sunnah lainnya. Dalam QS Al Isra juga disebutkan bahwa balasan bagi orang yang selalu dan senantiasa *bertahajjud* atau *Qiyamullail* ialah tempat yang sangat mulia disisi Allah SWT. Dengan shalat malam diyakini mampu memudahkan seseorang yang sedang berproses menghafal Al-Quran dan mampu meningkatkan kualitas hafalan al-Quran seseorang dengan cara *mentakrir* hafalan Al-Quran nya dalam setiap rakaat shalat malamnya.

Melalui ayat diatas juga diketahui bahwa membaca Al-Quran dengan tartil merupakan teknik lama yang dilakukan Nabi Muhammad SAW. Tartil ialah membaca dengan memperhatikan setiap makharijul huruf, sifatul huruf, dan menunaikan setiap hokum bacaan yang berlaku sesuai dengan porsinya kemudian menghayati setiap bacaannya dengan penuh kekhushyuan sehingga mengerti dan faham dari setiap bacaan dan ayat yang dilantunkan sehingga mudah sekali untuk menghafalkannya dan memasukkannya dalam memory hafalan dan sanubari relung hati.

Para penghafal Al-Quran terikat oleh beberapa kaidah penting didalam menghafal Al-Quran dan ini merupakan salah satu konsep aplikatif dari *Self Manajemen* dalam meningkatkan kualitas menghafal al-Quran (dalam Lisyah Cahirani dan Subandi, 2010 : 39-41). Hal dibawah ini merupakan Ranah Persiapan menghafal Al-Quran ;

1. Niat Tulus Ikhlas Karena Allah Swt, bermakna seseorang diharuskannya memiliki niat tulus ikhlas karena Allah swt dan tujuan yang mulia yaitu melestarikan al-Quran agar terus terjaga keotentikannya dan beradaannya. Niat yang salah akan mempengaruhi terhadap hasil yang tidak sesuai dengan syariat agama dan justru akan semakin membuatnya terus berada pada zona keterpaksaan menghafal al-Quran sehingga tidak akan pernah merasakan manisnya menghafal Al-Quran dan ini merupakan sebuah perbuatan pendosa. Niat untuk mendapatkan kenikmatan duniawi yang sifatnya fana ini juga termasuk bagian dari menurunkan nilai kemuliaan Al-Quran , dan ini termasuk perbuatan tercela.
2. Mereparasi teknik membaca Al-Quran atau disebut juga dengan *Tahsin Al-Qur'an*. Dengan tahsin Al-Quran diharapkan setiap orang yang membaca al-Quran memiliki kesamaan *lahjah* (Pengucapan) dan hokum-hukum bacaan tajwid sesuai dengan yang telah diajarkan oleh guru-guru Al-Quran . Walaupun diketahui bersama bahwa letak geografis, perbedaan bentuk lidah dan mulut serta beraneka ragam bahasa juga mempengaruhi dalam pelafalan kalimat-kalimat mulia Al-Quran yang berbahasa arab yang *mubin*. Dalam teknik Tahsin Al-Quran ini sangat diharapkan peran serta seorang guru yang bersanad dan memiliki himmah mengajarkan Al-Quran untuk membantu mempraktekkan setiap bacaan al-Quran dengan mutawatir kepada setiap orang yang ingin mempelajari bacaan Al-Quran .
3. Membuat target menghafal setiap hari. Porsi menghafal Al-Quran harus sudah dibuat dengan konsep yang matang dengan manajemen waktu yang ketat sehingga sangat dilarang untuk melanggar aturan dan target yang sudah ditentukan. Salah satu fungsi membuat target hafalan ialah supaya dalam proses menghafal Al-Quran memiliki batasan dan patokan untuk memudahkan menghitung jumlah hafalan dan jumlah hari yang telah dilalui. Serta dengan target hafalan baik dengan porsi ziyadah (menambah hafalan) maupun dalam porsi *takrir* (mengulang hafalan) semakin menambah kualitas daya ingat hafalan Al-Quran dan semakin *mutqin*.
4. Dilarang untuk melampaui target harian hafalan, karena target harian ini sengaja didesain dengan sedemikian rupa mengantisipasi disaat kemampuan daya ingat menurun, atau semangat kendor. Dan jika sudah selesai terhadap target harian, hafalannya bisa ditambah dengan melancarkan setiap bagian Al-Quran yang belum lancar dan fasih sehingga tidak ada waktu lagi yang terbuat sia-sia. Prinsip dalam hal ini, waktu ialah target hafalan. Semakin tidak sesuai dengan target hafalan maka akan semakin lama untuk mengkhatamkan hafalan Al-Quran .
5. Istiqomah dengan satu jenis dan bentuk mushaf. Dengan tujuan bahwa keistiqomahan ini kelak mampu terekam dengan jelas oleh indrawi seorang dari setiap pojok mushaf, halaman mushaf, baris mushaf, hingga ayat dan letak kalimat dalam mushaf. Dengan satu jenis mushaf maka tidak akan merasakan kebingungan menyimpan dalam memory hafalan dan mudah sekali untuk mengingat setiap karakteristik dari bacaan Al-Quran dalam mushaf Al-Quran tersebut. Oleh karena itu, tak jarang jika kita temui seorang yang sedang proses menghafal Al-Quran menggunakan mushaf yang jelek, bukan karena tak bisa membeli mushaf Al-Quran yang baru namun keefektifan mushaf yang telah dilaluinya ini yang menjadi obyek fatal dalam urusan menghafalnya.
6. Memahami setiap bacaan Al-Quran yang telah dilantunkan, menganalisa informasi dan ilmunya. Teknik ini merupakan cara yang paling sering digunakan oleh setiap orang yang sedang berproses menghafal Al-Quran . Baik dengan membaca terjemahannya, maupun

membaca Tafsir kandungan ayatnya. Dan untuk menjadikannya melekat kuat dalam memori hafalan maka sangat diperlukan pengulangan bacaan hingga beberapa kali-berpuluh kali-beratus kali hingga mendapatkan hafalan yang lancar.

7. Meninggalkan dan menjauhi Maksiat. Al-Quran merupakan hal yang sangat suci dan mulia dan akan merasuki kepada setiap orang yang berhati mulia serta memiliki kesalehan. Kemaksiatan menjadikan hati seseorang sangat berkarat dan kotor sehingga mesti akan sulit dimasuki oleh cahaya Al-Quran . Padamnya hafalan dan pancaran cahaya Al-Quran disebabkan karena seringnya melakukan perbuatan kemaksiatan dan cahaya ilahi Quranyah tidak akan diberikan kepada ahli maksiat.
8. Mendengarkan MP3 Al-Quran atau bacaan Al-Quran dengan istiqomah. Ini berfungsi untuk mentashihkan setiap hafalan yang telah diingat, dan mengontrol - mengingat terus menerus dalam pikiran sehingga kembali terbayang setiap halaman dan lembar dari mushaf Al-Quran .
9. Memurojaah hafalan Al-Quran dengan rutin dan istiqomah. Menghafal Al-Quran ini diibaratkan seperti seseorang yang sedang menambat kuda, kalau tambatan kuda ini tak kuat maka akan cepat lepas, kalau tambatan kuda ini kuat lama kelamaan akan lepas juga karena kuda yang terus berontak, namun agar tambatan ini tetap kuat maka setiap hari harus dikuatkan lagi tambatannya sehingga sekuat apapun kuda memberontak maka tidak akan melepaskan tambatan ini. Hal diatas merupakan gambaran hafalan Al-Quran yang harus diulang setiap harinya sehingga hafalannya tidak hilang.
10. Menghafal Al-Quran baiknya dilakukan sejak dini, pada usia kecil hingga usia remaja yang merupakan usia-usia emas dalam ilmu psikologi perkembangan. Hal ini dikarenakan minimnya beban dan tanggung jawab, serta kecerdasan yang sangat cemerlang pada fase ini. Walaupun kita tahu bersama Nabi Muhammad Saw memulai menghafal Al-Quran pada usia 40 tahun yang kemudian Allah takdirkan khatam hafalan Al-Quran juga pada usia 63 tahun.

Amjad Qoshim (2008:101-107) telah menjelaskan bahwa hal yang harus diperhatikan dalam konsep *Self Manajemen* guna mendapatkan kualitas Hafalan yang baik. Hal dibawah ini merupakan Ranah persiapan dan proses menghafal Al-Quran dan terus berkesinambungan, diantaranya seperti berikut ini:

1. Memiliki azam, himmah dan tekad yang kuat.
2. Memaksimalkan segala macam cara dan potensi untuk menghafal Al-Quran , mulai dari manajemen waktu yang baik, memiliki teknik menghafal yang cepat dan kuat, mengurangi jatah makan hingga waktu tidur, menjaga pergaulan dan hanya bergaul dengan sesama penghafal Al-Quran .
3. Meyakini dengan sepenuh hati bahwa Allah swt telah menjadikannya sebagai Manusia Pilihan yang mempunyai mandat langsung dari langit yaitu menjaga dan melestarikan Al-Quran melalui jalur menghafal.
4. Meyakini sepenuh jiwa bahwa setiap penghafal Al-Quran merupakan bagian dari keluarga Allah Swt yang sangat pilihan dan selalu dinaungi oleh malaikat *as-safarah al-kiramil bararah*.
5. Berusaha maksimal untuk menjauhi dari segala hal yang mampu melemahkan hafalan al-Quran , dan focus pada satu tujuan yaitu mengharap ridha Allah Swt melalui jalur menghafalkan Al-Quran .

6. Harus berusaha menjaga hafalan yang sudah tersimpan dalam memory dengan sekuat tenaga pikiran agar tidak hilang dan lepas. Karena menjaga hafalan yang telah dihafalkan jauh lebih sulit daripada membuat hafalan baru.
7. Menghafal Al-Quran ialah perbuatan yang sangat sulit dan penuh dengan ujian cobaan. Semakin beriman kepada Allah swt justru akan terus semakin di uji oleh Allah swt dalam rangka meningkatkan keimanan dan ketauhidan kepada Allah SWT. Dalam Al-Quran Allah SWT telah berfirman QS. Al-Ankabut : 2, yaitu:

أَحْسِبَ النَّاسُ أَنْ يُتْرَكُوا أَنْ يَقُولُوا ءَامَنَّا وَهُمْ لَا يُفْتَنُونَ

"Apakah manusia itu mengira bahwa mereka dibiarkan (saja) mengatakan: "Kami telah beriman", sedang mereka tidak diuji lagi".

Banyak dari seseorang yang sedang berproses menghafal Al-Quran yang mampu menghadapi setiap ujian dan cobaan yang datang dengan penuh keikhlasan dan keridhaan kepada Allah swt. Ketika ia dapat melaluinya semua rintangan ini dengan tetap mengistiqomahkan menghafal Al-Quran nya InsyaAllah akan dimudahkan Allah swt hingga mencapai finish (khatam). Dan bagi seorang yang tidak mampu melalui ujian, cobaan dan godaan yang datang sudah dipastikan ia akan mudah berpaling, tidak ingin menghafal Al-Quran dan sehingga berhenti ditengah jalan sehingga tidak sampai mengkhhatamkan hafalan Al-Quran nya 30 juz. Hal ini digambarkan oleh Allah swt dalam QS Al-Ahzab ayat 23, ialah sebagai berikut:

مَنْ الْمُؤْمِنِينَ رِجَالٌ صَدَقُوا مَا عَاهَدُوا اللَّهَ عَلَيْهِ فَمِنْهُمْ مَنْ قَضَىٰ نَحْبَهُ وَمِنْهُمْ مَنْ يَنْتَظِرُ وَمَا بَدَّلُوا تَبْدِيلًا

"Di antara orang-orang mukmin itu ada orang-orang yang menepati apa yang telah mereka janjikan kepada Allah. Dan di antara mereka ada yang gugur, dan di antara mereka ada (pula) yang menunggu-nunggu¹) dan mereka sedikit pun tidak mengubah (janjinya)".

Muhammad Nasib Ar-Rifa'i telah menjelaskan ayat ini bahwa berkaitan tentang orang mukmin yang terus memegang teguh janjinya kepada Allah swt dan mereka meninggaldunia dalam keadaan sedang memegang dengan kuat janji kepada Allah swt tersebut. Adapula kelompok mukmin yang menunggu saja dengan sedikitpun tidak mengubah perjanjiannya kepada Allah sedikitpun. Mereka tidak ingkar dan juga tidak menukar janjinya kepada Allah swt dengan hal lainnya. Hal ini selaras dengan kelompok mukmin yang secara istiqomah menempuh jalan terjal sebagai seorang yang sedang melalui proses panjang menghafal Al-Quran , mereka ada yang hingga berakhir maut, ada pula yang tetap istiqomah ditengah keterbatasan dan kekurangannya, pelan namun pasti hingga mengkhhatamkan hafalan Al-Quran bersama guru Al-Quran yang bersanad muttasil hingga Rasulullah SAW.

Sebagai penutup atas konsep *Self Manajemen* dalam meningkatkan kualitas menghafal Al-Quran seseorang, maka kami mengutip teori Syeikh Yusuf Qardhawi yang diterbitkan

664) Menunggu apa yang telah Allah janjikan kepadanya.

pada 1999, pada halaman 200-204, etika yang harus diperhatikan dan di *mudawamah*kan oleh para penghafal Al-Quran dalam Proses menghafal Al-Quran nya dan hingga akhir hayatnya ialah sebagai berikut dibawah ini:

1. *Maiyyatul Quran* (selalu dengan Quran). Seorang penghafal Al-Quran harus menjadikan Al-Quran sebagai pasangan hidup matinya, Al-Quran ialah istri pertamanya yang harus kebersamai kemanapun dan dimanapun serta kapanpun sehingga terjalin hubungan cinta kasih sayang yang sangat kuat. Dan tidak akan mudah hilang hafalannya.
2. *Takhalluqil Quran* (Beretika dengan etika Quran) . Orang yang menghafal Al-Quran hendaknya berakhlak dengan akhlak Al-Quran seperti halnya Nabi Muhammad SAW yang merupakan Akhlaq al-Quran. Dan digambarkan oleh sahabat jika ingin melihat al-Quran berjalan dan hidup lihatlah Nabi Muhammad Saw. Penghafal seharusnya menjadi barometer tempat orang dapat mengukur akidah Al-Quran, nilai-nilainya, etika-etikanya, dan akhlaknya agar ia membaca Al-Quran dan ayat-ayat itu sesuai dengan perilakunya.
3. Ikhlas dengan Al-Quran. Para penghafal Al-Quran hendaknya senantiasa mengikhlaskan niatnya dan hanya mencari keridhaan Allah SWT semata dalam mempelajari dan mengajarkannya Al-Quran dan mengamalkan al-Quran.

PENUTUP

Kesimpulan

Menjadi seorang penghafal Al-Quran merupakan idaman setiap muslim ataupun muslimat. Namun proses yang dilaluinya sangatlah berat dan terjal. Sehingga membutuhkan kemampuan *Self Manajemen* yang baik, mulai dari mengelola emosi, kesabaran, tawakkal, syukur, manajemen waktu, mengelola motivasi baik internal maupun motivasi eksternal. Kemampuan *Self Management* ini telah terbukti menyelesaikan masalah personal, individu seorang penghafal Al-Quran sehingga kualitas hafalan yang dimiliki semakin lancar, *tsiqah* dan *dlabit*. Melalui penjelasan diatas minimal ada 3 cara seseorang yang memiliki kompetensi *Self Manajemen* agar mendapatkan hafalan Al-Quran yang berkualitas, yaitu *Pertama, Maiyyatul Qur'an* (Selalu bersama Al-Quran) kemanapun dan dimanapun harus menghafal Al-Quran dan mengulang Hafalan Al-Quran, menjadikan Al-Quran sebagai teman karib, pasangan hidup, belahan jiwa sehidup semati dan kelak di akhir hayatnya meninggal duniapun bersama Al-Qur'an. *Kedua, Takhalluqil Qur'an*(berakhlak dengan Akhlaq Qur'an) Al-Quran bukan hanya menjadi obyek hafalan dan bacaan namun juga Al-Qur'an telah masuk kedalam setiap perilaku, perangai, karakter dan pola hidup seseorang, jika menginginkan kebahagiaan yang hakiki berakhlak dengan Akhlaq Al-Qur'an. *Ketiga*, selalu Ikhlas dalam setiap berinteraksi dengan Al-Quran, bukankah Allah Swt dalam QS. *Al Bayyinah* juga memerintakan kita semua untuk Ikhlas terhadap semua hal yang telah diperintahkan olehNya termasuk didalamnya ialah mempelajari, mengkaji dan menghafal Al-Qur'an. Ketiga hal diatas hendaknya ada dalam diri seseorang yang memiliki kemampuan *Self Manajemen* sehingga mendapatkan hafalan Al-Quran yang Mutqin dan berkualitas.

Saran

Pengembangan penelitian selanjutnya dapat mengkaji lebih dalam mengenai *Self Manajemen* dalam tataran praktek dan evaluasi pelaksanaan masing-masing strategidengan metode dan pengumpulan data yang lebih valid. Dan ruang lingkup penelitian yang lebih luas. Selain itu, penelitian penyempurnaanteori mengenai *Self Manajemen* dalam meningkatkan kualitas menghafal Al-Quran dan aspek-aspek yang mempengaruhinya masih dapatdilakukan menimbang terbatasnya penelitian dalam konteks ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Supriyadi, S.(2017). Community of Practitioners: Solusi Alternatif Berbagi Pengetahuan antar Pustakawan. *Lentera Pustaka: Jurnal Kajian Ilmu Perpustakaan, Informasi Dan Kearsipan*, 2 .
- Usman Abu bakar, (2014). *Pengantar manajemen Sumber Daya Manusia dalam Perpektif Pendidikan Islam*, Surakarta : Fataba Press.
- Jawwad, M. Ahmad Abdul, (2004). *Management Waktu*. Bandung: Syamil Cipta Media.
- Herry, Bahirul Amali. (2012). *Agar Orang Sibuk Bisa Menghafal Al-Quran* . Yogyakarta : Proyou
- Qosim, Amjad. (2008). *Hafal Al-Quran dalam Sebulan*. Cemani Solo: Qiblat Press
- Chairani, Lisyia dan Subandi. (2010). *Psikologi Santri Penghafal Al-Quran* . Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Muhammad Nasib Ar-Rifa'i,(2000). *Ringkasan Ibnu Katsir*. Jakarta : Gema Insani
- Hidayah, Aida. (2017). *Metode Tahfidz Al-Quran untuk Anak Usia Dini*, Jurnal Studi Ilmu-Ilmu Al-Quran dan Hadis, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Vol.18. Nomor 1,
- Bolotio, Rivai. Muhammad Imran, Dewi Afiatul Qutsiyah.(2020). *Konsep Pendidikan Pranatal dalam Perspektif Pendidikan Islam*, Jurnal IAIN Manado.
- Sa'dulloh. (2008). *9 Cara Praktis Menghafal Al-Quran* , Jakarta: Gema Insani.
- Wulandari, (2013). "Manajemen Diri Mahasiswi Berstatus Menikah", Skripsi, IAIN Salatiga.
- Jazimah, Hanum. (2014):"Implementasi Manajemen Diri Mahasiswa Dalam Pendidikan Islam,"*Jurnal Kajian Pendidikan Islam*, Vol. 6 No. 2,
- Uno, Hamzah B. (2008). *Model Pembelajaran Menciptakan Proses Belajar Mengajar yang Kreatif dan Efektif*, Jakarta :Bumi Aksara
- Qardhawi, Yusuf. 1999. *Berinteraksi Dengan Al-Quran*. Jakarta: Gema Insani.