

**PENGEMBANGAN MODUL DENGAN TEKNIK SELF TALK UNTUK  
MENGURANGI STRES SEDANG SANTRI TAHFIDZ  
PONDOK PESANTREN BAITUL ARQOM PUTRI**

Siti Rohmatul Khoiriyah<sup>1</sup>, Wahid Suharmawan<sup>2</sup>, Imaratul Ulwiyah<sup>3</sup>  
<sup>123</sup> Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan,  
Universitas PGRI Argopuro Jember.  
[1sayidahrohma09@gmail.com](mailto:sayidahrohma09@gmail.com) [2Suharmawan71@mail.com](mailto:Suharmawan71@mail.com)  
[3ulwiyahimaratul85@gmail.com](mailto:ulwiyahimaratul85@gmail.com)

**ABSTRAK**

*Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan modul dengan teknik self talk untuk mengurangi stres sedang santri tahfidz pondok pesantren baitul arqom putri. Problematika berupa stres sedang banyak dialami oleh kalangan pelajar, khususnya pelajar yang menempah pendidikan di pondok pesantren atau biasa disebut sebagai santri. Terlebih santri yang tengah menghafalkan Kalamullah atau Alquran. Oleh karena menghafalkan Alquran adalah amalan yang mulia disisi Allah, maka sangat disayangkan jika para huffadz memilih untuk menyerah karena problematika tersebut yang tidak menemukan jalan solusi. Modul ini dirancang dengan metode penelitian dan pengembangan (R&D) yang melibatkan beberapa tahapan, mulai dari analisis kebutuhan, perancangan, validasi ahli, hingga uji coba terbatas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa modul ini efektif dalam mengurangi Tingkat stress sedang santri huffadz di Pondok Pesantren Baitul Arqom Putri. Santri yang mengikuti modul ini mengalami perubahan positif mengelola stress yang semula stress pada Tingkat sedang menjadi ringan bahkan tidak lagi stres. Dengan demikian, modul ini diharapkan dapat menjadi salah satu solusi untuk membantu dalam mengatasi problematika santri huffadz yang mengalami stres Tingkat sedang.*

*Kata kunci: : modul; teknik self talk; stres sedang; santri.*

**ABSTRACT**

*This research aims to develop a self-talk module to alleviate moderate stress among tahfidz students at Baitul Arqom Putri Islamic Boarding School. Stress is prevalent among students, particularly those pursuing Islamic education. Given the nobility of memorizing the Quran, it's crucial to address this issue. This module employs the Research and Development (R&D) method, involving need analysis, design, expert validation, and limited trials. Results indicate the module effectively reduces stress levels among tahfidz students. Participants exhibited positive changes in stress management, transitioning from moderate to low or no stress. This module offers a solution to address stress-related issues among tahfidz students.*

**Keywords:** *self-talk module, moderate stress, tahfidz students, Islamic education.*

**A. Pendahuluan**

Dalam kehidupan seseorang, ketidaksesuaian antara tuntutan yang

di terima dan kemampuan untuk memenuhinya akan menimbulkan munculnya problematika yaitu stres

(Rif'at, 2016). Stres diartikan sebagai perspektif individual terhadap tuntutan dan keyakinan bahwa seorang mampu mengatasi semuanya. Stres adalah respons fisiologis dan psikologis yang muncul ketika seseorang merasa adanya ketidakseimbangan antara tuntutan yang harus dipenuhi dan kemampuan yang dimilikinya untuk memenuhi tuntutan tersebut. Stres banyak dialami oleh manusia pada umumnya di berbagai kalangan terlebih kalangan pelajar dengan berbagai dinamikanya. Dimana seorang pelajar harus menghadapi berbagai tantangan dan tuntutan sehingga hal tersebut yang menjadi salah satu faktor timbulnya stres. Tidak jarang juga ditemukan stres terjadi pada pelajar yang sedang menempah pendidikan di pondok pesantren terkhusus pondok pesantren tahfidzul Qur'an.

Berdasarkan observasi, peneliti menemukan indikator kejenuhan belajar yang terjadi dilapangan yang merujuk kepada pendapat (ARUMIA, 2023): (kelelahan emosional) ditandai dengan ketidak mampuan dalam mengendalikan emosi, kecemasan berlebihan serta adanya perasaan depresi. (kelelahan fisik) ditandai dengan lemahnya tubuh serta gelisah

pada proses pembelajaran berlangsung. (kelelahan kognitif) ditandai dengan ketidak mampuan dalam berkonsentrasi pada saat pembelajaran berlangsung. (kehilangan motivasi) hilangnya semangat serta adanya rasa bosan dalam belajar. Mayoritas penghafal menghadapi berbagai tantangan yang dapat timbul akibat beragam faktor, seperti kesulitan dalam menghafal, kemiripan antara ayat-ayat, gangguan psikologis, gangguan dari lingkungan sekitar, stres, atau keterlibatan dalam banyak aktivitas lainnya (Fauri, 2012).

Stres merupakan alat yang dapat menggerakkan dinamika kehidupan seseorang. Berbagai macam penyakit yang timbul pada diri seseorang disebabkan karena kurangnya pengendalian yang baik dari seseorang tersebut terhadap stres. Efek dari gangguan stres yang tidak terkelola dengan baik bisa berdampak kepada banyak pihak seperti diri sendiri, keluarga, juga lingkungan sekitar. (Arum, 2014) Sarafino dan Timothy (2012) Stres diartikan sebagai kondisi di mana seseorang merasa tidak sesuai dengan keadaan atau situasi tertentu, baik secara fisik maupun psikologis, yang penyebabnya dapat berasal dari

faktor biologis maupun sistem sosial. Yang menentukan apakah seseorang tersebut bebas stres, stres atau eustres adalah individu sendiri. Menurut Schermerhorn, stres adalah kondisi ketegangan atau tekanan emosional yang dialami individu ketika menghadapi tuntutan yang besar, berbagai hambatan, atau peluang penting yang dapat memengaruhi emosi, pikiran, serta keadaan fisiknya (Mu`adzah, 2022).

Berdasarkan wawancara dengan beberapa pembimbing santri di Pondok Pesantren Baitul Arqom Putri khususnya pembimbing huffadz, banyak fakta yang terjadi bahwa diantara mereka sering merasakan hal-hal yang merupakan indikator dari stres sedang seperti sulit tidur, merasa ragu dengan kemampuannya, sering mengantuk akibat tidur yang kurang berkualitas, merasa cemas setiap kali mau menyetorkan hafalannya, sering melamun, kepala terasa berat saat menyiapkan hafalan dan lain sebagainya. Dari fenomena tersebut, diperlukan teknik yang efektif untuk mengatasi atau mengurangi tingkat stres. Salah satu metode yang dapat dilakukan adalah dengan memberikan kata-kata penyemangat atau memotivasi diri sendiri.

Sebenarnya rasa cemas itu terjadi karena adanya pengalaman-pengalaman negatif yang memunculkan pikiran-pikiran negatif. Padahal sebetulnya jika pikiran ditenangkan secara perlahan, nyatanya tidak begitu sedramatis seperti permasalahan atau pikiran yang muncul di otak.

Ucapan-ucapan yang ditujukan kepada diri sendiri dikenal sebagai teknik self-talk. Self-talk adalah pernyataan atau kata-kata yang disampaikan kepada diri sendiri, baik secara verbal maupun nonverbal. Berkaitan dengan lingkungan pondok pesantren, self talk dalam perspektif islam dapat diaplikasikan dalam berbagai hal antara lain yaitu; saat menghadapi ujian atau tantangan hidup, ketika merasa tidak percaya diri, ketika keadaan marah atau kesal, ketika menghadapi godaan untuk berbuat dosa, ketika sedih atau merasa kehilangan, ketika bangun tidur, ketika melakukan introspeksi diri atau muhasabah, ketika merasa tidak bersyukur dan lain sebagainya. Teknik self-talk merupakan salah satu metode yang berasal dari pendekatan *Rational Emotive Behavioural Therapy* (REBT), yang diperkenalkan oleh Albert Ellis pada tahun 1950. Pendekatan ini menganggap manusia

sebagai makhluk dengan pikiran rasional dan irasional. Terapi ini bertujuan utama untuk mengubah pola pikir atau pandangan konseli yang irasional menjadi lebih rasional, sehingga konseli dapat mengembangkan potensi dirinya. Dengan menerapkan teknik self-talk, pikiran irasional atau negatif akan digantikan dengan pemikiran yang rasional atau positif (Erford, 2016).

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, yang akan dilakukan peneliti ialah memberikan treatment dengan teknik Self Talk. Dalam proses penelitian, peneliti akan mengembangkan sebuah modul sebagai sarana untuk mendapatkan solusi dalam mengurangi stres sedang yang mana akan diberikan kepada pembimbing santri tahfidz Pondok Pesantren Baitul Arqom Putri. Selain itu, tujuan dari pembuatan modul adalah untuk menambahkan wawasan baru terkait penggunaan teknik self talk dengan menggunakan metode pengembangan R&D dengan model ADDIE. Model ADDIE dalam metode R&D dilakukan melalui lima tahap, yaitu Analisis (*Analyze*), Perancangan (*Design*), Pengembangan (*Development*),

Implementasi (*Implementation*), dan Evaluasi (*Evaluation*).

## **B. Metode Penelitian**

Penelitian ini adalah penelitian pengembangan yang akan mengembangkan sebuah modul layanan agar dapat membantu proses pemberian teknik self talk untuk dapat mengurangi stress tingkat sedang santri huffadz. Konsep pengembangan produk menggunakan model ADDIE (Analisis, Desain, Pengembangan, Implementasi, dan Evaluasi), dimana setiap tahap mencerminkan komponen esensial dalam poses pembelajaran (Isriyah et al., 2023a; Molenda, 2003) Lima fase dalam model ADDIE dibahas secara singkat sebagai berikut: 1) Pada tahap analisis, yang dilakukan adalah menganalisis kebutuhan dan masalah terkait materi yang relevan, buku ajar, serta kondisi pembelajaran (Safitri & Aziz, 2022) Kegiatan pada tahap desain atau perancangan meliputi perancangan modul, perencanaan antarmuka, dan perencanaan E-modul.

(Hidayat & Muhamad, 2021) Fase pengembangan pada dasarnya adalah refleksi yang produktif dari

materialisasi desain pada fase sebelumnya.

(Isriyah et al., 2023b) Fase implementasi adalah langkah konkret untuk menerapkan media pembelajaran yang telah dibuat (Ekowati et al., 2023). Tahap terakhir dalam model pengembangan ADDIE adalah evaluasi. Hasil evaluasi diperoleh dari respons guru dan peserta didik untuk menilai kelayakan alat evaluasi pembelajaran yang telah diimplementasikan.

(Septiani et al., 2024).



**Gambar 1. Model ADDIE**

Peneliti menguraikan proses dari penelitian dan pengembangan yang dilakukan untuk dapat memperjelas uraian penelitian. Berikut uraian dari penelitian model ADDIE yang dilakukan oleh peneliti :

### **1. Analyze**

Tahap penelitian pengembangan teknik self talk untuk mengurangi Tingkat stress dengan menganalisis kebutuhan dan analisis bahan ajar, Hal ini dilakukan untuk mengetahui kondisi atau situasi serta dapat melihat gambaran awal dalam penerapan teknik self talk pada santri

huffadz pondok pesantren Baitul Arqom putri, analisis ini dilakukan khususnya untuk dapat mengetahui kendala yang dialami para santri tahfidz saat proses menghafal Al-Quran serta para pembimbing tahfidz yang belum mendapatkan Solusi dalam mengatasi problematika tersebut. Proses analisis juga dapat menjadi penentu hal apa saja yang di kembangkan. Tahapan analisis ini di lakukan dengan wawancara kepada santri yang sedang mengalami stress dan melakukan wawancara terhadap pembimbing tahfidz guna untuk memastikan keadaan yang sebenarnya, dan juga untuk memenuhi kebutuhan modul yang akan dikembangkan.

### **2. Design**

Setelah melakukan tahap analisis berikutnya yaitu tahap mendesain atau merancang produk yang berbentuk modul juga termasuk tampilan komponen. Yang dilakukan peneliti dalam proses perancangan modul meliputi, perumusan materi, perumusan materi ini disesuaikan dengan tema yang ingin di berikan dan sesuai dengan permasalahan yang ingin di sajikan yakni pemahaman tentang teknik self talk, materi tentang self talk, kemudian mulai pada tahap pemilihan format

modul. Dari hasil perancangan modul maka di peroleh sebuah produk modul sebagai berikut.



Modul yang dikembangkan diperuntukkan kepada pembimbing tahfidz sebagai acuan pemberian teknik self talk kepada santri, isi dalam modul memuat langkah-langkah teknik self talk, modul ini dapat menuntun pembimbing tahfidz untuk memberikan solusi berupa treatment yang lebih tertata dari tahap yang pemahaman hingga tahap pencegahan dan pengurangan Tingkat stres, dengan adanya modul ini maka pembimbing tahfidz dapat dengan mudah memberikan Solusi yang tepat kepada santri khususnya untuk mengurangi tingkat stres.

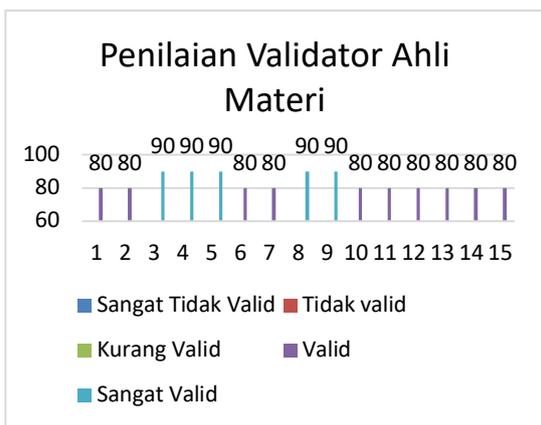
### 3. Development

Penyusunan modul teknik self talk untuk mengurangi Tingkat stress peneliti melakukan revisi modul sesuai dengan saran dan masukan yang di berikan oleh validator. Analisis kelayakan produk di peroleh dari perhitungan data kuantitatif dan

kualitatif yang diperoleh dari dua validator ahli yaitu ahli materi dan ahli bahasa, dan juga didapat dari validasi praktisi. Tabel 1 menunjukkan skala hasil validasi yang di berikan oleh validator.

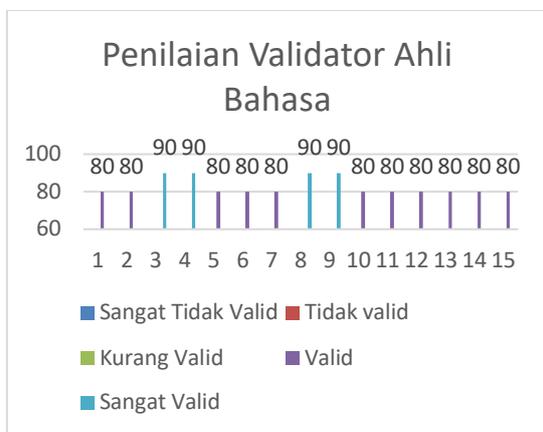
Skala kelayakan %	Kriteria
81-100	Sangat valid
61-80	Valid
41-60	Kurang valid
21-61	Tidak valid
0-20	Sangat tidak valid

Validasi yang dilakukan bertujuan untuk mendapatkan produk yang berguna, layak dan tepat, untuk memastikan bahwa modul memiliki kepadatan materi yang sesuai maka dilakukan validasi materi, adapun validator ahli materi adalah Dosen Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Argopuro Jember, yaitu Nailul Fauziyah.,S.Sos.,M.Pd berdasarkan hasil perhitungan validasi ahli materi modul yang dikembangkan memperoleh skor 83% dengan kriteria “ layak dan dapat digunakan, dengan revisi memperbaiki penulisan”.



Gambar 3. Diagram validasi ahli materi

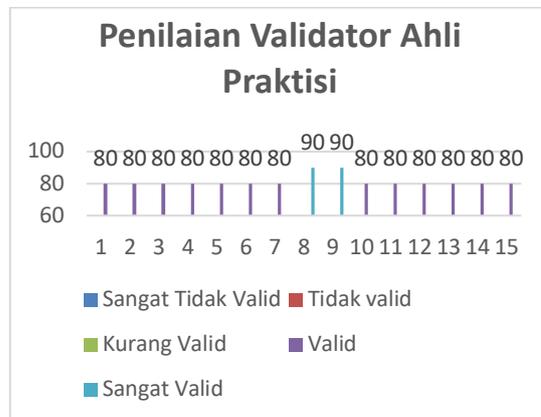
Kemudian untuk memastikan modul memiliki komposisi bahasa yang baik dan benar serta mudah dipahami maka dilakukan validasi dari ahli bahasa dengan perolehan skor 82%, predikat yang diperoleh “Sangat layak dan dapat digunakan tanpa revisi”.



Gambar 4. Diagram ahli Bahasa

Dan selanjutnya adalah untuk dapat memastikan dengan benar dalam penggunaan modul, hal ini dapat diketahui oleh pertanyaan praktisi langsung, dari hasil penilaian diberikan praktisi yang merupakan penanggung jawab tahfidz yaitu ustadzah Nabila Arofah . Modul

mendapatkan skor 81% dengan predikat “sangat layak dan dapat digunakan tanpa revisi”.



Gambar 5. Diagram ahli praktisi

Modul kemudian di uji cobakan pada skala terbatas atau kelompok kecil untuk dapat menguji keefektifan modul teknik self talk untuk mengurangi Tingkat stress santri tahfidz . Serta dapat membantu santri dengan segala keresahan dalam proses menghafal Al-Quran. Uji coba skala terbatas melibatkan 7 santri aktif yang berada di pondok pesantren Baitul Arqom putri.

#### 4. Implementation

Modul kemudian di uji cobakan pada skala terbatas atau kelompok kecil untuk dapat menguji keefektifan modul self talk untuk mengurangi Tingkat stress santri tahfidz pondok pesantren Baitul Arqom putri. uji coba skala terbatas ini di laksanakan pada 17 Desember 2024. Modul

pendekatan diferensiasi dan konseling untuk mengurangi kejenuhan belajar, dapat di praktekkan oleh santri tahfidz secara fleksibel.

### **5. Evaluation**

Sebagai evaluasi Modul teknik self talk yang dikembangkan menjadi acuan dan penuntun pembimbing tahfidz untuk dapat memberikan treatment yang beruntun dan tepat hanya saja terdapat beberapa istilah yang belum tercantum di glosarium sebagai informasi tambahan, hal ini menjadi bahan revisi dalam pengembangan modul oleh peneliti.

### **C. Hasil Penelitian dan Pembahasan**

Penelitian dan pengembangan model ADDIE ini membuahkan hasil yang dapat menjawab dua rumusan masalah, pertama : langkah-langkah mengurangi Tingkat stress melalui teknik self talk, kedua: tingkat efektivitas dan validitas pengembangan modul teknik self talk untuk mengurangi tingkat stres. Penyusunan modul menjadi sangat efektif dengan menggunakan model ADDIE seperti yang telah tertera pada model penelitian, dampak yang dihasilkan oleh penelitian ini juga sangat efektif untuk mengurangi

Tingkat stress yang dialami oleh santri pada umumnya.

Stres adalah respons fisiologis dan psikologis yang muncul ketika seseorang merasakan ketidakseimbangan antara tuntutan yang harus dipenuhi dan kemampuan yang dimilikinya untuk memenuhi tuntutan tersebut. Stres banyak dialami oleh manusia pada umumnya di berbagai kalangan terlebih kalangan pelajar dengan berbagai dinamikanya. Dimana seorang pelajar harus menghadapi berbagai tantangan dan tuntutan sehingga hal tersebut yang menjadi salah satu faktor timbulnya stres. Tidak jarang juga ditemukan stres terjadi pada pelajar yang sedang menempah pendidikan di pondok pesantren terkhusus pondok pesantren tahfidzul Qur'an. Banyak penghafal yang menghadapi kesulitan, yang bisa disebabkan oleh berbagai masalah, seperti kesulitan dalam menghafal, adanya ayat-ayat yang serupa, gangguan psikologis, masalah lingkungan, stres, atau banyaknya aktivitas lainnya. (Fauri, 2012).

Gejala stress Tingkat sedang yang dialami santri tahfidz dapat dibuktikan dari perolehan data angket need analysis yang disebar kepada

santri tahfidz dan wawancara tentang indicator stress yang dialami santri tahfidz. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa stress sangat berpengaruh pada proses menghafal santri.

Salah satu strategi untuk mengurangi Tingkat stress pada santri tahfidz adalah dengan menggunakan teknik self talk. Tujuan dari teknik self talk adalah untuk membantu mereduksi atau mengurangi Tingkat stress pada santri khususnya santri tahfidz. Berdasarkan uraian diatas peneliti mencoba memaparkan keefektifan teknik self talk untuk mereduksi/mengurangi Tingkat stress yang dialami oleh santri.

#### **D. Kesimpulan**

Hasil data analisis kebutuhan yang dibuat dalam data kualitatif dan kuantitatif pada penelitian ini menunjukkan bahwa pembimbing tahfidz sangat membutuhkan modul untuk dapat di jadikan acuan pemberian treatment sebagai alternatif Solusi kepada santri agar dapat mengurangi Tingkat stress yang dialami santri. Serta berdasarkan analisis dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa modul teknik self talk ini

sangat efektif untuk membantu santri yang mengalami stress Tingkat sedang.

Penelitian dan pengembangan modul teknik self talk untuk mengurangi Tingkat stress ini menggunakan metode ADDIE yang meliputi lima tahap pengembangan yang diawali dengan analyxe (analisis data), design (desain produk), development (pengembangan produk, termasuk uji validasi), implementasi (penerapan produk), dan evaluasi.

Berdasarkan hasil uji coba skala terbatas atau kelompok kecil kepada 9 orang santri aktif dipondok pesantren Baitul Arqom putri, dapat disimpulkan bahwa modul ini sangat membantu pembimbing tahfidz untuk dapat mengurangi Tingkat stress santri melalui teknik self talk.

Penelitian dan pengembangan yang dilakukan oleh peneliti dinyatakan layak untuk digunakan, Dengan harapan setelah dikembangkannya modul teknik self talk ini dapat mengurangi Tingkat stress yang dialami oleh santri. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mempertimbangkan variasi jumlah tahapan dan/atau sesi pertemuan. Pengaturan durasi waktu juga sangat

penting agar manfaatnya dapat dirasakan sepenuhnya oleh santri.

jauh. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Terapan*, 7(1), 42–58

## DAFTAR PUSTAKA

Arum, W. S. (2014). Hubungan antara Kebersyukuran dan Stres pada Wanita yang Mengalami Menopause. *Antimicrobial Agents and Chemotherapy*, 58(12), 7250–7257. <https://dspace.uui.ac.id/handle/123456789/11488>

Ekowati, E., Lail, N. H., Habibie, H., Eskawida, E., Prastawa, S., & Indrawan, I. K. A. P. (2023). Pengaruh Pendekatan Student Center Learning terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani. *Journal on Education*, 5(3), 9618–9628.

Fauri. (2012). Daya Juang Penghafal Alqur'an. 2011, 1–6.

Hidayat, F., & Muhamad, N. (2021). Model Addie (Analysis, Design, Development, Implementation and Evaluation) Dalam Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Addie (Analysis, Design, Development, Implementation and Evaluation) Model in Islamic Education Learning. *J. Inov. Pendidik. Agama Islam*, 1(1), 28–37.

Isriyah, M., Awwali, A. H., Degeng, I. N. S., & Muslihati, M. (2023a). Pengembangan model bimbingan online untuk meningkatkan social presence mahasiswa pendidikan jarak

Molenda, M. (2003). In search of the elusive ADDIE model. *Performance Improvement*, 42(5), 34–37.

Mu'adzah, H. R. (2022). Hubungan Antara Prokrastinasi Kerja Dengan Stress Kerja Pegawai Di Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara. <https://repositori.uma.ac.id/jspui/handle/123456789/17513>

Rif'at, M. (2016). Dinamika Stres Penghafal Alquran Di Pondok DDI Al-Ihsan Kanang Kecamatan Binuang Kabupaten Polewali Mandar.

Safitri, M., & Aziz, M. R. (2022). Addie, sebuah model untuk pengembangan multimedia learning. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 3(2), 51–59.

Septiani, P., Hayu, W. R. R., & Rajagukguk, Z. F. (2024). PENGEMBANGAN EVALUASI PEMBELAJARAN BERBASIS WORDWALL PADA MATERI PELAJARAN IPA KELAS IV DI SDN BANJARSARI 01. *Guru Membangun*, 43(1), 22–32.