

**PENERAPAN AFIRMASI POSITIF PADA SARJANA PENGHAFAL QUR'AN
DALAM MEMBANGUN MOTIVASI BELAJAR**

Sandy Aulia Rahman

UIN Antasari Banjarmasin, Kalimantan Selatan, Indonesia

sandyar961.sar@gmail.com

Taufik Hidayat

UIN Antasari Banjarmasin, Kalimantan Selatan, Indonesia

taufikhidayat@uin-antasari.ac.id

Abstrak

Motivasi belajar merupakan salah satu faktor kunci dalam keberhasilan akademik, terutama bagi mahasiswa yang menjalani program penghafalan Al-Qur'an. Namun, mahasiswa penghafal Qur'an sering menghadapi berbagai tantangan, seperti kejenuhan belajar, tekanan target hafalan, dan minimnya dukungan psikologis, yang dapat berdampak pada penurunan semangat belajar. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis penerapan afirmasi positif dalam membangun motivasi belajar di kalangan sarjana penghafal Qur'an di STIQ Amuntai. Dengan menggunakan metode penelitian kualitatif, data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa afirmasi positif, berupa kata-kata motivasi berbasis nilai-nilai Islam, efektif dalam meningkatkan semangat belajar dan ketahanan mental mahasiswa. Pendekatan ini tidak hanya membantu mahasiswa mengatasi kejenuhan dalam proses pembelajaran, tetapi juga memperkuat koneksi spiritual mereka dengan Al-Qur'an sebagai sumber inspirasi utama. Selain itu, dukungan dari dosen dan lingkungan pembelajaran yang kondusif turut memperkuat efektivitas penerapan afirmasi positif. Penelitian ini menunjukkan bahwa afirmasi positif dapat menjadi salah satu cara yang sederhana tetapi bermanfaat untuk meningkatkan semangat belajar mahasiswa penghafal Qur'an, sehingga dapat diterapkan lebih luas di lingkungan pendidikan Islam.

Kata kunci: Afirmasi Positif, Motivasi Belajar, Sarjana Penghafal Qur'an

Abstract

Learning motivation is one of the key factors in academic success, especially for students undergoing a Quran memorization program. However, Quran memorizers often face various challenges, such as boredom in learning, pressure on memorization targets, and lack of psychological support, which can have an impact on decreasing enthusiasm for learning. This study aims to analyze the application of positive affirmations in building learning motivation among Quran memorizers at STIQ Amuntai. Using qualitative research methods, data were collected through in-depth interviews, observations, and documentation. The results of the study showed that positive affirmations, in the form of motivational words based on Islamic values, were effective in increasing students' enthusiasm for learning and mental resilience. This approach not only helps students overcome boredom in the learning process but also strengthens their spiritual connection with the Quran as the main source of inspiration. In addition, support from lecturers and a conducive learning environment also strengthen the effectiveness of the application of positive affirmations. This study shows that positive affirmations can be a simple but useful way to increase the learning spirit of students who memorize the Qur'an, so that it can be applied more widely in Islamic education environments.

Keywords: Positive affirmations, Learning motivation, Bachelor of Qur'an Memorizers



© Author(s) 2025

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

PENDAHULUAN

Belajar merupakan salah satu komponen yang sangat penting sebagai sumber untuk menggapai ilmu pengetahuan yang tinggi, melalui ilmu pengetahuan manusia dapat mencari solusi dan menyelesaikan masalah kehidupannya baik di masa sekarang maupun di masa yang akan datang, salah satu unsur yang berperan penting dalam kegiatan proses belajar yang baik dan berkualitas pada diri individu adalah motivasi.¹

Belajar sangat erat kaitannya dengan motivasi seseorang, karena motivasi dapat menggerakkan seseorang untuk dapat mencapai tujuan yang diinginkan. Motivasi adalah kekuatan yang mendorong seseorang bertindak untuk mencapai tujuan tertentu. Motivasi belajar memiliki peran sentral dalam menentukan keberhasilan akademik seseorang. Motivasi, baik intrinsik maupun ekstrinsik, menjadi salah satu faktor yang mendorong pelajar untuk terus bertahan menghadapi berbagai tantangan pendidikan.²

Dalam konteks mahasiswa penghafal Al-Qur'an, motivasi belajar menjadi elemen krusial karena mereka tidak hanya harus memenuhi target akademik, tetapi juga menjalani program penghafalan Al-Qur'an yang membutuhkan dedikasi tinggi dan konsistensi. Sebagaimana dinyatakan oleh Hamzah B. Uno, motivasi belajar yang kuat membantu individu untuk mengatasi hambatan belajar dan memaksimalkan potensinya. Namun, mahasiswa penghafal Qur'an sering menghadapi tantangan khusus yang berpotensi menurunkan motivasi belajar mereka.³

Sebagai seorang mahasiswa sekaligus pelajar muslim yang baik sudah selayaknya untuk selalu memiliki motivasi belajar yang tinggi dan penuh perhatian dalam menggali dan mencari ilmu pengetahuan yang berkuantitas dan berkualitas tinggi, namun dilihat dari fenomena dewasa ini sering kita melihat bahwa sebagian besar mahasiswa masih banyak yang memiliki motivasi belajar rendah.⁴

Mahasiswa penghafal Al-Qur'an kerap menghadapi tekanan dari target hafalan yang harus dicapai dalam waktu tertentu, kejenuhan karena rutinitas yang berulang, serta minimnya dukungan psikologis yang memadai. Studi yang dilakukan oleh Arifin menunjukkan bahwa mahasiswa yang menghadapi tekanan akademik dan psikologis yang tinggi sering kali mengalami penurunan motivasi belajar, yang berdampak pada performa akademik mereka secara keseluruhan.⁵ Dalam hal

¹Hermalis, "Motivasi Belajar Dalam Perspektif Islam," *Indonesian Journal of Counseling & Development* 01, no. 01 (2019).

²Syafrizal Syafrizal dkk., "Konsep Motivasi Belajar Menurut Pandangan Islam dan Peran Guru BK," *Educational Guidance and Counseling Development Journal* 6, no. 2 (1 November 2023), <https://doi.org/10.24014/egcdj.v6i2.24406>.

³Hamzah B. Uno, *Teori Motivasi dan Pengukurannya* (Jakarta: Bumi Aksara, 2020), 45.

⁴Ahmad Zain Sarnoto dan Almaydza Pratama Abnisa, "Motivasi Belajar dalam Perspektif Al-Qur'an," *Scaffolding: Jurnal Pendidikan Islam dan Multikulturalisme* 4, no. 2 (27 Juni 2022), <https://doi.org/10.37680/scaffolding.v4i2.1609>.

⁵Arifin, "Tekanan Akademik dan Strategi Mengatasi Stres pada Mahasiswa Penghafal Qur'an," *Jurnal Psikologi Pendidikan Islam* 9, no. 2 (2021): h.47.

ini, penting untuk menemukan strategi yang dapat membantu mahasiswa mempertahankan motivasi mereka, salah satunya melalui pendekatan afirmasi positif.

Afiriasi positif didefinisikan sebagai pernyataan-pernyataan positif yang ditujukan untuk membangun keyakinan diri, mengurangi stres, dan meningkatkan semangat seseorang. Dalam konteks pendidikan, afirmasi positif telah terbukti efektif dalam meningkatkan motivasi belajar. Penelitian oleh Sari dan Kurniawan menemukan bahwa penggunaan afirmasi positif secara konsisten mampu meningkatkan keyakinan diri dan ketahanan mental mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik.⁶ Lebih jauh lagi, afirmasi positif juga selaras dengan nilai-nilai pendidikan Islam yang menekankan pentingnya menjaga niat (*niyyah*), usaha yang berkelanjutan (*mujahadah*), dan keyakinan kepada Allah dalam setiap proses belajar.⁷

Namun, hingga saat ini, penelitian tentang penerapan afirmasi positif pada mahasiswa penghafal Qur'an masih tergolong minim, khususnya di Indonesia. Padahal, dalam institusi pendidikan seperti Sekolah Tinggi Ilmu Al-Qur'an (STIQ) Amuntai, pendekatan ini berpotensi besar untuk mendukung mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik sekaligus meningkatkan motivasi belajar mereka. Berdasarkan pengamatan awal di STIQ Amuntai, banyak mahasiswa penghafal Qur'an yang menunjukkan gejala penurunan semangat belajar akibat rutinitas hafalan yang berat dan kurangnya program pendukung psikologis yang sistematis. Kondisi ini memunculkan kebutuhan untuk mengeksplorasi strategi afirmasi positif sebagai salah satu pendekatan untuk mengatasi permasalahan tersebut.

Selain itu, penerapan afirmasi positif juga dapat mendukung mahasiswa dalam membangun pola pikir yang optimis dan resilien. Menurut Putri dkk, mahasiswa yang secara rutin menggunakan afirmasi positif cenderung memiliki daya juang lebih tinggi, mampu mengelola stres dengan lebih baik, dan memiliki orientasi tujuan yang jelas.⁸ Dengan demikian, afirmasi positif bukan hanya berfungsi sebagai strategi motivasi, tetapi juga sebagai alat untuk membangun mental yang kuat dalam menghadapi berbagai tantangan pendidikan.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis penerapan afirmasi positif pada sarjana penghafal Qur'an dalam membangun motivasi belajar, khususnya di STIQ Amuntai. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam mengembangkan strategi pembelajaran yang tidak hanya efektif secara akademik tetapi juga mendukung pengembangan karakter dan spiritualitas mahasiswa. Lebih jauh, penelitian ini juga dapat menjadi acuan bagi institusi pendidikan lainnya dalam merancang program yang berorientasi pada penguatan motivasi

⁶Sari dan Kurniawan, "Pengaruh Afiriasi Positif terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa," *Jurnal Pendidikan dan Psikologi* 14, no. 1 (2022): h.108.

⁷A Rahman, *Nilai-Nilai Islam dalam Pendidikan Kontemporer* (Yogyakarta: Deepublish, 2023), h.65.

⁸Putri, "Resiliensi dan Motivasi Mahasiswa melalui Afiriasi Positif," *Jurnal Pendidikan Islam* 11, no. 3 (2021): h.91.

belajar mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus untuk mengeksplorasi penerapan afirmasi positif pada sarjana penghafal Qur'an dalam membangun motivasi belajar. Pendekatan ini memungkinkan pemahaman mendalam terhadap pengalaman partisipan, sehingga data yang diperoleh dapat memberikan wawasan kontekstual yang kaya.⁹ Lokasi penelitian dipusatkan di Sekolah Tinggi Ilmu Al-Qur'an (STIQ) Amuntai, mengingat institusi ini secara spesifik berfokus pada program penghafalan Al-Qur'an.

Subjek penelitian terdiri dari tiga alumni STIQ Amuntai yang dipilih secara *purposive sampling* dengan kriteria; lulusan dalam lima tahun terakhir, telah menyelesaikan hafalan 30 juz, dan memiliki pengalaman menggunakan afirmasi positif dalam proses belajar. Pemilihan subjek dengan kriteria ini bertujuan untuk memastikan data yang diperoleh relevan dengan tujuan penelitian.¹⁰

Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dengan panduan semi-terstruktur, yang direkam dan dianalisis menggunakan model analisis interaktif. Proses analisis melibatkan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan secara iteratif. Validitas data dijaga dengan triangulasi sumber dan metode, serta *member checking* untuk memastikan keakuratan interpretasi.¹¹

HASIL DAN PEMBAHASAN

Afirmasi Positif dalam Membangun Motivasi Belajar

Istilah afirmasi sangat terkait dengan hal-hal yang bersifat positif dalam kehidupan kita. Berdasarkan KBBI, afirmasi diartikan sebagai suatu penegasan, penegasan, atau penetapan yang bernuansa positif terhadap diri seseorang.¹² Afirmasi dipandang sebagai suatu proses di mana kita merencanakan atau memproyeksikan hal-hal tertentu agar dapat masuk ke dalam pikiran bawah sadar individu, yang bersifat sugestif. Afirmasi ini berbentuk rangkaian kata-kata positif yang diulang-ulang oleh seseorang, sehingga lambat laun akan membentuk pernyataan dan penetapan yang dapat mempengaruhi dirinya.¹³

Selain itu, afirmasi positif juga diartikan sebagai teknik psikologis yang menggunakan pernyataan atau ungkapan positif yang diulang-ulang dengan tujuan untuk memperbaiki pola pikir

⁹Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, 4 ed. (Bandung: Alfabeta, 2019), h.15.

¹⁰Sugiyono, h.22.

¹¹Sugiyono, h.126.

¹²Zuha El Widad dan Khoirotul Idawati, "Afirmasi Positif Dalam Meningkatkan Self Efficacy Di MA al-Qur'an La Raiba Hanifida Bandung Diwesk Jombang," *Urwatul Wutsqo: Jurnal Studi Kependidikan dan Keislaman* 12, no. 1 (15 Maret 2023): h.98, <https://doi.org/10.54437/urwatulwutsqo.v12i1.859>.

¹³Adi W Gunawan, *Secret Of Mindset* (Jakarta: Gramedia, 2007), h.173.

dan memperkuat keyakinan seseorang terhadap dirinya sendiri. Teknik ini berakar pada prinsip-prinsip psikologi kognitif, di mana kata-kata positif yang diucapkan dengan penuh keyakinan dapat memengaruhi persepsi dan perilaku individu.¹⁴

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa afirmasi positif merupakan kalimat positif yang diucapkan kepada diri sendiri untuk membantu melawan pikiran negatif. Afirmasi positif dapat membantu meningkatkan kepercayaan diri, memotivasi diri, dan mendorong perubahan positif dalam hidup. Hal ini relevan dengan sebuah teori belajar yang dikemukakan oleh salah satu tokoh behaviorisme yaitu B.F. Skinner yang dikenal dengan teori “*operant conditioning*.”

Menurut Burrhus Frederic Skinner, beliau mengembangkan teori ini dengan menambahkan unsur penguatan pada “hukum akibat,” yaitu tingkah laku yang diperkuat cenderung akan berulang, sementara yang tidak diperkuat kemungkinan besar akan menghilang. Skinner meyakini bahwa perubahan tingkah laku seseorang selalu memiliki konsekuensi dan bahwa setiap orang belajar untuk meningkatkan perilakunya agar menghindari konsekuensi yang buruk.¹⁵

Secara umum, Skinner mendefinisikan belajar sebagai proses perubahan perilaku, yang dikenal sebagai *operant conditioning*.¹⁶ Skinner disini memperkenalkan konsep penguatan positif sebagai sesuatu yang secara alami memperkuat dan berkaitan dengan kebutuhan dasar, seperti makanan dan minuman. Setiap stimulus yang dikaitkan dengan penguatan positif akan memperoleh karakteristik penguat sekunder. Penguat positif, baik primer maupun sekunder, adalah sesuatu yang jika ditambahkan ke situasi sebagai respons, akan meningkatkan kemungkinan respons tersebut berulang.¹⁷

Terkait konteks pendidikan, teknik afirmasi positif ini memiliki relevansi yang sangat penting, terutama bagi mereka yang terlibat dalam proses pembelajaran yang panjang dan penuh tantangan, seperti penghafalan al-Qur'an. Afirmasi positif membantu memperkuat motivasi intrinsik, meningkatkan konsistensi belajar, dan memberikan dorongan mental untuk tetap fokus pada tujuan akhir. Teknik ini berfungsi tidak hanya untuk meningkatkan sikap mental yang positif, tetapi juga meningkatkan ketahanan psikologis, yang sangat dibutuhkan dalam perjalanan panjang seorang penghafal al-Qur'an. Penelitian oleh Siti Annisa Nur Wahiddah dan J. Julia menunjukkan

¹⁴Amrina Ghina Syahadah dan Nina Yuliana, *Positive Affirmations in the Lives of Generation Z*, vol. 2, 2024.

¹⁵B.R.Hergenhahn Matthew H.Olso, *Theories of Learning (Teori Belajar edisi ketujuh)* (Jakarta: Kencana, 2008).

¹⁶Baharudin dan Esa Wahyuni, *Teori Belajar dan Pembelajaran*, 1 (Yogyakarta: Ar-Ruzz media, 2015), h.103.

¹⁷H.Olso, *Theories of Learning (Teori Belajar edisi ketujuh)*, h.116.

bahwa pemberian afiriasi positif dapat membantu pelajar mendapatkan penguatan dalam diri mereka sendiri, yang pada gilirannya meningkatkan motivasi dan konsistensi dalam belajar.¹⁸

Dengan demikian, perlu adanya afiriasi positif untuk mendorong motivasi para pelajar khususnya mahasiswa penghafal Qur'an dalam mengatasi segala rintangan dan kendala perkuliahan. Namun, bentuk afiriasi positif apa saja yang perlu di strategikan untuk mendukung proses belajar mereka. Maka, peneliti akan menganalisis sesuai hasil wawancara dengan para sarjana penghafal Qur'an di STIQ Amuntai.

Peneliti mewawancarai 3 orang sarjana penghafal Qur'an yang sudah menjadi alumni STIQ Amuntai. Masing-masing berinisial, "R", "SH", dan "MR". Mereka tergolong sebagai mahasiswa yang berprestasi dalam hal akademik serta telah menyelesaikan hafalan Qur'an 30 juz. Adapun dalam penerapan afiriasi positif oleh sarjana penghafal Qur'an, peneliti disini akan membahas kedalam beberapa topik besar sebagai hasil analisis yang mencakup tantangan dalam menghafal Al-Qur'an di bangku perkuliahan, pengalaman dalam menerapkan afiriasi positif, dan peran lingkungan serta dukungan orang lain dalam proses menghafal dan belajar.

Tantangan dalam Menghafal Al-Qur'an dan Motivasi Belajar

"R" menyebutkan bahwa motivasi awal untuk menghafal Al-Qur'an berasal dari teman-teman dan seringnya melihat video-video terkait keutamaan penghafal Al-Qur'an. Ia merasa tertantang untuk terus mendekatkan diri pada Al-Qur'an tersebut. Dorongan dari keluarga dan teman-teman juga memberikan semangat tambahan, termasuk video motivasi yang sering ia temui.

Namun, "R" menghadapi tantangan utama dalam membagi waktu antara perkuliahan dan kewajiban setoran hafalan. Sebagai kampus penghafal Al-Qur'an, STIQ memiliki target hafalan tertentu, yang menurutnya tidak terlalu membebani. Akan tetapi, "R" berinisiatif untuk melampaui target yang ditetapkan agar dapat menyelesaikan hafalan 30 juz. Tantangan lain adalah rasa bosan, lelah, dan jenuh yang kerap muncul selama proses belajar dan menghafal. Untuk mengatasinya, "R" berusaha memperbarui motivasi diri dengan mengingat niat awal menghafal.

Lingkungan negatif sempat menjadi hambatan, terutama saat ia tinggal di kost. Kondisi lingkungan yang kurang mendukung menyebabkan dirinya sering lalai dari tujuan utama. Meskipun demikian, komentar dari teman-teman yang meragukan kemampuannya untuk menghafal 30 juz sambil berkuliah justru memotivasi "R" untuk membuktikan sebaliknya. Ia berhasil lulus sebagai sarjana sekaligus penghafal Al-Qur'an.

Adapun, menurut responden kedua "SH" mengungkapkan bahwa tantangan utama dalam menghafal Al-Qur'an adalah ia merasa kurang stabil dalam menjaga iman ketika berada di

¹⁸Siti Annisa Nur Wahiddah dan J. Julia, "Afiriasi positif: Booster untuk meminimalisir hambatan belajar pada siswa sekolah dasar," *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan* 15, no. 2 (1 Oktober 2022): 197, <https://doi.org/10.21831/jpipip.v15i2.50910>.

lingkungan yang kurang mendukung untuk menghafal. Lingkungan menurutnya sangat berpengaruh, terutama dari teman-teman yang memotivasi untuk tetap memenuhi target hafalan, tetapi kadang ia dikalahkan oleh rasa lelah dan manajemen waktu yang kurang baik. Selain itu, aktivitas organisasi sering memengaruhi kelancaran proses hafalan, terutama saat ada rapat atau acara lain.

Meski demikian, "SH" menganggap target hafalan yang diberikan kampus bukanlah beban, melainkan kewajiban yang harus dipenuhi. Walaupun titik jenuh sering muncul, khususnya menjelang ujian semester. Pengaruh lingkungan negatif juga kadang dirasakan, seperti gangguan suara keras dari tetangga saat di rumah, sementara lingkungan kampus cenderung mendukung meskipun terkadang ada mahasiswa yang kurang serius. Dari segi psikologis, ia sering merasa pesimis dan takut akan tanggung jawab besar menghafal 30 juz. Namun, meski mengalami banyak hambatan dan rasa malas, ia tetap bersyukur dapat melewati proses tersebut meskipun tidak selalu berjalan mulus.

Sedangkan, menurut responden ketiga "MR", mengungkapkan bahwa tantangan utama dalam menghafal Al-Qur'an adalah rasa malas yang sering muncul dan kurangnya manajemen waktu. Target hafalan di STIQ yang mencakup empat juz per semester hingga mencapai 30 juz dalam delapan semester menjadi dorongan sekaligus tekanan baginya.

Titik jenuh dalam proses belajar juga pernah ia alami, terutama saat dihadapkan dengan ayat-ayat yang sulit dihafal karena pendek atau menggunakan kata-kata yang jarang ditemui. Namun, ia terinspirasi oleh nasihat dosen yang menekankan untuk tidak mempersulit proses menghafal Al-Qur'an. Dosen tersebut mengingatkan bahwa menghafal akan terasa lebih mudah jika dilakukan secara santai, terus dibaca, dan diulang-ulang hingga hafal. Dukungan psikologis dari lingkungan yang positif, khususnya teman-teman sesama penghafal Al-Qur'an, memberikan pengaruh besar terhadap semangat dan motivasi belajarnya. Selain itu, ia sering teringat pengorbanan orang tua yang telah mendukung penuh pendidikannya, yang menjadi motivasi tersendiri baginya.

Berdasarkan hasil wawancara di atas, dapat disimpulkan ketiga responden menunjukkan bahwa tantangan dalam menghafal Al-Qur'an tidak hanya datang dari kesulitan teknis dalam menghafal ayat, tetapi juga dari tantangan emosional dan lingkungan (eksternal). Seperti yang disampaikan oleh "R", "SH", dan "MR," mereka menghadapi kesulitan dalam menjaga konsistensi hafalan, terutama saat berhadapan dengan rasa bosan, lelah, dan tekanan akademik. Namun, dukungan psikologis dan lingkungan yang positif dapat mengurangi dampak tantangan tersebut.

Penerapan Afiriasi Positif

Afiriasi positif memiliki peran penting dalam perjalanan “R” menghafal Al-Qur'an. Salah satu pengalaman yang berkesan adalah nasihat dari gurunya di pondok pesantren, yaitu "Kunci sukses itu dua: Taat dan Sungguh-Sungguh." Kata-kata tersebut terus terpatri dalam pikirannya hingga saat ini. Untuk memperkuat motivasi, “R” menulis target hafalan di dinding kamar, seperti "Dalam minggu ini, saya harus bisa hafal satu juz." Selain itu, ia sering menggunakan afiriasi dalam bentuk ucapan seperti "Aku pasti bisa," atau "Dengan izin Allah, aku bisa." Dukungan dari ustadz yang mengawasi setoran hafalan juga memberikan pengaruh besar.

Pengaruh afiriasi positif terasa signifikan, karena dorongan tersebut mampu membangun semangat untuk mencapai target yang telah ia tetapkan. Salah satu momen berharga yang tak terlupakan adalah ketika seorang teman mengingatkan ayat-ayat dalam Surah Al-Qamar yang menyatakan bahwa Al-Qur'an dimudahkan untuk dihafal. Nasihat ini memberikan keyakinan kepada “R” bahwa menghafal Al-Qur'an bukanlah hal yang mustahil.

Adapun responden kedua, “SH” menggunakan berbagai bentuk afiriasi positif, baik secara verbal, tertulis, maupun melalui dukungan orang lain. Salah satu sumber afiriasi yang paling berkesan baginya adalah dari ayahnya, yang sering memberikan nasihat dan kata-kata mutiara yang langsung meningkatkan motivasi. Dampak afiriasi tersebut luar biasa, meskipun ia juga mengakui efek sampingnya, yaitu rasa lelah yang kerap datang setelah motivasi meningkat. Namun, menurutnya kembali mendengar nasihat ayahnya menjadi cara yang efektif untuk memulihkan semangat.

Sedangkan menurut responden ketiga, “MR” menggunakan afiriasi positif sebagai bagian dari strateginya dalam menghafal. Salah satu afiriasi yang sering ia gunakan adalah ungkapan "menghafal itu mudah." Kalimat ini ia tanamkan dalam hati, sering diucapkan secara lisan, bahkan ditulis pada lembaran kertas yang diletakkan di dalam mushaf Al-Qur'an miliknya untuk menguatkan semangat. Selain itu, dukungan afiriasi dari orang tua, dosen, dan teman-teman sangat membantu. Guru-gurunya kerap memberikan dorongan berupa kata-kata motivasi, sementara teman-temannya sering mengingatkan untuk tetap menjaga konsistensi dalam menghafal.

Menurut “MR”, afiriasi positif memiliki pengaruh besar terhadap semangat belajarnya. Namun, ia juga menekankan pentingnya niat dan tekad yang kuat dalam menghafal. Baginya, keberhasilan tidak hanya bergantung pada menunggu waktu luang, tetapi pada usaha mengalokasikan waktu khusus untuk menghafal.

Berdasarkan hasil wawancara di atas dapat disimpulkan bahwa dalam proses menghafal Al-Qur'an, afiriasi positif berperan sebagai alat penguatan motivasi yang efektif. “R” mengungkapkan bahwa ia menggunakan afiriasi positif secara verbal, seperti “Aku pasti bisa,” dan melalui tulisan di dinding kamarnya, yang menjadi pengingat konstan untuk tetap semangat.

“SH” juga menggunakan afirmasi dari ayahnya yang memberikan nasihat berharga tentang pentingnya niat dalam menghafal, dan “MR” menggunakan kalimat seperti "Menghafal itu mudah" yang ia tanamkan dalam hati.

Afirmasi positif yang diterapkan oleh para responden menunjukkan pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan semangat dan motivasi belajar mereka. Afirmasi yang dilakukan secara sadar, baik dalam bentuk ucapan, tulisan, atau pikiran positif, memiliki peran penting dalam mengatasi rasa malas dan jenuh yang mereka alami selama proses hafalan.

Peran Lingkungan dan Dukungan Orang Lain

Menurut responden pertama, dukungan teman-teman memiliki dampak besar bagi “R”. Salah satu temannya mendorong “R” untuk melihat makna ayat-ayat dalam Surah Al-Qamar yang berulang kali menyebutkan bahwa Allah telah mempermudah Al-Qur'an untuk dihafal. Hal ini semakin memperkuat keyakinan dan kepercayaan diri R dalam menghafal Al-Qur'an.

“R” menyadari pentingnya afirmasi positif bagi mahasiswa penghafal Al-Qur'an. Pengalaman pribadi yang menggugah hatinya terjadi ketika ia melihat semangat anak-anak di sebuah perkampungan terpencil yang rela menempuh perjalanan jauh untuk belajar. Perbandingan tersebut menyadarkan R akan pentingnya menghargai kesempatan belajar yang ia miliki. “R” berharap STIQ dapat terus menyediakan fasilitas dan program yang mendukung mahasiswa dalam mengembangkan hafalan dan minat baca Al-Qur'an.

Adapun menurut responden kedua, “SH” mengungkapkan bahwa lingkungan sekitar juga menjadi sumber afirmasi positif, terutama dari dosen dan teman-teman seperjuangan di karantina hafalan. Kata-kata pujian dan semangat dari mereka memberikan pengaruh besar pada motivasinya, baik secara emosional maupun dalam aksi nyata menghafal lebih banyak. Afirmasi positif dari para dosen, terutama yang disampaikan dalam berbagai acara, sering menjadi motivasi kuat bagi mahasiswa untuk terus menghafal. Kehadiran para dosen panutan dan istrinya menjadi contoh nyata yang mendorong “SH” lebih gigih dalam proses menghafal.

“SH” sangat menekankan pentingnya afirmasi positif bagi mahasiswa penghafal Al-Qur'an. Menurutnya, afirmasi semacam itu memberikan dorongan luar biasa bagi mahasiswa yang memiliki amanah besar untuk menghafal Al-Qur'an di tengah tuntutan akademik. Ia menggunakan analogi "wadah yang mampu menampung dua macam air" untuk menggambarkan bagaimana mahasiswa STIQ dapat menjalankan dua tugas berat, yaitu menuntut ilmu dan menghafal Al-Qur'an, secara bersamaan.

Ketika menghadapi titik jenuh, “SH” lebih memilih untuk berkonsultasi dengan ayahnya, yang memiliki pemahaman mendalam akan kebutuhan emosionalnya. Salah satu nasihat ayahnya yang paling berkesan adalah untuk belajar bukan demi gelar, tetapi demi kepuasan batin dan

semangat mencari ilmu. Dukungan ini sangat membantunya melewati masa-masa sulit hingga akhirnya ia mampu menyelesaikan pendidikan di STIQ.

“SH” menyarankan institusi untuk mengadakan pertemuan informal antara mahasiswa dan alumni agar dapat saling bertukar pengalaman dan informasi. Hal ini dapat membantu mahasiswa yang sering merasa ragu atau enggan membagikan masalah mereka kepada dosen, sehingga akhirnya memendam beban sendiri yang dapat berujung pada stres.

Sedangkan menurut responden ketiga, “MR” menyebutkan bahwa dosen-dosen di STIQ, sangat mendukung mahasiswa penghafal Al-Qur'an. Dosen-dosen menunjukkan kebanggaan terhadap capaian hafalan para mahasiswa dan sering memberikan motivasi yang mendalam. Dampak dari afiriasi positif ini dirasakannya sangat besar dalam menjaga konsistensi hafalan.

STIQ juga memiliki program-program pendukung, seperti seminar Al-Qur'an dan kegiatan motivasi, yang dianggap efektif dalam membantu mahasiswa menghafal. Selain itu, keberadaan dosen-dosen yang juga penghafal Al-Qur'an menjadi contoh nyata yang dapat memotivasi mahasiswa untuk lebih semangat dalam menjalankan amanah menghafal Al-Qur'an.

Menurut “MR”, afiriasi positif sangat penting bagi mahasiswa penghafal Al-Qur'an karena mampu memberikan dorongan yang kuat untuk tetap semangat. Ia mengakui bahwa tanpa afiriasi positif, tantangan dalam menghafal akan terasa lebih berat.

Sebagai saran, “MR” menyarankan agar institusi seperti STIQ lebih menekankan pentingnya motivasi dan niat dalam menghafal. Selain itu, ia menganggap bahwa dukungan program-program yang memotivasi mahasiswa, seperti seminar dan motivasi, perlu terus ditingkatkan untuk menciptakan lingkungan yang lebih mendukung.

Berdasarkan hasil wawancara di atas, dapat disimpulkan bahwa peran lingkungan, baik itu keluarga, teman, maupun dosen, berperan besar dalam memberikan dukungan afiriasi positif. “R” merasa sangat didorong oleh teman-temannya yang sesama penghafal Al-Qur'an dan juga oleh nasihat gurunya. Begitu pula dengan “SH” yang menganggap bahwa kata-kata motivasi dari ayahnya dan teman-temannya menjadi penyemangat penting dalam proses belajar. “MR” juga merasakan dukungan besar dari dosen-dosen yang sering memberikan kata-kata motivasi yang membantunya tetap semangat.

KESIMPULAN

Secara keseluruhan, hasil wawancara dengan para responden menunjukkan bahwa afiriasi positif, baik yang berasal dari diri sendiri maupun dukungan sosial dari lingkungan sekitar, memiliki pengaruh yang sangat besar dalam membangun dan menjaga motivasi belajar mahasiswa penghafal Al-Qur'an. Meskipun tantangan besar dalam menghafal Al-Qur'an tetap ada, penggunaan afiriasi positif secara konsisten dapat membantu mahasiswa mengatasi hambatan-hambatan

tersebut dan tetap semangat dalam mencapai target hafalan mereka. Dosen dan lingkungan yang mendukung juga berperan penting dalam menciptakan atmosfer yang positif, yang pada gilirannya memperkuat keyakinan diri mahasiswa untuk terus maju.

Afirmasi positif untuk seorang penghafal Al-Qur'an dapat diibaratkan seperti seorang pelari yang menempuh maraton panjang di jalur yang penuh tantangan. Dalam perjalanan tersebut, pelari tidak hanya membutuhkan stamina fisik, tetapi juga motivasi mental untuk terus bergerak maju. Afirmasi positif berfungsi seperti papan-papan penanda motivasi di sepanjang lintasan, yang bertuliskan kalimat-kalimat penyemangat seperti, "*Langkahmu semakin dekat dengan garis finis*" atau "*Kamu pasti bisa mencapai tujuan ini.*"

Bagi seorang penghafal Al-Qur'an, perjalanan menghafal adalah proses yang membutuhkan ketekunan dan kesabaran. Afirmasi positif, seperti "Saya mampu menghafal Al-Qur'an dengan baik, dan Allah mempermudah jalan saya," menjadi pengingat yang membantu mereka tetap fokus pada tujuan, bahkan ketika menghadapi kesulitan. Sama seperti pelari yang mendapatkan energi tambahan setiap kali melihat penanda motivasi, penghafal Al-Qur'an juga mendapatkan dorongan mental dari afirmasi positif untuk terus melangkah hingga mencapai tujuan akhir mereka, yaitu menjadi seorang hafiz yang istiqamah.

SARAN DAN REKOMENDASI

Dari pengalaman yang dibagikan oleh para responden, peneliti mengharapkan agar STIQ Amuntai terus meningkatkan program-program motivasi dan afirmasi positif, seperti seminar motivasi dan kegiatan pendukung lainnya. Selain itu, peneliti juga menyarankan agar mahasiswa lebih menekankan niat dan tekad dalam menghafal Al-Qur'an, agar proses ini tidak hanya dilihat sebagai tugas, tetapi juga sebagai panggilan jiwa sebagai muslim. Peneliti sepakat bahwa institusi pendidikan perlu memperkuat program-program yang mendukung pengembangan motivasi mahasiswa, baik melalui kegiatan yang bersifat formal seperti seminar, maupun informal seperti mentoring atau pertemuan antara mahasiswa dan alumni.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin. "Tekanan Akademik dan Strategi Mengatasi Stres pada Mahasiswa Penghafal Qur'an." *Jurnal Psikologi Pendidikan Islam* 9, no. 2 (2021).
- Baharudin, dan Esa Wahyuni. *Teori Belajar dan Pembelajaran*. 1. Yogyakarta: Ar-Ruzz media, 2015.
- El Widad, Zuha, dan Khoirotul Idawati. "Afirmasi Positif Dalam Meningkatkan Self Efficacy Di MA al-Qur'an La Raiba Hanifida Bandung Diwek Jombang." *Urwatul Wutsqo: Jurnal Studi Kependidikan dan Keislaman* 12, no. 1 (15 Maret 2023). <https://doi.org/10.54437/urwatulwutsqo.v12i1.859>.
- Gunawan, Adi W. *Secret Of Mindset*. Jakarta: Gramedia, 2007.

Sandy Aulia Rahman, Taufik Hidayat: Penerapan Afiriasi Positif Pada Sarjana Penghafal Qur'an dalam Membangun Motivasi Belajar

Hermalis. "Motivasi Belajar Dalam Perspektif Islam." *Indonesian Journal of Counseling & Development* 01, no. 01 (2019).

H.Olso, B.R.Hergenhahn Matthew. *Theories of Learning (Teori Belajar edisi ketujuh)*. Jakarta: Kencana, 2008.

Nur Wahiddah, Siti Annisa, dan J. Julia. "Afiriasi positif : Booster untuk meminimalisir hambatan belajar pada siswa sekolah dasar." *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan* 15, no. 2 (1 Oktober 2022). <https://doi.org/10.21831/jpipfip.v15i2.50910>.

Putri. "Resiliensi dan Motivasi Mahasiswa melalui Afiriasi Positif." *Jurnal Pendidikan Islam* 11, no. 3 (2021).

Rahman, A. *Nilai-Nilai Islam dalam Pendidikan Kontemporer*. Yogyakarta: Deepublish, 2023.

Sari, dan Kurniawan. "Pengaruh Afiriasi Positif terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa." *Jurnal Pendidikan dan Psikologi* 14, no. 1 (2022).

Sarnoto, Ahmad Zain, dan Almaydza Pratama Abnisa. "Motivasi Belajar dalam Perspektif Al-Qur'an." *Scaffolding: Jurnal Pendidikan Islam dan Multikulturalisme* 4, no. 2 (27 Juni 2022). <https://doi.org/10.37680/scaffolding.v4i2.1609>.

Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. 4 ed. Bandung: Alfabeta, 2019.

Syafrizal, Syafrizal, Zuriatul Khairi, Suci Habibah, dan Yunita Efendi. "Konsep Motivasi Belajar Menurut Pandangan Islam dan Peran Guru BK." *Educational Guidance and Counseling Development Journal* 6, no. 2 (1 November 2023). <https://doi.org/10.24014/egcdj.v6i2.24406>.

Syahadah, Amrina Ghina, dan Nina Yuliana. *Positive Affirmations in the Lives of Generation Z*. Vol. 2, 2024.

Uno, Hamzah B. *Teori Motivasi dan Pengukurannya*. Jakarta: Bumi Aksara, 2020.