

**REGULASI DIRI MAHASISWA PENGHAPAL
AL-QUR'AN DI MA'HAD AL-JAMI'AH IAIN
BENGKULU**



SKRIPSI

Diajukan Sebagai Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
Dalam Ilmu Bimbingan Dan Konseling Islam

OLEH:

AYU INDAH LESTARI

NIM: 1516320018

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
JURUSAN DAKWAH
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) BENGKULU
TAHUN 1441 H/2020 M**

HALAMAN PENGESAHAN PEMBIMBING

Skripsi yang berjudul "Regulasi Diri Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an di Ma'had Al-Jami'ah IAIN Bengkulu" yang ditulis oleh:

Nama : Ayu Indah Lestari

NIM : 1516320018

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Skripsi ini telah diperiksa dan diperbaiki sesuai dengan saran pembimbing I dan pembimbing II. Oleh karena itu, sudah layak untuk diujikan dalam sidang Munaqasyah Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Bengkulu.

Bengkulu, Januari 2020

Pembimbing I

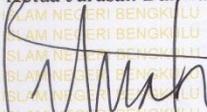
Pembimbing II


Dr. Nelly Marhayati, M.Si
NIP. 197803082003122003


Azizah Aryati, M.Ag
NIP. 197212122005012007

Mengetahui

Ketua Jurusan Dakwah


Rini Fitriah, S.Ag., M.Si
NIP. 197510132006042001



KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI BENGKULU
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH

Alamat: Jl. Raden Fatah Pagar Dewa Telp. (0736) 51276,51771 Fax (0736) 51771 Bengkulu

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi atas nama: **AYU INDAH LESTARI** NIM: 1516320018 yang berjudul
 “Regulasi Diri Mahasiswa Penghafal Al-Qur’an di *Ma’had Al-jami’ah* IAIN Bengkulu”

Telah di uji dan dipertahankan di depan tim Sidang munaqasyah Jurusan Dakwah Fakultas
 Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Bengkulu pada:

Hari **Selasa**

Tanggal **28 Januari 2020/1441 H**

Dan dinyatakan **LULUS**, dapat diterima dan disahkan sebagai syarat guna memperoleh
 gelar Sarjana Sosial (S.Sos) dalam Ilmu Bimbingan dan Konseling Islam.

Bengkulu, Januari 2020
 1441 H



Sidang Munaqasyah

Ketua

Sekretaris

Dr. Nelly Marhavati, M.Si

Azizah Arvati, M.Ag

NIP. 197803082003122003

NIP. 197212122005012007

Penguji I

Penguji II

M. Kidho Syabibi, M.Ag

Dr. Japarudin, M.Si

NIP. 196807272002121002

NIP. 198001232005011008

MOTTO

Dum Spiro, Spero.

(Anonymous)

Love what you see in the mirror ~

(Anonymous)

Fa Ido Ma, Ma Ido Fa

**(Memberi jika Menerima, Menerima Jika
Memberi)**

(Johannes Abraham Dimara)

PERSEMBAHAN

Dengan bangga, ku persembahkan karya ini kepada:

- Ayahku tercinta, Junuar CA. Terima kasih ayah, aku sudah lebih mengerti tentang sakitnya berjuang. Ibu Adaryam, malaikat pelindungku, separuh duniaku, penguasa pikiranku, yang selalu ku banggakan dan ku harapkan selalu ridhonya. Ini sebuah karya kecil untuk emak dan ayah. Perjuangan menyelesaikannya tidak sesulit perjuangan ayah dan emak dalam memberikan kami kehidupan.
- Ayukku Dwi Rohma Anggraini, adik kecilku Nunung Damayanti. Terima kasih sudah menjadi tempat untukku berbagi segalanya, suka duka, senang susah, kasih dan sayang dari emak dan ayah, semoga sehat selalu.
- Kakak iparku, Rozian Saputra, anak-anak bujang kami kakak Okta Satria Pratama, semoga kamu sukses dengan cita-citamu, Nak. Adik Kenzie Ramadhan, tumbuh sehat dan cerdas ya sayang. Terima kasih sudah menjadi penghibur *ndis*.
- Nenek kami yang sudah mengajarkan tentang bertahan ditengah kerasnya hidup, Hj. Rohaya. *Pakwo* dan *Makwo*, Paman dan bibi, saudara-saudara sepupu ku yang selalu mengingatkan untuk terus belajar dan berbuat baik.
- Sahabat-sahabatku, Miftahul Ashri, Melya Indah Winata, Hesti Sarah, Nashih Ulwan, Redho Aprinaldo, dan teman-teman BKI'15 A, B, C IAIN Bengkulu, saudara-saudara FKM BPI/BKI Se-Indonesia, serta mereka-mereka yang selalu mendukung dan memberikan semangat kepadaku, kak Yacintha Pertiwi, kak Inthan Sari Purwasih, mak Widia Prawesti, dll.

- Teman-teman *One Peace Community*, bang Arif Budiman, bang Welly, bang Lijun, kak Ade, bang Boy, mbak Wulan, dan yang lain-lain.

Terima kasih sudah menjadi bagian dari prosesku.

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan:

1. Skripsi dengan judul **Regulasi Diri Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an di Ma'had Al-Jami'ah IAIN Bengkulu** adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapat gelar akademik, baik di IAIN Bengkulu maupun Perguruan Tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, pemikiran dan rumusan saya sendiri tanpa bantuan yang tidak sah dari pihak lain kecuali arahan dari tim pembimbing.
3. Di dalam skripsi ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali kutipan secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sungguh-sungguh, dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar sarjana, serta sanksi lainnya yang sesuai dengan norma dan ketentuan yang berlaku.

Bengkulu, Januari 2020
Mahasiswa Yang Menyatakan



Ayu Indah Lestari
NIM. 1516320018

ABSTRAK

AYU INDAH LESTARI, NIM 1516320018, 2020, REGULASI DIRI MAHASISWA PENGHAFAL AL-QUR'AN DI MA'HAD AL-JAMI'AH IAIN BENGKULU.

Menghafal Al-Qur'an memerlukan ingatan yang kuat dan harus diiringi dengan penjagaan dan pengulangan (*muraja'ah*) hafalan agar tidak mudah lupa. Para penghafal Al-Qur'an ini diharuskan untuk menyelesaikan target hafalannya dalam jangka waktu tertentu. Beberapa faktor yang mempengaruhi dalam menghafal Al-Qur'an salah satunya adalah motivasi, kesehatan, usia, dan lain sebagainya. Selain itu juga dibutuhkan usaha yang keras, kesiapan lahir dan batin, kerelaan dan pengaturan diri yang ketat. Pengaturan diri yang ketat inilah yang dalam istilah psikologi disebut sebagai regulasi diri (*self regulation*). Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif deskriptif sedangkan jenis penelitiannya adalah penelitian lapangan (*field research*). Penentuan pengambilan sample dengan cara *purposive sampling* yaitu dengan menentukan kriteria tertentu dalam suatu populasi. Data yang diperoleh melalui proses wawancara, observasi dan dokumentasi. Berdasarkan penelitian di lapangan, maka dapat disimpulkan bahwa: (1) Regulasi diri mahasiswa penghafal Al-Qur'an di Ma'had Al-Jami'ah IAIN Bengkulu berupa, yang pertama *self observation* (tidak membandingkan diri dengan orang lain, bertanya kepada orang lain, menargetkan hafalan, dan setoran hafalan), kedua *judgemental process* (mengatur lingkungan), dan ketiga *self response* (memperbaiki bacaan Al-Qur'an, belajar dari kesalahan, belajar dari orang lain, memberi nasehat kepada diri sendiri, harus lebih baik dari hari kemarin, menggunakan waktu luang untuk menghafal, menyenangkan diri, dan senyum kepada orang lain). (2) faktor-faktor yang berperan dalam proses regulasi diri ini ada faktor pendukung dan juga faktor penghambat. Faktor pendukung berupa adanya niat untuk menghafal, memiliki target hafalan, dan motivasi yang kuat serta dukungan dari orang-orang terdekat. Sedangkan faktor penghambatnya adalah ketika datang rasa malas, menemukan kosa kata yang sulit dan juga gangguan mood.

Kata kunci: regulasi diri, Al-Qur'an, menghafal Al-Qur'an.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah *rabbil'alamin*, puji syukur senantiasa kita haturkan kepada Sang Pemberi Kehidupan, Allah SWT. Bersyukur atas semua nikmat yang telah diberikan sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi yang berjudul Regulasi Diri Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an di Ma'ha Al-Jami'ah IAIN Bengkulu ini. Sholawat teriring salam semoga selalu tersampaikan kepada Nabi Muhammad SAW. yang selalu kita nantikan syafaatnya di hari akhir nanti.

Penyusunan skripsi ini bertujuan untuk memenuhi salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pada Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Program Studi Bimbingan Konseling Islam IAIN Bengkulu. Alhamdulillah skripsi ini dapat terselesaikan berkat bimbingan dan doa serta bantuan dari beberapa pihak yang sangat berperan penting dalam proses menyelesaikan skripsi ini. Nasihat dan dorongan yang bersifat moril dan non-material dan dengan penuh kesabaran memberikan bimbingan sehingga dapat melewati segala bentuk kesulitan. Dalam hal ini, penulis juga ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tak terhingga kepada beberapa pihak, yaitu:

1. Prof. Dr. H Siradjudin M, M.Ag, MH selaku rektor Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Bengkulu
2. Dr. Suhirman, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Bengkulu.
3. Dr. Nelly Marhayati, M.Si selaku pembimbing I dan ibu Azizah Aryati, M.Ag selaku pembimbing II Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Bengkulu.

4. Ibu Rini Fitria, S.Ag, M.Si selaku Ketua Jurusan Dakwah dan Ibu Asniti Karni, M.Pd.Kons selaku ketua Program Studi Bimbingan Dan Konseling Islam Institut Agama Islam Negeri Bengkulu.
5. Ibu Triyani Pujiastuti M.Si selaku dosen Pembimbing Akademik penulis, yang dengan baik hati sudah mendengarkan keluh kesah penulis dan membantu proses perkuliahan penulis.
6. Drs. H. M. Nasron, HK., M.Pd.I selaku pimpinan Ma'ha Al-Jami'ah IAIN Bengkulu, seluruh Ustadz dan Ustadzah di Ma'had Al-Jami'ah IAIN Bengkulu.
7. Bapak/Ibu dosen yang telah memberikan ilmunya kepada penulis.
8. Serta sahabat-sahabat di Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2015, sahabat-sahabat di jurusan Dakwah, yang telah menemani dan memberikan inspirasi bagi penulis.

Atas segala bantuan dan bimbingan yang telah diberikan, penulis mengucapkan teirma kasih yang tak tehingga, semoga skripsi ini bermanfaat untuk semua pihak yang membaca. Dengan iringan do'a, semoga segala bantuan menjai amal ibadah dan mendapat balasan yang tebaik dari Allah SWT. aamiin.

Bengkulu, Januari 2010
Penulis

Ayu Indah Lestari
NIM. 1516320018

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	i
HALAMAN PENGESAHAN	
SURAT PERNYATAAN	ii
MOTTO	iii
PERSEMBAHAN.....	iv
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
PEDOMAN TRANSLITERASI	xiv

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Batasan Masalah.....	6
D. Tujuan Penelitian.....	7
E. Kegunaan Penelitian.....	7
F. Kajian Terhadap Penelitian Terdahulu.....	8
G. Sistematika Penulisan.....	9

BAB II KAJIAN TEORI

A. Regulasi Diri	11
1. Teori Regulasi Diri.....	16
2. Faktor Eksternal Dalam Regulasi Diri	22
3. Faktor Internal Dalam Regulasi Diri.....	23
B. Regulasi Diri Dalam Perspektif Al-Qur'an.....	24
C. Menghafal Al-Qur'an.....	26
D. Al-Qur'an	29

BAB III METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	33
---	----

B. Lokasi Penelitian.....	34
C. Informan Penelitian.....	34
D. Sumber Data.....	36
E. Teknik Pengumpulan Data.....	37
F. Teknik Keabsahan Data	38
G. Teknik Analisis Data.....	39

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Selayang Pandang Ma'had Al-Jami'ah IAIN Bengkulu	42
B. Dinamika Dalam Menghafal Al-Qur'an	47
C. Regulasi Diri Mahasiswa	60
1. Faktor Internal Regulasi Diri	60
a. Observasi Diri (<i>Self Observation</i>).....	60
b. Proses penilaian dan mengadili tingkah laku (<i>judgmental process</i>).....	65
c. Reaksi Diri-Afektif (<i>Self Response</i>).....	66
2. Faktor Eksternal	71
Dukungan dari Orang-Orang Terdekat	71
D. Pembahasan Hasil Penelitian	73

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	84
B. Saran.....	86

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Dinamika Menghafal Al-Qur'an pada Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an

Gambar 4. 2 Regulasi Diri

Gambar 4.2 Faktor Pendukung dan Penghambat Regulasi Diri

DAFTAR TABEL

TABEL 3.1 Daftar Informan

TRANSLITERASI

A. Alfabet

Arab	Indonesia	Arab	Indonesia
ا	'	ط	ṭ
ب	B	ظ	
ت	T	ع	'
ث	Th	غ	Gh
ج	J	ف	F
ح	ḥ	ق	Q
خ	Kh	ك	K
د	D	ل	L
ذ	Dh	م	M
ر	R	ن	N
ز	Z	ه	H
س	S	و	W
ش	Sh	ء	'
ص	ṣ	ي	Y
ض	ḍ	-	-

B. Vokal dan Harkat

Vokal bahasa Arab seperti vokal bahasa Indonesia, terdiri dari vokal tunggal atau monoftrong dan vokal rangkap atau diftrong.

1. Vokal tunggal

Vokal tunggal bahasa Arab lambangnya berupa tanda atau harakat.

2. Vokal rangkap

Vokal rangkap bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf.

3. Maddah

Maddah atau vokal panjang yang lambangnya berupa harakat dan huruf.

Arab	Indonesia	Arab	Indonesia	Arab	Indonesia
آ	A	ا	Ā	إي	I
أ	U	أى	Ā	وأ	Aw
إ	I	وأ	Ū	أى	Ay

C. *Tā' Marbūṭah*

Transliterasinya untuk *ta marbutah* ini ada dua macam:

1. *Tā' Marbūṭah* yang mati atau mendapat *harakat sukun*, maka transliterasinya adalah /h/.

Arab	Indonesia
صلاة	Ṣalāh
مرأة	Mir'āh

2. *Ta Marbutah* hidup atau mendapat *harakat fathah, kasrah* dan *dammah*, maka transliterasinya adalah /t/.

Arab	Indonesia
وزارة التربية	Wizāratat-Tarbiyah
مرأة الزمن	Mir'ātal-zaman

3. *Ta Marbutah* yang berharakat tanwin maka translit adalah /tan/tin/tun.

Contoh:

Arab	Indonesia
فجئة	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Aktivitas manusia yang serba praktis dan cepat pada masa kehidupan modern sekarang ini, aktivitas menghafal *Al-Qur'an* sangat jarang dilakukan di kalangan masyarakat umum. Banyak faktor yang membuat manusia sekarang merasa kesulitan untuk menghafal. Termasuk salah satunya adalah mengkondisikan diri untuk terus menghafal karena kesibukan sehari-hari, kesulitan membagi waktu, dan hal-hal lainnya. Namun ternyata tidak sedikit pula orang yang dengan sengaja meyempatkan diri untuk menghafal, bahkan sengaja untuk masuk ke lembaga atau tempat tertentu yang mempunyai program menghafal *Al-Qur'an*. Orang-orang ini juga selain mempunyai hafalan yang baik, mereka juga mempunyai prestasi lain yang cukup bagus, bahkan dari segi nilai di bangku perkuliahan, mereka mempunyai nilai dia atas rata-rata mahasiswa kebanyakan.

Fenomena ini tentu menjadi sangat menarik kita pelajari, kita akan mengetahui bagaimana cara mereka membagi waktu antara menghafal *Al-Qur'an* dan juga kesibukan mereka sebagai mahasiswa yang harus bisa menyeimbangkan nilai akademik dan juga hafalannya.

Berdasarkan uraian tersebut, sebenarnya terdapat satu teori yang berkaitan dengan fenomena yang telah dijelaskan sebelumnya, yaitu teori

regulasi diri. Regulasi diri adalah kemampuan seseorang mengatur dirinya untuk mencapai target yang diinginkan. Kemampuan ini yang kemudian akan mempengaruhi hasil dan proses dari orang tersebut. Bila orang tersebut mampu mengatur dirinya dengan baik, maka ia akan mendapatkan hasil seperti yang ditargetkannya. Sebaliknya, jika seseorang tidak dapat mengatur dirinya dengan baik, maka target yang ingin dicapai tidak akan bisa didapatkan.

Baumister menyatakan bahwa pengaturan diri (regulasi diri) merupakan proses kepribadian yang penting ketika seseorang berusaha untuk melakukan kontrol terhadap pikiran, perasaan, dorongan-dorongan dan keinginan serta kinerja mereka. Pendapat lain menyatakan bahwa regulasi diri menyangkut kapasitas pribadi yang secara internal diarahkan untuk mengatur emosi, perhatian dan perilaku agar dapat memberi respon secara efektif terhadap tuntutan internal dan lingkungan.¹

Allah telah menganugerahkan akal kepada manusia, sebagai pembeda antara manusia dengan makhluk lainnya. Dengan anugerah akal yang diberikan kepada manusia, maka semakin bertambahlah kesempurnaan manusia. Akal digunakan untuk berpikir, dan menyimpan memori baik dalam jangka waktu yang pendek maupun dalam jangka waktu yang panjang. Termasuk salah satunya akal digunakan untuk mengingat hafalan yang ditugaskan.

¹ Lisy Chairani dan M.A. Subandi, *Psikologi Santri Penghafal Al-Qur'an Peranan regulasi Diri*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010), hlm 3.

Menghafal *Al-Qur'an* merupakan rutinitas yang biasa dilakukan mahasiswa di asrama. Menghafal *Al-Qur'an* memerlukan ingatan yang kuat dan harus diiringi dengan penjagaan dan pengulangan (*muraja'ah*) hafalan agar tidak mudah lupa. Para penghafal *Al-Qur'an* ini diharuskan untuk menyelesaikan target hafalannya dalam jangka waktu tertentu. Mahasiswa penghafal *Al-Qur'an* tentu paham dengan konsekuensinya sebagai penghafal *Al-Qur'an* dengan menjaga perilaku dalam kesehariannya. Secara tidak langsung akan terlihat dari kesehariannya. Cerminan *Al-Qur'an* akan terlihat dari kesehariannya. Secara tidak langsung akan membentuk kontrol sosial dalam dirinya seperti adat istiadat. Tidak terlihat maupun tertulis tetapi akan selalu dipatuhinya.

Menghafal *Al-Qur'an* merupakan suatu aktivitas yang sangat mulia di mata Allah swt, menghafal *Al-Qur'an* sangat berbeda dengan menghafal kamus atau buku, dalam menghafal *Al-Qur'an* harus benar tajwid dan fasih melafalkannya. Jika penghafal *Al-Qur'an* belum bisa membaca dan mengetahui tajwidnya, maka akan susah dalam menghafal *Al-Qur'an*. Bahkan mungkin ditengah majunya ilmu pengetahuan dan teknologi muncul upaya pemalsuan dalam segala bentuk terhadap isi maupun redaksi dari orang kafir. Semua upaya pemalsuan tersebut adalah salah satu upaya menentang kebenaran *Al-Qur'an*. Salah satu upaya untuk

menjaga kemurnian dan keaslian *Al-Qur'an* adalah dengan menghafalkannya.²

Banyak sekali faktor yang mempengaruhi dalam menghafal *Al-Qur'an*, salah satunya yaitu motivasi, kesehatan, usia, dan lain sebagainya. Dan juga penghafal *Al-Qur'an* hendaknya mempunyai ingatan yang kuat dan kemampuan kognitif yang baik. Selain membutuhkan kemampuan kognitif yang memadai, kegiatan menghafal *Al-Qur'an* juga membutuhkan tekad dan niat yang lurus.

Lebih lanjut Lisy Chairani menjelaskan bahwa dibutuhkan pula usaha yang keras, kesiapan lahir dan batin, kerelaan dan pengaturan diri yang ketat. Pengaturan diri yang ketat ini dalam istilah psikologi dapat disebut sebagai regulasi diri (*self regulation*). Pengaturan diri merupakan proses kepribadian yang penting ketika seseorang berusaha untuk melakukan kontrol terhadap pikiran, perasaan, dorongan-dorongan dan keinginan serta kinerja mereka. Regulasi diri juga menyangkut kapasitas pribadi yang secara internal diarahkan untuk mengatur emosi, perhatian dan perilaku agar dapat memberikan respon secara efektif terhadap tuntutan internal dan lingkungan.

Ada beberapa ayat yang menerangkan tentang keutamaan menjadi penghafal *Al-Qur'an*, hal ini memotivasi mahasiswa untuk menjadi penghafal *Al-Qur'an*. Salah satunya terdapat dalam *Al-Qur'an* surat

² Indra Keswara, "Pengelolaan Pembelajaran Tahfidzul Qur'an (Menghafal Al-Qur'an) di Pondok Pesantren Al Husain Magelang", Jurnal Hanata Wijaya Vol 6, Nomor 2, 2017, hlm 63.

Faathir ayat 32 yang artinya “kemudian kitab itu kami wariskan kepada orang-orang yang kami pilih diantara hamba-hamba kami”.

Rauf (2004) menjelaskan bahwa menghafalkan *Al-Qur'an* selain bernilai ibadah, bagi penghafalnya juga akan mendapatkan manfaatnya secara nyata langsung di dunia, yaitu berupa:³

1. Hafalan *Al-Qur'an* bisa dijadikan mahar pernikahan
2. Akan mendapatkan keberkahan dan kenikmatan dalam hidup
3. Orang yang diistimewakan oleh Nabi Muhammad SAW
4. Merupakan ciri orang yang diberi ilmu
5. Mendapat keistimewaan sebagai keluarga Allah di Bumi

Apabila menghormati penghafal *Al-Qur'an* berarti mengagungkan Allah dengan berbagai kemuliaan di atas, maka tidak diragukan lagi bahwa seorang penghafal *Al-Qur'an*, mengamalkannya, bersopan santun dengannya di waktu malam dan siang, maka ia akan memiliki kontrol diri yang baik dalam segala aktifitasnya.

Mahasiswa yang menghafal *Al-Qur'an* pada era modern sekarang ini memang tidak banyak jika dibandingkan dengan populasi manusia di bumi. Dan beberapa mahasiswa yang mempunyai keinginan berkesempatan untuk belajar menghafal *Al-Qur'an* terdapat di *ma'had al-jami'ah* IAIN Bengkulu ini. Mahasiswa yang menghafal ini tidak hanya dari mahasiswa tingkat atas atau senior dalam hal semester saja, melainkan

³ Subhi Ash-Shallih, *Membahas Ilmu-Ilmu al-Qur'an*, (Jakarta: Pustaka Firdaus, 1993), hlm 22.

juga dari tingkat bawah atau mahasiswa baru yang menempuh pendidikan di IAIN Bengkulu.

Jika dilihat dari beberapa aspek perkembangan *ma'had al-jami'ah*, sebagian besar mahasiswa yang pernah tinggal dan belajar di ma'had ini mempunyai prestasi yang cukup membanggakan dan juga hafalan yang cukup bagus. Meskipun ada beberapa mahasiswa yang memang tidak termasuk ke dalam golongan itu. Namun secara garis besar, sejauh ini mahasiswa penghafal *Al-Qur'an* atau mahasantri di *ma'had al-jami'ah* mendapatkan perhatian tersendiri dari pihak atasan karena prestasinya.

Berdasarkan penjelasan di atas, penulis merasa penting untuk melakukan penelitian di *Ma'had al-jami'ah* IAIN Bengkulu dengan judul penelitian: **Regulasi Diri (*Self Regulation*) Mahasiswa Penghafal *Al-Qur'an* di Ma'had Aljami'ah IAIN Bengkulu.**

Kata Penghafal *Al-Qur'an* yang terletak pada judul dipilih karena kata tersebut merupakan bahasa Indonesia yang Baku dan tidak memiliki makna ganda, selain itu juga kata tersebut tidak ada unsur pengaruh dari bahasa daerah maupun bahasa asing. Sehingga peneliti menggunakan kata Penghafal *Al-Qur'an* sebagai kata yang dipilih dan diletakkan pada judul Skripsi ini.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dikemukakan sebelumnya, maka penulis merumuskan permasalahan yang dibahas dalam karya ilmiah ini sebagai berikut:

1. Bagaimana dinamika dalam menghafal Al-Qur'an?
2. Bagaimana regulasi diri mahasiswa penghafal *Al-Qur'an* di *Ma'had al-jami'ah* IAIN Bengkulu?

C. Batasan Masalah

Untuk menghindari agar tidak meluasnya permasalahan yang akan dibahas dalam penelitian ini dan penelitian ini menjadi semakin terarah, maka penulis membatasi permasalahan sebagai berikut:

1. Regulasi diri mahasiswa penghafal *Al-Qur'an* dilihat dari tindakan atau kegiatan yang dilakukan mahasiswa.
2. Penelitian dilakukan pada mahasiswa penghafal *Al-Qur'an* yang tinggal di *Ma'had al-jami'ah* IAIN Bengkulu.

D. Tujuan Penelitian

Dari latar belakang dan rumusan masalah yang telah disebutkan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui dinamika menghafal Al-Qur'an pada mahasiswa penghafal *Al-Qur'an*.
2. Untuk mengetahui regulasi diri mahasiswa penghafal *Al-Qur'an* di *Ma'had al-jami'ah* IAIN Bengkulu

E. Kegunaan Penelitian

1. Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan dan kajian program studi Bimbingan Konseling Islam, baik itu dalam bentuk referensi maupun bahan bacaan bagi mahasiswa maupun pihak lain yang membutuhkan.

2. Secara praktis, hasil penelitian ini berguna antara lain:
 - a. Bagi penulis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan khasanah keilmuan penulis tentang bagaimana regulasi diri pada mahasiswa penghafal *Al-Qur'an* di ma'had al-jamiah IAIN Bengkulu.
 - b. Bagi Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Bengkulu, khususnya Program Studi Bimbingan Konseling Islam, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi awal bagi peneliti selanjutnya yang berminat melakukan kajian tentang regulasi diri.
 - c. Bagi Mahasiswa penghafal *Al-Qur'an* di ma'had al-jamiah IAIN Bengkulu, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan referensi tentang keberhasilan mahasiswa dan bahan evaluasi regulasi diri mahasiswa.

F. Kajian Terhadap Penelitian Terdahulu

Berbagai kajian tentang regulasi diri telah dilakukan oleh beberapa peneliti, baik itu dalam bentuk buku maupun laporan hasil penelitian. Diantaranya adalah:

Penelitian yang dilakukan oleh Annisa Anggrayani N salah satu mahasiswi Bimbingan dan Konseling di Universitas Lampung. Dia melakukan penelitian pada tahun 2017 tentang Hubungan Regulasi Diri (*Self Regulation*) Dalam Belajar Dengan Perencanaan Karir Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Seputih Agung Tahun Ajaran 2016/2017. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif yang datanya

diperoleh dengan teknik *random sampling*. Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa ada hubungan yang positif dan signifikan antara regulasi diri dengan perencanaan karir siswa.⁴

Penelitian yang dilakukan oleh Umi Zur'ah salah satu mahasiswa Psikologi di Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. Dia melakukan penelitian pada tahun 2015 tentang Hubungan Sabar Dengan Regulasi Diri Pada Penghafal Al-Qur'an. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional. Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa hipotesis bisa diterima dan terdapat hubungan antara sabar dengan regulasi diri pada penghafal al-Qur'an.⁵

Penelitian yang dilakukan oleh Anis Fajar Utami salah satu mahasiswa *Twinning Program* di Fakultas Psikologi dan Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Surakarta. Penelitian dilakukan pada tahun 2017 tentang Regulasi Diri Remaja Penghafal *Al-Qur'an*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, pengumpulan data menggunakan teknik wawancara semi terstruktur. Hasil dari penelitian ini diketahui bahwa regulasi diri remaja penghafal *Al-Qur'an* cenderung kurang baik, karena dari 13 informan yang diambil secara *purposive sampling*, hanya

⁴ Annisa Anggrayani N, "Hubungan Regulasi Diri (*Self Regulation*) Dalam Belajar Dengan Perencanaan Karir Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri Seputih Agung Tahun Ajaran 2016/2017", (Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung, 2017).

⁵ Umi Zur'ah, "Hubungan Sabar Dengan Regulasi Diri Pada Penghafal Al-Qur'an", (Skripsi, Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2015).

dua subjek yang mampu meregulasi diri dengan baik, sedangkan 11 lainnya belum mampu meregulasi diri dengan baik.⁶

G. Sistematika Penulisan

- BAB I Pendahuluan yang mencakup Latar belakang, rumusan masalah, batasan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, kajian terhadap penelitian terdahulu, dan sistematika penulisan
- BAB II Kajian teori yang terdiri dari kajian tentang regulasi diri dan menghafal *Al-Qur'an*
- BAB III Terdiri dari Pendekatan dan Jenis Penelitian, Waktu dan Lokasi Penelitian, Informan Penelitian, Sumber Data, Teknik Pengumpulan Data, Teknik Keabsahan Data, dan Teknik Analisis Data.
- BAB IV Terdiri dari Hasil Penelitian dan Pembahasan yang meliputi tentang objek penelitian
- BAB V Terdiri dari Kesimpulan dan Saran.

⁶ Anis Fajar Utami, "Regulasi Diri Remaja Penghafal Al-Quran", (Skripsi, Fakultas Psikologi dan Fakultas Agama Islam, Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2017).

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Regulasi Diri

Istilah regulasi diri sering digunakan oleh para ahli untuk menjelaskan tentang perbedaan pendekatan teoritis yang ada dalam berbagai domain, terutama kepribadian dan kognisi sosial. Lebih dari itu, penggunaan istilah hampir serupa namun terdapat perbedaan dengan beberapa istilah lain, seperti istilah kontrol diri dan manajemen diri.

Dalam pengertian umum, proses kepribadian yang mencakup motivasi *self-directed* dari perilaku adalah regulasi diri. Istilah tersebut bermakna bahwa individu memiliki kapasitas untuk memotivasi diri mereka sendiri: untuk menetapkan tujuan personal, untuk merencanakan strategi, untuk mengevaluasi dan memodifikasi perilaku yang sedang berlangsung. Regulasi diri tidak hanya mencakup kegiatan memulai mencapai tujuan, tapi juga menghindari gangguan lingkungan dan impuls emosional yang dapat mengganggu perkembangan seseorang.⁷

Taylor menyatakan bahwa regulasi diri merupakan kemampuan individu untuk mengatur perilakunya sendiri dan salah satu dari sekian penggerak utama kepribadian manusia yang terdiri dari pengamatan, penilaian

⁷ Lawrence A Pervin dkk, *Psikologi Kepribadian Teori dan Penelitian Edisi Kesembilan*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2012), hlm 462.

dan respon diri. Regulasi diri merupakan cara individu mengatur dan mengarahkan tindakannya sendiri.⁸

Andi Mappiare dalam jurnal *Al-Ta'dib* oleh Sitti Aisyah Mu'min menyatakan bahwa dalam kamus ilmiah istilah konseling dan terapi, *self regulated* secara umum merujuk pada sifat suatu sistem yang memiliki dinamika dan kemampuan mengatur dan memelihara kelangsungan kerja sistem. Lebih lanjut dikemukakan bahwa *self regulated* dalam belajar sosial meujuk pada konsep Bandura bagi proses dimana orang mengatur penguatan yang disediakan sendiri untuk tingkah lakunya yang produktif. Belakangan istilah regulasi diri sering dipertukarkan dengan metode kendali diri dan teknik kelola diri untuk menunjuk proses yang sama (*self control dan self management*).⁹

Manusia mempunyai kemampuan untuk berpikir, dan dengan kemampuan itu mereka memanipulasi lingkungan, sehingga terjadi perubahan lingkungan akibat kegiatan manusia. Balikannya dalam determinis resiprokal berarti orang dapat mengatur sebagian dari tingkah lakunya sendiri. Menurut Bandura, akan terjadi strategi reaktif dan proaktif dalam regulasi diri. Strategi reaktif dipakai untuk mencapai tujuan, namun ketika tujuan hampir tercapai, strategi proaktif menentukan tujuan baru yang lebih tinggi. Orang memotivasi dan membimbing tingkahlakunya sendiri melalui strategi proaktif,

⁸ Dalam Skripsi Annisa Anggrayani Nurjanah, Hubungan Regulasi Diri (*Self Regulation*) Dengan Perencanaan Karier pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Seputih Agung Tahun Ajaran 2016/2017, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung, hlm 4.

⁹ Sitti Aisyah Mu'min, "*Regulasi Diri Dalam Belajar Mahasiswa Yang Bekerja (Studi Pada Mahasiswa Tarbiyah Dan Tadris Ilmu Keguruan IAIN Kendari)*", Jurnal *Al-Ta'dib*, Vol.9 No.1, Januari-Juni 2016, hlm 5.

menciptakan ketidakseimbangan, agar dapat memobilisasi kemampuan dan usahanya berdasarkan antisipasi apa saja yang dibutuhkan untuk mencapai tujuan. Ada tiga proses yang dapat dipakai untuk melakukan pengaturan diri: memanipulasi faktor eksternal, memonitor dan mengevaluasi tingkahlaku internal. Tingkah laku manusia adalah hasil dari pengaruh resiprokal faktor eksternal dan faktor internal itu.

Albert Bandura (1986) menyatakan bahwa regulasi diri merupakan kemampuan mengatur tingkah laku dan menjalankan tingkah laku tersebut sebagai strategi yang berpengaruh terhadap performansi seseorang dalam mencapai tujuan atau prestasi sebagai bukti peningkatan.¹⁰ Jika berbicara tentang teori bandura, maka tidak akan terlepas dari teori kognitif sosial yang paling banyak digunakan dalam proses pendidikan.

Albert Bandura adalah salah seorang behavioris yang menambahkan aspek kognitif terhadap behaviorisme sejak tahun 1960. Pengembangan teorinya merujuk pada pandangan Skinner, namun Bandura mempunyai asumsinya sendiri dalam kaitannya dengan hakikat manusia dan kepribadian. Asumsinya adalah sebagai berikut:¹¹

- a. Manusia pada hakikatnya adalah makhluk sadar, berpikir, merasa dan mengatur tingkah lakunya sendiri. Dengan demikian, manusia bukan berarti pion atau bidak yang mudah sekali dipengaruhi atau dimanipulasi oleh lingkungan. Hubungan antara manusia dan

¹⁰ Lisy Chairani dan M.A. Subandi, *Psikologi Santri Penghafal Al-Qur'an*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010), hlm14.

¹¹ Prof. Dr. Syamsu Yusuf, M.Pd dan Dr. A. Juntika Nurihsan, M.Pd, *Teori Kepribadian*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya. 2008), hlm 132-133.

lingkungan bersifat saling mempengaruhi antara satu dengan yang lainnya.

- b. Kepribadian berkembang dalam konteks sosial, interaksi antara satu sama lainnya. Dengan demikian teori kepribadian yang tepat adalah yang mempertimbangkan konteks sosial tersebut.

Teori belajar sosial Bandura tentang kepribadian didasarkan kepada formula bahwa tingkah laku manusia merupakan hasil interaksi timbal balik yang terus menerus antara faktor-faktor penentu: internal (kognisi, persepsi, dan faktor lainnya yang mempengaruhi kegiatan manusia), dan eksternal (lingkungan). Proses ini disebut “*reciprocal determinism*”, dalam mana manusia mempengaruhi nasibnya dengan mengontrol kekuatan lingkungan, tetapi juga mereka dikontrol oleh kekuatan-kekuatan lingkungan tersebut.

Dalam hal lain, Bandura menyetujui keyakinan dasar behaviorisme yang mempercayai bahwa kepribadian dibentuk melalui belajar. Namun dia berpendapat bahwa “*conditioning*” bukan proses yang mekanis, manusia menjadi partisipan yang pasif. Sebaliknya, manusia itu aktif mencari dan memproses informasi tentang lingkungannya, agar dapat dapat memaksimalkan hasil yang menyenangkan.

Menurut Zimmerman dalam Ghufro dalam sebuah jurnal menyatakan bahwa regulasi diri atau *self regulation* mencakup tiga aspek yang diaplikasikan dalam belajar, yaitu:

- a. Metakognitif, pemahaman dan kesadaran tentang proses kognitif atau pikiran tentang berpikir. Metakognisi merupakan suatu proses yang penting, karena pengetahuan seseorang tentang kognisinya dapat membimbing dirinya mengatur dan menata peristiwa yang akan dihadapi dan memilih strategi yang sesuai agar dapat meningkatkan kerja kognitifnya ke depan.
- b. Motivasi, fungsi dari kebutuhan dasar untuk mengontrol dan berkaitan dengan kemampuan yang ada pada setiap individu.
- c. Perilaku, upaya individu untuk mengatur diri, menyeleksi dan memanfaatkan maupun menciptakan lingkungan yang mendukung aktivitasnya.¹²

Interaksi antara tujuan yang ditetapkan oleh pribadi dan pengaruh-pengaruh eksternal seperti motivasi, lingkungan sosial dan moral yang merupakan awal terbentuknya regulasi diri. Tiga hal yang disebutkan sebelumnya akan menentukan bagaimana individu berusaha untuk mencapai tujuannya, termasuk juga bagaimana usaha-usaha yang dilakukan oleh individu.

Berbicara mengenai motivasi, ada tiga faktor yang mempengaruhi tingkat motivasi seseorang, yaitu: *pertama*, kemampuan individu untuk menilai dirinya sendiri secara objektif (*self efficacy*). Dengan mengenali kemampuan yang dimiliki oleh dirinya, individu akan semakin mudah untuk mencapai tujuannya. *Kedua*, adanya umpan balik yang sangat

¹² Fitriya dan Lukmawati, "Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Mitra Adiguna Palembang", Jurnal Psikologi Islami, Vol.2 No.1, 2016, hlm 67.

berperan penting dalam peningkatan efikasi diri, karena dengan adanya umpan balik ini akan membantu seseorang membuat penilaian, mengontrol dan menyesuaikan usaha dan tujuannya agar lebih realistis untuk diraih. *Ketiga*, waktu yang diatur sedemikian rupa untuk pencapaian tujuan. Motivasi akan lebih mudah terbangkitkan dengan menetapkan tujuan jangka pendek dibandingkan dengan tujuan jangka panjang.

Lebih lanjut dijelaskan bahwa regulasi diri juga dipengaruhi oleh standar moral dan sosial. Perilaku yang dilakukan sebelumnya telah didahului oleh sebuah gagasan dan akan melewati proses penilaian. Proses penilaian ini dapat berupa reaksi diri evaluatif, seperti persetujuan diri sendiri (*self approval*) dan teguran pada diri sendiri (*self reprimand*).

Berdasarkan uraian di atas, dapat dikatakan bahwa regulasi diri individu akan dipengaruhi oleh beberapa hal yang kemudian akan menentukan bagaimana proses individu tersebut dalam mencapai tujuannya. Juga tidak terlepas dari proses penilaian yang didasari oleh standar moral dan sosial. Selain itu juga regulasi diri seorang individu turut ditentukan oleh reaksi evaluasi diri terhadap hal-hal apa saja yang akan dan telah dilakukan

1. Teori-teori Regulasi Diri

Uraian berikut ini akan memberikan sedikit gambaran mengenai perbedaan pengertian tentang istilah regulasi diri berdasarkan berbagai aliran yang ada dalam psikolog.

Pertama, perspektif perilaku operan. Dalam teori perilaku, seseorang berusaha untuk mencari penguat bagi perilaku mereka.

Regulasi diri merupakan seperangkat perilaku yang telah dipelajari dan dikembangkan sebagai hasil latihan dalam menghadapi berbagai ketidakpastian yang ada dalam kehidupan. Regulasi diri diarahkan untuk meningkatkan frekuensi dan intensitas penguat. Selain itu juga jadi peluang individu untuk menunda menerima penguatan (*reinforcement*) yang menyenangkan, dalam upaya mengontrol perilakunya.

Kedua, perspektif perilaku belajar sosial. Menurut teori belajar sosial dari Bandura, anak menginternalisasikan standar performansi yang diamati melalui orang lain. Dia akan mengamati mana perilakunya yang mendapatkan penghargaan dan mana yang mendapatkan hukuman. Demikian juga pengamatan atas perilakunya yang diberi penghargaan dan tidak. Sesuai dengan standar yang telah terinternalisasi, maka anak akan merasa mendapat penguat jika telah memenuhi standar tersebut (sebaliknya merasa dihukum ketika gagal). Penguat diri (*self reinforcing*) merupakan aspek dari efikasi diri yang merupakan pendorong munculnya regulasi diri.

Ketiga, perspektif psikoanalisis. Meskipun terdapat perbedaan di antara para ahli dalam tradisi ini, inti dari pemahaman psikoanalisis terhadap regulasi diri adalah perjuangan untuk mengendalikan dorongan-dorongan dan keinginan pribadi agar tetap terkontrol, sebagai usaha untuk menghadapi dunia luar. Kekuatan ego meningkat seiring dengan penambahan usia dan pengalaman keberhasilan dalam

melakukan kontrol. Ego yang kuat selanjutnya mampu meregulasi dorongan-dorongan dalam diri individu, agar sesuai dengan tuntutan lingkungan.

Keempat, perspektif kognitif Piaget. Dalam perspektif ini regulasi diri dipandang sebagai suatu perkembangan kognitif dalam proses akomodasi dan asimilasi. Piaget melihat bahwa seorang anak termotivasi secara instrinsik untuk memahami dunia, menciptakan pengaruh bagi lingkungannya dan mampu menyelesaikan masalah. Regulasi diri meningkat seiring dengan meningkatnya tahapan perkembangan kognitif, yang secara luas difasilitasi oleh orang dewasa dan faktor-faktor sosial lainnya.

Kelima, perspektif Vigotsky. Perspektif ini menyatakan bahwa keinginan seseorang untuk memahami dan melakukan kontrol sebagai bawaan dan sesuatu yang terinternalisasi. Proses internalisasi itu melibatkan proses kognitif yang lebih tinggi yaitu pengorganisasian dan pemecahan masalah. Kemampuan ini digunakan untuk menyesuaikan interaksi antara anak/individu dengan anggota budaya yang berkompeten dengan bahasa sebagai alat berpikir dan meregulasi diri. Munculnya kemampuan ini dipengaruhi oleh hubungan orang tua dan anak yang menjembatani pengalaman anak, selanjutnya digunakan dalam proses kognitif seperti mengingat, merencanakan, mengorganisasikan. Seorang anak menginternalisasikan atau menyesuaikan catatan regulasi dari orang dewasa di lingkungannya

dan menerapkan catatan tersebut dalam bentuk verbal (*self talk*) yang kemudian terinternalisasi sebagai pengaturan diri pada pikiran seorang anak.

Keenam, perspektif pemrosesan informasi. Perspektif ini menggunakan dan metafora ilmu komputer. Para ahli dalam pemrosesan informasi menjelaskan fungsi eksekutif berupa pengaturan, perencanaan dan strategi (pengetahuan prosedural) yang membuat individu mampu memanipulasi informasi (pengetahuan deklaratif) dan mengatur perilaku yang sedang berlangsung. Seorang anak butuh butuh mengembangkan dan memperoleh pengalaman mengenai dunia yang secara simultan dapat meningkatkan sejarah pengetahuan mereka dan aturan-aturan strategi yang mereka gunakan dalam pemecahan masalah. Selanjutnya mereka memadukan kesatuan pengetahuan deklarasasi dan prosedural pada kemampuan kognitif yang lebih luas dan kompleks disebut catatan (*scripts*) atau sekumpulan peristiwa yang mengaktifkan prosedur strategis pada keduanya untuk meningkatkan efisiensi proses dan memfasilitasi perilaku sosial yang tergulasi dengan baik.

Berdasarkan dari perbedaan perspektif di atas, maka uraian pengertian secara harfiah sangat bervariasi tergantung dengan bidang penerapannya. Perbedaan ini juga akan berpengaruh pada pendekatan yang digunakan dalam melakukan penelitian mengenai regulasi diri.

Albert Bandura menyatakan bahwa meskipun prinsip belajar cukup untuk menjelaskan dan meramalkan perubahan tingkah laku, prinsip itu harus memperhatikan dua fenomena penting yang diabaikan dan ditolak oleh paradigma behaviorisme. Pertama, Bandura berpendapat bahwa manusia dapat berpikir dan mengatur tingkah lakunya sendiri, sehingga mereka bukan semata-mata bidak yang menjadi objek pengaruh lingkungan. Sifat kausal bukan dimiliki sendirian oleh lingkungan, karena orang dan lingkungan saling mempengaruhi.

Kedua, Bandura menyatakan bahwa banyak aspek fungsi kepribadian melibatkan interaksi orang satu dengan orang lain. Dampaknya, teori kepribadian yang memadai harus memperhitungkan konteks sosial dimana tingkah laku itu diperoleh dan dipelihara. Teori belajar sosial (*social learning theory*) dari Bandura didasarkan pada konsep saling menentukan (*reciprocal determinism*), tanpa penguatan (*beyond reinforcement*), dan pengaturan diri/berpikir (*self regulation/cognition*).¹³

1. Determinis Resiprokal, pendekatan yang menjelaskan tingkah laku manusia dalam bentuk interaksi timbal balik yang terus menerus antara determinan kognitif, behavioral dan lingkungan. Orang menentukan atau mempengaruhi tingkah lakunya dengan mengontrol kekuatan lingkungan, tetapi orang itu juga dikontrol oleh kekuatan lingkungan

¹³ Alwisol, *Psikologi Kepribadian Edisi revisi*, (Malang: UMM Press. 2009), hlm 283.

itu. Determinis resiprokal adalah konsep yang penting dalam teori belajar sosial Bandura, menjadi pijakan Bandura dalam memahami tingkah laku.

2. Tanpa penguatan, Bandura menyatakan bahwa reinforesemen penting dalam menentukan apakah suatu tingkah laku akan terus terjadi atau tidak, tetapi itu bukan satu-satunya pembentuk tingkah laku. orang dapat belajar melakukan sesuatu hanya dengan mengamati dan kemudian mengulang apa yang dilihatnya. Belajar melalui observasi tanpa ada reinforesemen yang terlibat, berarti tingkah laku ditentukan oleh antisipasi konsekuensi, yang merupakan pokok teori belajar sosial.
3. Kognisi dan regulasi diri, konsep Bandura menempatkan manusia sebagai pribadi yang dapat mengatur diri sendiri (*self regulation*), mempengaruhi tingkah laku dengan cara mengatur lingkungan, menciptakan dukungan kognitif, mengadakan konsekuensi bagi tingkah lakunya sendiri. Kemampuan kecerdasan untuk berpikir simbolik menjadi sarana yang kuat untuk menangani lingkungan, misalnya dengan menyimpan pengalaman (dalam ingatan) dalam wujud verbal dan gambaran imajinasi untuk kepentingan tingkah laku pada masa yang akan datang. Kemampuan untuk menggambarkan secara imajinatif hasil yang diinginkan pada masa yang akan datang mengembangkan strategi tingkah laku yang membimbing ke arah tujuan jangka panjang.

Zimmerman menyatakan bahwa individu mampu mengatur dirinya sendiri apabila pikiran dan tindakannya berada di bawah kontrol diri individu tersebut. Individu dikatakan mampu mengatur dirinya sendiri adalah individu yang memiliki aspek-aspek dari regulasi diri, yaitu: standar dan tujuan yang ditetapkan sendiri, *self-monitoring* (pemantauan diri), serta konsekuensi-konsekuensi yang ditetapkan sendiri.

Maksud dari aspek-aspek regulasi diri yang telah disebutkan tersebut adalah:

- a. Menetapkan standar dan tujuan yang ditetapkan sendiri, artinya individu menentukan standar diri dan tujuan yang ingin dicapai, kemudian mengadakan evaluasi terhadap hal-hal yang telah dilakukan.
- b. *Self-monitoring* (pemantauan diri) adalah pengamatan kepada diri sendiri terhadap hal-hal yang akan dan telah dilakukan, hal ini bertujuan untuk melihat keberhasilan atas usaha individu tersebut dalam mencapai tujuan.
- c. Konsekuensi-konsekuensi yang ditetapkan sendiri yang artinya adalah menentukan penguatan terbalik atau memberikan hukuman terhadap hal-hal tertentu yang dianggap perlu untuk dilakukan.¹⁴

2. Faktor Eksternal dalam Regulasi Diri

Faktor eksternal mempengaruhi regulasi diri dengan dua cara, pertama faktor eksternal memberi standar untuk mengevaluasi

¹⁴ Dalam Skripsi Annisa Anggrayani Nurjanah, Hubungan Regulasi Diri (*Self Regulation*) Dengan Perencanaan Karier pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Seputih Agung Tahun Ajaran 2016/2017, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung, hlm 14.

tingkahlaku. Faktor lingkungan berinteraksi dengan pengaruh-pengaruh pribadi, membentuk standar evaluasi diri seseorang. Melalui orang tua dan guru anak-anak belajar baik-buruk, tingkahlaku yang dikehendaki dan tidak dikehendaki. Melalui pengalaman berinteraksi dengan lingkungan yang lebih luas, anak kemudian mengembangkan standar yang dapat dipakai untuk menilai prestasi diri.

Kedua, faktor eksternal mempengaruhi regulasi diri dalam bentuk penguatan (*reinforcement*). Hadiah instrinsik tidak memberi kepuasan, orang membutuhkan insentif yang berasal dari lingkungan eksternal. Standar tingkahlaku dan penguatan biasanya bekerja sama; ketika orang dapat mencapai standar tingkah laku semacam itu menjamin pilihan untuk dilakukan lagi.

3. Faktor internal dalam regulasi diri

- a. Observasi diri (*self observation*): dilakukan berdasarkan faktor kualitas penampilan, kuantitas penampilan, orisinalitas tingkah laku, dan seterusnya. Orang harus mampu mengatur performansinya, walaupun tidak semua, karena orang cenderung memilih beberapa aspek dari tingkah lakunya dan mengabaikan tingkah laku lainnya. Apa yang diobservasi seseorang tergantung kepada minat dan konsep dirinya.
- b. Proses penilaian atau mengadili tingkah laku (*judgmental process*): adalah melihat kesesuaian tingkah laku dengan standar pribadi, membandingkan tingkah laku dengan norma standar atau dengan

tingkah laku orang lain, menilai berdasarkan pentingnya suatu aktivitas, dan memberi atribusi performansi.

Standar pribadi bersumber dari pengalaman mengamati model, misalnya orang tua atau guru. Dan menginterpretasi balikan/penguatan dari performansi diri. Berdasarkan sumber model dan performansi yang mendapat penguatan, proses kognitif menyusun ukuran-ukuran atau norma yang sifatnya sangat pribadi, karena ukuran itu tidak selalu sinkron dengan kenyataan. Standar pribadi ini jumlahnya terbatas. Sebagian besar aktivitas harus dinilai dengan membandingkannya dengan ukuran eksternal, bisa berupa norma standar perbandingan sosial, perbandingan dengan orang lain, atau perbandingan kolektif. Orang juga menilai suatu aktivitas berdasarkan arti penting dari aktivitas itu bagi dirinya. Akhirnya orang juga menilai seberapa besar dirinya menjadi sebab suatu performansi, apakah kepada diri sendiri dapat dikenai atribusi (penyebab) tercapainya performansi, yang baik, atau sebaliknya justru dikenai atribusi terjadinya kegagalan dan performansi yang buruk.

- c. Reaksi diri-afektif (*self response*): akhirnya berdasarkan pengamatan dan judgement itu, orang mengevaluasi diri sendiri positif atau negatif, dan kemudian menghadahi atau menghukum diri sendiri. Bisa terjadi tidak muncul reaksi afektif, karena fungsi kognitif membuat keseimbangan yang mempengaruhi evaluasi positif atau negatif menjadi kurang bermakna secara individual.

B. Regulasi Diri Dalam Perspektif Islam

Sebagai makhluk yang diciptakan oleh Allah, manusia selalu dalam peringatan Allah untuk selalu mengendalikan dan mengontrol dirinya dalam melakukan tindakan yang sesuai dengan tujuan hidupnya dan menyerahkan semua hasilnya kepada Allah.

Pada konteks regulasi diri, Allah SWT berfirman dalam QS Ar-Ra'd ayat 11:

Allah SWT berfirman:

لَهُ مُعَقَّبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ ۗ
 ۗ أَنْفُسِهِمْ مَّا بَأْ يُغَيِّرُوهَا إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَّا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ

مَا لَهُمْ مِّنْ دُونِهِ مِنْ وَّالٍ وَ إِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَ ۗ
 "Baginya (manusia) ada malaikat-malaikat yang selalu menjaganya bergiliran, dari depan dan belakangnya. Mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya dan tidak ada pelindung bagi mereka selain Dia."
 (QS. Ar-Ra'd 13: Ayat 11)

Berdasarkan ayat tersebut dapat disimpulkan bahwa manusia mempunyai kemampuan untuk mengendalikan dan mengontrol dirinya sendiri, karena hal tersebut dipengaruhi oleh faktor motivasi dari dalam diri individu yang bersangkutan. Di dalam ayat tersebut, Allah memerintahkan manusia untuk berbuat kebaikan dan berikhtiar kepadanya, dengan individu mengatur dan menngontrol tindakan serta usahanya yang telah disesuaikan dengan tujuannya maka Allah akan memberikan

hasil atas apa yang telah manusia perbuat. Sehingga apapun hasilnya manusia dapat menerimanya dengan jiwa yang benar.¹⁵

C. Menghafal Al-Qur'an

Jenis-jenis belajar yang dikembangkan oleh ahli pendidikan dan psikologi cukup banyak. Salah satu diantaranya adalah belajar dengan menghafal (*rote learning*). Belajar dengan menghafal (*rote learning*) adalah suatu teknik pembelajaran yang mengabaikan pemahaman yang mendalam dan kompleks serta infensi dari subyek yang dipelajari. Belajar jenis ini difokuskan kepada aktivitas menghafal, mengulang-ulang terhadap apa yang dibaca dan didengarnya. Sehingga istilah lain dari pembelajaran ini adalah belajar dengan pengulangan (*learning by repetition*) gagasan pokok, seseorang akan lebih mudah menghafal jika melakukan pengulang-ulangan. Belajar jenis ini diperlukan misalnya belajar menghafal ayat-ayat *Al-Qur'an*¹⁶

Menghafal *Al-Qur'an* merupakan suatu proses pembinaan yang membutuhkan kemampuan kognitif yang memadai, dan juga membutuhkan kekuatan tekad dan niat yang lurus. Menghafal *Al-Qur'an* merupakan sebuah proses pembinaan untuk diri sendiri sekaligus bagi umat. Bisa dibayangkan sekiranya di tengah-tengah umat ini banyak penghafal *Al-Qur'an* yang menghiasi diri mereka dengan sifat dan karakter yang sangat istimewa. Sungguh tidak dapat dipungkiri lagi bahwa

¹⁵ Siti Ngarofatun Nadziroh, Skripsi: “Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Efikasi Diri Dalam Menghafal *Al-Qur'an* pada Mahasiswa IAIN Tulungagung”, (Tulungagung: IAIN Tulungagung, 2017), hlm 24-25.

¹⁶ Suyono dan Hariyanto, *Belajar dan Pembelajaran*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2013), hlm129.

umat yang demikian ialah umat yang akan senantiasa hidup dan berjaya serta tidak akan pernah mati (As-Sirjani, 2007: 123)¹⁷.

Seperti yang dinyatakan oleh Lisy Chairani berikut ini:

“penghafal Al-Qur’an berkewajiban untuk menjaga hafalannya, memahami apa yang dipelajarinya dan bertanggung jawab untuk mengamalkannya. Oleh karena itu, proses menghafal dikatakan sebagai proses yang panjang karena tanggung jawab yang diemban oleh penghafal *Al-Qur’an* melekat pada dirinya hingga akhir hayat. Adapun kendala yang sering terjadi ketika menghafal *Al-Qur’an* adalah adanya rasa jenuh dalam menghafal *Al-Qur’an*, merendahnya motivasi, gangguan asmara, sukar menghafal”¹⁸

Menghafal *Al-Qur’an* itu menjaga *Al-Qur’an* agar tetap berada di dalam hati kita. Menjadi penghafal *Al-Qur’an* artinya menjadikan *Al-Qur’an* sebagai hidangan utama setiap hari, di pagi, siang, petang maupun malam.¹⁹ Penghafal *Al-Qur’an* berbeda dengan yang tidak menghafalkannya. Pembaca *Al-Qur’an* hanya membacanya saja, sedangkan penghafal harus menjaganya di dalam hatinya. Penghafal *Al-Qur’an* harus selalu mengulang hafalannya dan menjaga dirinya dari berbagai dosa dan kemaksiatan, sebab dia tahu tak akan menyatu di dalam

¹⁷ Suci Eryzka Marza, “Regulasi Diri Remaja Penghafal Al-Qur’an di Pondok Pesantren Al-Qur’an Jami’atul Qurro’ Sumatera Selatan”, Jurnal Intelektualitas, Vol 06, No 01, 2017, hlm 149.

¹⁸ Dalam Suci Eryzka Marza, “Regulasi Diri Remaja Penghafal Al-Qur’an di Pondok Pesantren Al-Qur’an Jami’atul Qurro’ Sumatera Selatan”, Jurnal Intelektualitas, Vol 06, No 01, 2017, hlm 149.

¹⁹ Amin M. Ariza, *Jatuh cinta Pada Al-Qur’an*, (Jakarta: Kompas Gramedia, 2016), hlm 151-152.

dirinya noda dan dosa dan *Al-Qur'an* yang mulia. Dia tahu bahwa kemaksiatan dapat menghilangkan *Al-Qur'an* dari dalam hatinya. Sebagaimana Baginda Nabi mewasiatkan bahwa *Al-Qur'an* lebih mudah hilang dari dalam hati manusia daripada unta dari ikatannya.

Sa'dulloh mengungkapkan bahwa usaha-usaha untuk menjaga dan memelihara *Al-Qur'an* oleh sebagian umat manusia terus berlanjut dari zaman sahabat hingga zaman sekarang. Hal ini dilakukan disamping menjaga otentisitas *Al-Qur'an*, juga dapat menggagalkan usaha-usaha pemalsuan *Al-Qur'an*. Membaca *Al-Qur'an* termasuk amalan ibahah, demikian juga dengan belajar mendalami makna isi kandungannya, apalagi berusaha menghafalnya, maka merupakan ibadah yang sempurna.²⁰

Abdurrah Nawabuddin dan Bambang Saiful Ma'arif dalam bukunya menyatakan bahwa ada pekara asasi yang harus dimiliki oleh penghafal *Al-Qur'an* yaitu dituntut untuk menghafal secara keseluruhan baik hafalan maupun ketelitian. Tidak disebut penghafal yang sempurna jika menghafal *Al-Qur'an* setengahnya saja atau sepertiganya dan tidak menyempurnakannya. Hafalan itu hendaknya berlangsung secara cemat, sebab jika tidak, maka implikasinya seluruh umat islam dapat disebut penghafal *Al-Qur'an*, karena setiap muslim dapat dipastikan bisa membaca Al-Fatihah karena merupakan salah satu rukun shalat menurut mayoritas mazhab. Selain itu, penghafal *Al-Qur'an* juga harus menekuni, merutinkan dan mencurahkan segenap tenaga untuk melindungi hafalan

²⁰ Sa'dulloh, *9 Cara Praktis Menghafal Al-Qur'an*, (Jakarta: Gema Insani Press, 2008), hlm 25.

dari lupa. Penghafal *Al-Qur'an* yang lupa sebagian atau seluruhnya karena disepelekan atau diremehkan tanpa alasan ketuaan atau sakit, tidaklah dinamakan penghafal.²¹

D. Al-Qur'an

Al-qur'an menurut Abu Syuhbah adalah bentuk mashdar dari kata kerja qara'a, berarti "bacaan". Kata ini selanjutnya menjadi kitab suci yang diturunkan Allah SWT kepada Nabi Muhammad SAW. Sedangkan *Al-Qur'an* menurut istilah adalah firman Allah SWT yang diturunkan kepada Nabi Muhammad SAW yang memiliki kemukjizatan lafal, membacanya bernilai ibadah, diriwayatkan secara mutawatir, yang tertulis dalam mushaf, dimulai dari surat Al-Fatihah dan diakhiri dengan surah An-Nass.²²

Muhammad Roihan Daulay dalam jurnalnya menyebutkan bahwa *Al-Qur'an* merupakan kitab suci umat islam yang diturunkan Allah kepada rasulnya terakhir yaitu Nabi Muhammad SAW. Sekaligus sebagai mukjizat yang terbesar di antara mukjizat-mukjizat yang lain. Turunnya *Al-Qur'an* dalam kurun waktu 23 tahun, dibagi menjadi dua fase. Pertama diturunkan di Mekah yang kemudian ayat-ayat ini disebut dengan ayat *Makiyah*. Kedua, diturunkan di Madinah yang kemudian disebut dengan ayat-ayat *Madaniyah*. *Al-Qur'an* sebagai kitab terakhir dimaksudkan untuk menjadi petunjuk bagi seluruh umat manusia (*hudan linnas*) sampai

²¹ Abdurrah Nawabuddin dan Bambang Saiful Ma'arif, *Teknik Menghafal Al-Qur'an (Kaifa Tahfiz Al-Qur'an)*, (Bandung: Sinar Baru Algesindo, 2005), cet 4, hlm 26.

²² Said Agil Husain Al-Munawar, *Al-Qur'an Membangun Tradisi Kesalehan Hakiki*, (Jakarta: Ciputat Press, 2003), hlm 4-5.

akhir zaman. Bukan hanya diperuntukkan bagi anggota masyarakat Arab tempat dimana kitab ini diturunkan akan tetapi untuk seluruh umat manusia. Di dalamnya terkandung nilai-nilai luhur yang mencakup seluruh aspek kehidupan manusia dalam berhubungan dengan Tuhan maupun hubungan manusia dengan sesama manusia lainnya dan hubungan manusia dengan alam sekitarnya.²³

Dalam jurnal yang sama, Ahmad Van Denffer menyatakan bahwa pendekatan terhadap *Al-Qur'an* itu dapat dilakukan dengan tiga tahapan, yaitu:

Pertama: menerima *Al-Qur'an* lewat membaca dan mendengarnya.

Kedua : memahami pesan-pesan yang dikandung *Al-Qur'an* dengan cara menghayati dan kemudian mengkaji makna yang dikandungnya.

Ketiga: menerapkan pesan-pesan yang dibawa *Al-Qur'an* lewat pelaksanaan, baik dalam kehidupan pribadi ataupun kehidupan masyarakat yang kita jalani.²⁴

Istilah *Al-Qur'an* sendiri melewati proses panjang sebelum kitab suci itu dinamakan demikian. Jalal al-Din-al-Suyuthi, dalam *al-Itqan fi 'Ulum al-Qur'an*, menjelaskan bahwa kaum Muslim sepeninggal Nabi berbeda pendapat mengenai bagaimana sebaiknya menyebut kitab suci mereka. Sebagian dari mereka mengusulkan nama "Injil" (merujuk pada

²³ Dalam Muhammad Roihan Daulay, "*Studi Pendekatan Al-Qur'an*", Jurnal Thariqah Ilmiah. Vol.01. No.01, Januari 2014, hlm 31.

²⁴ Dalam Muhammad Roihan Daulay, "*Studi Pendekatan Al-Qur'an*", Jurnal Thariqah Ilmiah. Vol.01. No.01, Januari 2014, hlm 31.

tradisi Kristen), sebagian lain mengusulkan nama “Sifr” (merujuk pada tradisi Yahudi). Abdullah ibn Mas’ud, salah seorang sahabat terdekat Nabi mengusulkan nama “Mushaf” yang kemudian usulan ini banyak digunakan oleh kaum Muslim untuk menyebut kitab suci mereka.²⁵

Istilah “mushaf” sebetulnya lebih merupakan kata generik ketimbang teknik. Kata ini diambil dari bangsa Etiopia (Habsyah) yang telah lama menggunakan istilah itu untuk merujuk sekumpulan Injil yang dibukukan. Dalam tradisi awal Islam, istilah Mushaf kemudian menjadi istilah teknik untuk merujuk “sekumpulan ayat-ayat Allah yang dibukukan atau yang dijilid”. Dalam literatur berbahasa Inggris, istilah Mushaf biasa disebut “kodeks” (codex).

Berbagai definisi *Al-Qur’an* dicetuskan oleh para ulama, sesuai dengan latar belakang keilmuan masing-masing. Kaum teolog misalnya, cenderung mendefinisikan dari sudut pandang teologis seperti Kullabiyyat, Asy-‘ariyyat, Karramiyyat, Maturidiyyat, dan penganut Shifatiyyat lainnya mengungkapkan: “*Al-Qur’an* ialah Kalam Allah yang Qadim tidak makhluk”²⁶. Sebaliknya kaum Jahmiyyat, Muktazilah, dan lain-lain menganut paham bahwa Tuhan tidak mempunyai sifat, menyatakan bahwa *Al-Qur’an* adalah “makhluk (tidak qadim)”²⁷. Sementara itu kaum filosof dan al-Shabi’at melihat *Al-Qur’an* dari sudut pandang filosofis. Itulah

²⁵ Abd Moqsith Ghazalli, dkk, *Metodologi Studi Al-Qur’an*, (Jakarta:PT Gramedia Pustaka Utama, 2009), hlm 9.

²⁶ Abu al-Fath, Muhammad ‘Abd al-Karim al-Syahrastani, *al-Milal wa al-Nihlal*, ed. Dalam Nashruddin Baidan, *Metode Penafsiran Al-Qur’an*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2002), hlm 29.

²⁷ Dalam Nashruddin Baidan, *Metode Penafsiran Al-Qur’an*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2002), hlm 29.

sebabnya mereka berpendapat bahwa *Al-Qur'an* ialah “makna yang melimpah kepada jiwa”²⁸. Di samping itu, para ahli bahasa Arab, para fuqaha, dan ahli ushul fikih lebih menitikberatkan pengertian *Al-Qur'an* itu pada teks (lafal) yang diturunkan kepada Nabi Muhammad saw dari Al-Fatihah sampai An-Nas.²⁹

Tanpa mengurangi esensi dari perbedaan pendapat di kalangan para ahli, *Al-Qur'an* yang dimaksud dari tulisan ini adalah seperti yang saat ini kita jumpai dalam Mushaf Utsmani mulai dari Al-Fatihah sampai An-Nas.

Al-Qur'an tersebut terdiri dari 114 surat dengan jumlah ayat sebanyak 6251 ayat.³⁰ Ayat-ayat yang turun sebelum Nabi hijrah ke Madinah disebut makkiyyat yang meliputi dua pertiga dari keseluruhan surat Al-Qur'an, sementara ayat-ayat yang turun setelah Nabi hijrah ke Madinah disebut madaniyyah yang meliputi sekitar sepertiga dari keseluruhan surat Al-Qur'an.³¹

²⁸ Ibn Taimiyyat, *Minhaj al-Sunnah*. Dalam Nashruddin Baidan, Metode Penafsiran Al-Qur'an, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2002), hlm 29

²⁹ Ahmad al-Iskandari dan Mushtafa 'Inani, *al-Wasith fi al-Adab al-Arabi wa Tarikhihi*, Mesir, dar al-Ma'arif, 1978, hlm 98. Dalam Nashruddin Baidan, Metode Penafsiran Al-Qur'an, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2002), hlm 30.

³⁰ Jumlah ayat yang dicantumkan di atas berdasarkan penelitian terhadap beberapa mushhaf yang beredar di Indonesia baik terbitan Timur Tengah, seperti *al-Qur'an al-Karim*, terbitan Saudi Arabia, dan Dar al-Fikr, Beirut, maupun yang diterbitkan di Indonesia seperti Al-Qur'an al-Karim terbitan Departemen Agama R.I dan al-Ma'arif, Bandung. Para ulama memang tidak sepakat dalam menetapkan hitungan bilangan ayat Al-Qur'an. Terjadinya perbedaan tersebut, tidak berarti jumlah ayat Al-Qur'an berkurang atau berlebih. sebab perbedaan itu terjadi karena berbedanya dalam menempatkan nomor ayat.

³¹ Dalam Nashruddin Baidan, Metode Penafsiran Al-Qur'an, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2002), hlm 30.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian yang penulis lakukan merupakan kategori penelitian kualitatif. Sedangkan jenis penelitiannya adalah penelitian lapangan (*field research*) yaitu penelitian mendalam mencakup keseluruhan yang terjadi di lapangan, dengan tujuan untuk mempelajari secara mendalam tentang latar belakang keadaan sekarang.³²

Metode pendekatan kualitatif sering disebut metode penelitian naturalistik karena penelitiannya dilakukan pada kondisi yang alamiah (*natural setting*), disebut juga metode etnographi, karena pada awalnya metode ini banyak digunakan untuk penelitian bidang antropologi budaya, disebut kualitatif karena data yang terkumpul dan analisisnya lebih bersifat kualitatif.³³

Pendekatan kualitatif menekankan pada makna, penalaran, definisi suatu situasi tertentu (dalam konteks tertentu), lebih banyak meneliti hal-hal yang berhubungan dengan kehidupan sehari-hari. Pendekatan kualitatif lebih lanjut mementingkan proses dibandingkan hasil akhir. Pendekatan ini diarahkan pada latar dan individu secara holistik (utuh)³⁴.

³² Burhan Bungin, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: Grafindo Persada, 2001), hlm 19.

³³ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2014), hlm 8.

³⁴ Digilib.unila.ac.id

Fokus penelitian ini adalah eksplorasi dinamika proses regulasi diri penghafal *Al-Qur'an*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologis. Cresswell menyatakan bahwa pendekatan fenomenologi adalah suatu usaha untuk memahami individu atau kehidupan atau pengalaman seseorang melalui persepsi mereka, untuk mengetahui dunia yang dijalani oleh individu maka perlu mengenal persepsi mereka terhadap sesuatu. Ahli lain menyatakan bahwa studi fenomenologi adalah suatu studi tentang fenomena yang dialami oleh manusia dan berguna untuk melakukan klarifikasi terhadap situasi yang dialami seseorang dalam kehidupan sehari-hari.³⁵ Pada penelitian fenomenologis ini fokus pertanyaan diarahkan kepada dua pertanyaan yang saling berhubungan yaitu fenomena apa yang dialami dan bagaimana fenomena tersebut bisa terjadi.

Penelitian ini berusaha untuk mengetahui dan mengungkap jawaban-jawaban dari responden atas pertanyaan yang diajukan tentang regulasi diri pada mahasiswa penghafal *Al-Qur'an* di mahad al-jamiah IAIN Bengkulu.

B. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di *Ma'had al-jami'ah* IAIN Bengkulu yang berlokasi di Jl. Raden Fatah Pagar Dewa Selebar Kota Bengkulu.

C. Informan Penelitian

Informan penelitian merupakan subjek yang dapat memberikan informasi tentang fenomena-fenomena dan situasi sosial yang berlangsung di

³⁵ Dalam Lisya Chairani, psikologi Santri Penghafal Al-Qur'an Peranan Regulasi Diri, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010), hlm 51-52.

lapangan.³⁶ Pengambilan informan penelitian dilakukan dengan teknik *Purposive sampling*. *Purposive sampling* ialah teknik yang digunakan peneliti jika peneliti mempunyai pertimbangan-pertimbangan tertentu dalam pengambilan atau penentuan sampel.

Adapun kriteria yang ditetapkan oleh penulis adalah sebagai berikut:

1. Mahasiswa IAIN Bengkulu yang tinggal di *Ma'had al-jami'ah* IAIN Bengkulu.
2. Mahasiswa yang menjadi informan adalah mahasiswa putri semester 3, 5, dan 7
3. Bersedia untuk menjadi informan
4. Jumlah hafalan informan minimal 2 juz

Adapun informan pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 3.1 daftar informan

No	Nama	Semester
1	Anna Ma'rufa	3
2	Winda Widiyaningrum	3
3	Yomi Diana Aprillia	3
4	Yurike Karlinda	3
5	Sintia	3
6	Intan Baiduri Manurung	7
7	Sindi Lestari	3

³⁶ Iskandar, *Metodologi Penelitian Pendidikan dan Sosial (kuantitatif dan kualitatif)*, (Jakarta: Gaung Persada Press), hlm 213.

8	Darsih	3
9	Ajeng Ibrah A	3
10	Ega Riski Ardia	3
11	Harum Saniago	5
12	Ersa Mala Aiiza	7

D. Sumber Data

Adapun sumber data yang didapatkan dalam penelitian ini terbagi menjadi dua bagian, yaitu:

1. Data primer

Data primer merupakan data yang diperoleh melalui serangkaian kegiatan.³⁷ Data primer pada penelitian ini terdiri dari data yang diperoleh dari hasil observasi dan wawancara. Peneliti melakukan observasi ke lapangan dan melakukan wawancara kepada informan penelitian.

2. Data sekunder

Data sekunder merupakan data yang diperoleh melalui pengumpulan atau pengelolaan data yang bersifat studi dokumentasi (analisis dokumen). Studi dokumentasi berupa penelaahan terhadap dokumen pribadi, resmi kelembagaan, referensi-referensi atau peraturan (literatur laporan, tulisan dan lain-lain) yang memiliki relevansi dengan objek penelitian.³⁸

³⁷ Iskandar, *Metodologi Penelitian Pendidikan Dan Sosial (Kuantitatif Dan Kualitatif)*, (Jakarta: Gaung Persada Press), hlm 252.

³⁸ Iskandar, *Metodologi Penelitian Pendidikan Dan Sosial (Kuantitatif Dan Kualitatif)*, (Jakarta: Gaung Persada Press), hlm 253.

Data sekunder pada penelitian ini terdiri dari data dokumentatif yang erat kaitannya dengan penelitian ini. Selain itu data sekunder berasal dari arsip/dokumen ma'had.

E. Teknik pengumpulan Data

Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan teknik:

1. Wawancara

Wawancara merupakan teknik pengumpulan data yang digunakan peneliti untuk mendapatkan keterangan-keterangan lisan melalui bercakap-cakap dan berhadapan muka dengan orang yang dapat memberikan keterangan pada si peneliti.³⁹ Dengan menggunakan teknik ini, maka peneliti menerapkannya dengan mewawancarai informan, di antaranya mahasiswa penghafal *Al-Qur'an* dan juga pengurus ma'had.

Jenis wawancara yang digunakan oleh peneliti adalah wawancara terstruktur, yaitu wawancara yang dilakukan dengan terlebih dahulu menyiapkan daftar pertanyaan terlebih dahulu, dengan tujuan pada saat wawancara berlangsung, topik yang dibahas tidak keluar dari konteks penelitian.

2. Observasi

Observasi merupakan suatu teknik untuk mengamati secara langsung terhadap kegiatan-kegiatan yang sedang berlangsung, baik di sekolah

³⁹ Mardalis, *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2007, hlm 64.

maupun di luar sekolah.⁴⁰ Sedangkan menurut Mardalis, observasi merupakan hasil perbuatan jiwa secara aktif dan penuh perhatian untuk menyadari adanya suatu rangsangan tertentu yang diinginkan, atau suatu studi yang disengaja dan sistematis tentang keadaan/fenomena sosial dan gejala-gejala psikis dengan jalan mengamati dan mencatat.⁴¹

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa observasi adalah suatu teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan melalui pengamatan secara langsung dan melihat lebih dekat objek yang diteliti yang dalam hal ini adalah mahasiswa dan kegiatannya. pengamatan yang dilakukan oleh peneliti meliputi upaya mahasiswa dalam menghafal dan memenuhi tuntutan sebagai penghafal yang harus menyetor hafalan, dan juga tanggungjawab sebagai mahasiswa dapat dijalankan dengan baik.

3. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan salah satu data yang diperoleh dari sumber bukan manusia (*non-human research*), dokumen terdiri atas buku harian, surat-surat serta dokumen-dokumen resmi.⁴²

F. Teknik Keabsahan data

Teknik keabsahan data pada penelitian ini dilakukan dengan teknik triangulasi. Triangulasi adalah teknik pemeriksaan keabsahan data yang

⁴⁰ Moh. Surya, *bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah, (Guidance and Counseling)*, (Bandung: Ilmu Bandung, cetakan ke-16, 1975), hlm 51.

⁴¹ Mardalis, *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2007), hlm 63.

⁴² Rohchajat Harun, *Metode Penelitian Kualitatif Untuk Pelatihan*, (Bandung: Mandar Maju, 2007), hlm 71.

memanfaatkan sesuatu yang lain. Triangulasi dengan sumber berarti membandingkan dengan mengecek balik derajat kepercayaan suatu informasi yang diperoleh melalui waktu dan alat berbeda dalam penelitian kualitatif.⁴³

Untuk melakukan triangulasi dapat dicapai dengan melalui cara berikut:

1. Membandingkan data hasil pengamatan dan data hasil wawancara.
2. Membandingkan yang dikatakan orang di depan umum dengan apa yang dikatakan secara pribadi.
3. Membandingkan dengan apa yang dikatakan orang-orang dengan situasi penelitian dengan apa yang dikatakan sepanjang waktu.
4. Membandingkan keadaan dan perspektif seseorang dengan berbagai pendapat dan pandangan orang.
5. Membandingkan hasil wawancara dengan isi dokumen yang berkaitan.

G. Teknik Analisis Data

Sugiyono menyaktakan bahwa analisis data kualitatif adalah proses dalam mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil pengamatan (observasi), wawancara, catatan lapangan, dan studi dokumentasi, menngorganisasikan data ke sintesis menyusun kepada pola, memilih mana yang penting dan mana yang akan dipelajari dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain.⁴⁴

Ada dua model analisis data dalam penelitian kualitatif, yaitu analisis model Miler dan Huberman dan analisis model Spradley. Haris menyatakan

⁴³ Lexy j Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif...* hlm 178.

⁴⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2014), hlm 244.

bahwa model analisis Miler dan Huberman pada analisis data dapat dilakukan dengan langkah-langkah berikut:⁴⁵

1. Pengumpulan data, yaitu proses pengumpulan data penelitian.
2. Reduksi data, yaitu proses penggabungan dan penyeragaman segala bentuk data yang diperoleh menjadi satu bentuk tulisan (*script*) yang akan dianalisis.
3. Penyajian data, yaitu data yang telah diperoleh disajikan dalam bentuk daftar kategori setiap data yang didapat dengan bentuk naratif.
4. Mengambil kesimpulan, yaitu proses lanjutan dari reduksi data dan penyajian data. Data yang disimpulkan berpeluang untuk menerima masukan. Penarikan kesimpulan sementara masih dapat diuji dengan data di lapangan.

Analisis data pada penelitian ini dilakukan berdasarkan model Miler dan Huberman. Berdasarkan dengan urutan langkah yang telah dijelaskan di atas, maka analisis data pada penelitian ini adalah:

Pertama, peneliti mengumpulkan data yang berkaitan langsung dengan tema penelitian, yaitu data tentang regulasi diri mahasiswa penghafal *Al-Qur'an* di *Ma'had al-jami'ah* IAIN Bengkulu melalui proses observasi, wawancara dan dokumentasi.

Kedua, peneliti mereduksi data yang telah diperoleh di lapangan.

⁴⁵ Haris Herdiansyah, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2012), hlm 164.

Ketiga, peneliti menyajikan data yang telah diperoleh dan direduksi dalam bentuk naratif, lalu menginterpretasikannya dengan teori yang berkaitan dengan tema penelitian.

Keempat, peneliti memberi kesimpulan terhadap hasil penelitian.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Ma'had Al-Jami'ah IAIN Bengkulu

1. Selayang Pandang Ma'had Al-Jami'ah IAIN Bengkulu

Ma'had Al-jami'ah adalah lembaga pendidikan internal IAIN Bengkulu yang program pendidikannya menitikberatkan pada keilmuan *Al-Qur'an*, yaitu dari segi *lafzan*, *ma'nani* dan *'amalan*. Sesuai dengan fungsi *Al-Qur'an* terhadap orang-orang yang bertaqwa. Ma'had al-jami'ah sebagai institusi pendidikan dan pengajaran ingin membentuk dan menjadikan manusia yang *muttaqin* (bertaqwa) melalui *Al-Qur'an*. Dasar pokok pendidikan secara umum di Ma'had Al-Jami'ah sebagaimana tertulis dalam *Al-Qur'an* sebagai berikut:

Qs Al-Ankabut:49

Artinya:

“Sebenarnya, (Al-Qur'an) itu adalah ayat-ayat yang paling jelas di dalam dada orang-orang yang berilmu” (QS Al-Ankabut:49).

Islam memandang bahwa manusia merupakan komunitas yang terhormat dan terpuji karena ia merupakan komunitas yang menjadi cikal bakal lahirnya ilmuwan (*'ulama*) yang diharapkan mampu mengembangkan ilmu pengetahuan dan memberikan penjelasan pada masyarakat dengan pengetahuannya itu. Pesantren mahasiswa IAIN Bengkulu yang kemudian lebih dikenal Ma'had Al-Jami'ah memang belum begitu lazim dikenal oleh masyarakat luas, bahkan warga

kampus sendiri masih dengan ambiguitas dengan kata yang lebih familier dengan Ma'had Al-jami'ah, dapat dimaklumi karena secara nasional memang belum semua Perguruan Tinggi Islam (PTAI) menerapkan sistem ini, walaupun sudah ada peraturan Kementerian dan Dirjen Perguruan Tinggi.

Seiring waktu, dengan komitmen dan konsistensi serta tekad yang tidak lekang oleh terpaan badai, secara perlahan Ma'had Al-Jami'ah mulai menampakkan konsistensinya dan dapat mempengaruhi perubahan peta politik internal kampus serta ikut mempengaruhi suasana perkuliahan mahasiswa di kampus. Di sisi lain, munculnya berbagai citra positif yang berimplementasi langsung terhadap mahasiswa setiap fakultas dan jurusan.

Hal ini terlihat dari kiprah para mahasiswa yang dapat ikut bersaing dalam berbagai event yang diadakan pihak internal kampus maupun pihak dari luar kampus. Walaupun secara formal mereka mengatasnamakan ma'had, tapi dilihat dari mayoritas utusan fakultas secara tidak langsung notabene adalah mahasiswa, pengurus ma'had atau alumni ma'had.

Ma'had Al-Jami'ah IAIN Bengkulu secara resmi lahir pada tahun 2010 berdasarkan Surat Keputusan Ketua STAIN Bengkulu Nomor 0587 tahun 2010 tertanggal 3 Agustus 2010 dengan menetapkan Drs. M. Syakhroni, M.Ag., dan Ismail Jaili, MA., sebagai Mudir dan Sekretaris Ma'had Al-jami'ah STAIN Bengkulu yang

pertama, kemudian pada tahun 2012 berdasarkan Surat Keputusan Ketua STAIN Bengkulu Nomor 0294 tahun 2012 tertanggal 15 Maret 2012 menetapkan Ismail Jaili, MA., sebagai Mudir Ma'had Al-Jami'ah STAIN Bengkulu periode kedua, dan pada tahun 2013 berdasarkan Surat Keputusan Rektor IAIN Bengkulu nomor 0486 tahun 2013 tertanggal 24 April 2013 menetapkan Drs. H. M Nasron HK., M.Pd.I., sebagai Direktur Ma'had Al-Jami'ah IAIN Bengkulu periode pertama sejak alih status STAIN Bengkulu menjadi IAIN Bengkulu pada tahun 2013 hingga sekarang.⁴⁶

2. Visi dan Misi

VISI

Mewujudkan Ma'had Al-Jami'ah IAIN Bengkulu sebagai pusat pengembangan ilmu keislaman, Tahfizh *Al-Qur'an* dengan berbasis pembinaan Akhlak Al-Karimah.

MISI

- 1) Melaksanakan pendidikan dan pengajaran *Al-Qur'an* dan ilmu terkait secara intensif.
- 2) Melaksanakan pendidikan dan pengajaran Bahasa Arab dan Inggris secara intensif.
- 3) Melaksanakan pendidikan dan pengamalan ajaran-ajaran agama islam dalam kehidupan sehari-hari dan pendalaman spiritual keagamaan.

⁴⁶ Buku Profil Ma'had Al-Jami'ah IAIN Bengkulu

3. Tujuan

- 1) Mewujudkan lulusan mahasantri yang mampu menghafal *Al-Qur'an* dan menguasai ilmu terkait secara utuh.
- 2) Mewujudkan lulusan Mahasantri yang menguasai Bahasa Arab dan Inggris secara baik.
- 3) Mewujudkan lulusan mahasantri yang mampu mengamalkan ajaran-ajaran agama islam dalam kehidupan sehari-hari dan memiliki kedalaman spiritual.

4. Fasilitas dan Layanan

1) Asrama

Asrama Ma'ha Al-Jami'ah IAIN Bengkulu memiliki dua gedung asrama, yaitu asrama putra dan asrama putri. Asrama putri Ma'had Al-jami'ah IAIN Bengkulu terdiri dari 1 gedung 4 lantai, dan memiliki 36 kamar dan setiap kamarnya bisa diisi 3-4 orang mahasantri. Setiap kamar santri terdapat 2 ranjang tempat tidur tingkat, kapasitas untuk 4 orang setiap kamarnya, sudah lengkap dengan kasur busa dan sprei serta lemari pakaian. Tiap lantainya memiliki 6 kamar mandi dan toilet, dan total di asrama terdapat 22 kamar mandi dan toilet.

2) Ruang Belajar dan Aula

Mahasantri Ma'had Al-jami'ah memiliki 4 ruang belajar, 3 ruang di lantai atas, dan ruang aula yang berfungsi sebagai mushalla dan merupakan ruang belajar yang sering dipergunakan dalam

pembelajaran *Conversation*, Muhadatsah dan setoran hafalan *Al-Qur'an*.

3) Sarana Olahraga

Ma'had Al-jami'ah IAIN Bengkulu memiliki beberapa fasilitas olahraga yang biasanya dimanfaatkan oleh mahasiswa pada hari Sabtu dan Ahad pagi. Fasilitas penunjang olahraga yang dimiliki oleh ma'had adalah lapangan bulu tangkis, lapangan voli, lapangan sepakbola dan tenis meja.

4) Koperasi Ma'had

Koperasi ma'had menyediakan keperluan sehari-hari seperti bahan makanan, peralatan mandi dan makanan ringan. Koperasi ma'had juga berfungsi ganda sebagai kantin kejujuran, karena di koperasi tersebut telah disediakan barang-barang dengan membeli dan membayar tanpa ada yang melayani (*take by your self*).

5) Layanan Internet

Karena pentingnya jaringan wi-fi atau internet untuk semua lapisan ma'had, saat ini sudah terkoneksi dengan baik dan lancar di ma'had. Layanan internet ini diharapkan dapat membantu mahasiswa dalam mengerjakan tugas-tugas akademiknya dengan harapan mahasiswa tidak repot harus keluar lingkungan ma'had dalam mengerjakan tugas.

5. Struktur Organisasi Ma'had Al-Jami'ah IAIN Bengkulu

Rektor	: Prof. Dr. H. Siradjuddin, M., M.Ag., MH
Direktur Ma'had	: Dr. H. M. Nasron., HK., M.Pd.I
Sekretaris	: Anwar Junaidi, SE., M.Si
Staf Bid. <i>Al-Qur'an</i> dan Humas	: Kurniawan, M.Pd
Staf Bid. Bahasa dan Adm Umum	: Dr. Iwan Ramadhan Sitorus, MHI
Staf Bid. Ta'lim	: H. Syahidin, Lc, Ma.Hum.
Staf Bid. Santri dan Adm Keuangan	: Esti Wahyu Kurniati, M.Pd
Staf Bid. Ibadah dan Spiritual	: Muhammad Jordy, S.Ag
Staf Bid. Ibadah dan Spiritual	: Muhammad Yusuf

B. Dinamika Dalam Menghafal Al-Qur'an

1. Metode Menghafal

Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan pada 20 Desember 2019, peneliti mengamati aktivitas para mahasiswa penghafal *Al-Qur'an* di Ma'had Al-jami'ah IAIN Bengkulu, salah satu aktivitas yang dilakukan oleh para mahasiswa penghafal adalah menemukan tempat yang nyaman untuk menghafal. Tempat-tempat itu antara lain adalah di bawah pohon di lingkungan ma'had, di mushalla dan di kamar masing-masing mahasiswa.

Dari wawancara peneliti dengan narasumber tentang metode yang digunakan untuk menghafal *Al-Qur'an* adalah akan dipengaruhi oleh faktor kenyamanan masing-masing individu. Seperti yang disampaikan oleh narasumber berikut:

“Metode yang biasa saya gunakan untuk menghafal *Al-Qur’an* adalah dengan mengasingkan diri ke tempat yang jauh dari kebisingan dan mengulang setiap ayat berapa kali sampai lancar”⁴⁷

Hal senada juga disampaikan oleh narasumber lainnya:

“Metode yang biasa saya gunakan dalam proses menghafal *Al-Qur’an* adalah dengan membaca sambil memahami tajwid dengan bacaan murottal lalu mengulang-ulang bacaan”.⁴⁸

Tidak jauh berbeda dengan dua narasumber sebelumnya, narasumber berikut juga memaparkan kebiasaannya:

“Metode yang saya gunakan untuk menghafal *Al-Qur’an* adalah metode klasik, yaitu menghafal ayat demi ayat, dari atas ke bawah dalam satu halaman, atau bisa juga dengan melihat terjemahan per ayat”.⁴⁹

Dari hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti di ma’had Al-jami’ah IAIN Bengkulu pada 19 Desember 2019, metode yang digunakan untuk menghafal *Al-Qur’an* adalah muraja’ah atau pengulangan ayat demi ayat *Al-Qur’an* untuk menghafal *Al-Qur’an*.

Berdasarkan hasil observasi dan pemaparan dari beberapa narasumber tersebut, berkaitan dengan metode yang digunakan oleh mahasiswa penghafal *Al-Qur’an* dalam proses menghafal *Al-Qur’an*, maka yang dilakukan oleh mahasiswa adalah dengan mengulang-ulang (*muraja’ah*) ayat demi ayat *Al-Qur’an* yang akan dihafal.

2. Kebiasaan yang dilakukan sebelum Menghafal *Al-Qur’an*

⁴⁷ Sintia, Mahasiswa Penghafal Al-Quran di Ma’had Al-jami’ah IAIN Bengkulu semester 3. Wawancara dengan peneliti, 19 Desember 2019. Di Ma’had putri.

⁴⁸ Darsih, Mahasiswa Penghafal Al-Quran di Ma’had Al-jami’ah IAIN Bengkulu semester 3. Wawancara dengan peneliti, 19 Desember 2019. Di Ma’had putri.

⁴⁹ Anna Ma’rufa, Mahasiswa Penghafal Al-Quran di Ma’had Al-jami’ah IAIN Bengkulu semester 3. Wawancara dengan peneliti, 19 Desember 2019. Di Ma’had putri.

Selanjutnya untuk mengetahui lebih jauh tentang proses para mahasantri ini menghafal *Al-Qur'an*, perlu diketahui bagaimana kebiasaan mereka sebelum memulai menghafal. Seperti yang dijelaskan oleh narasumber ini kepada peneliti:

“kebiasaan yang saya lakukan sebelum mulai menghafal *Al-Qur'an* adalah sebelum memulai hafalan, biasanya saya berwudhu (mensucikan diri) kemudian membaca Al-Fatihah dan doa untuk kedua orang tua saya”.⁵⁰

Adapun pendapat lainnya yang disampaikan narasumber kepada peneliti sebagai berikut:

“Biasanya sebelum mulai menghafal, saya berwudhu, kemudian menenangkan diri, kemudian bekonsentrasi agar mudah dicerna ayat-ayat *Al-Qur'an* yang ingin dihafalkan”.⁵¹

Hal senada juga diungkapkan oleh narasumber lainnya, yaitu:

“sebelum mulai menghafal, biasanya saya wudhu, kemudian doa dan istighfar, kemudian langsung menghafal”.⁵²

Tidak jauh berbeda dengan narasumber sebelumnya, kebiasaan yang dilakukan sebelum menghafal *Al-Qur'an* juga dilakukan oleh narasumber yang satu ini. Seperti yang dijelaskan kepada peneliti berikut ini:

“Biasanya sebelum menghafal, saya biasa membaca Surah Al-Fatihah dan doa sebelum belajar, serta meminta kepada Allah agar dipermudah dalam menghafal dan diberikan manfaat”.⁵³

⁵⁰ Sindi Lestari, Mahasiswa Penghafal Al-Quran di Ma'had Al-jami'ah IAIN Bengkulu semester 3. Wawancara dengan peneliti, 19 Desember 2019. Di Ma'had putri.

⁵¹ Ersya Mala Aiiza, Mahasiswa Penghafal Al-Quran di Ma'had Al-jami'ah IAIN Bengkulu semester 7. Wawancara dengan peneliti, 20 Desember 2019. Di Ma'had putri.

⁵² Sintia, Mahasiswa Penghafal Al-Quran di Ma'had Al-jami'ah IAIN Bengkulu semester 3. Wawancara dengan peneliti, 20 Desember 2019. Di Ma'had putri.

⁵³ Winda Widiyaningrum, Mahasiswa Penghafal Al-Quran di Ma'had Al-jami'ah IAIN Bengkulu semester 3. Wawancara dengan peneliti, 20 Desember 2019. Di Ma'had putri.

Penjelasan dari beberapa narasumber ini sejalan dengan hasil pengamatan yang peneliti lakukan di ma'had al-jami'ah bahwa kebiasaan yang dilakukan oleh para mahasiswa penghafal ini untuk memulai hafalannya dengan terlebih dahulu berwudhu, baru kemudian dilanjutkan dengan membaca doa untuk orang tua dan berharap kegiatan menghafalnya dilancarkan.

Dari hasil observasi dan wawancara yang dilakukan peneliti kepada beberapa narasumber, dapat ditarik kesimpulan bahwa kebiasaan yang dilakukan para mahasiswa sebelum penghafal *Al-Qur'an* adalah didahului dengan berwudhu atau mensucikan diri, hal ini dimaksudkan agar pada saat proses menghafal, keadaan diri individu dalam keadaan suci sehingga diharapkan proses menghafal akan lebih dipermudah. Selanjutnya yang biasa dilakukan oleh para mahasiswa ini adalah membaca Surah Al-Fatihah dan kemudian dilanjutkan dengan membaca doa.

3. Pembagian waktu antara Menghafal dan Belajar Materi Kuliah

Metode menghafal yang digunakan oleh para mahasiswa penghafal *Al-Qur'an* ini tentu tidak terlepas dari bagaimana cara mereka mengatur pembagian waktu antara belajar ilmu umum dalam hal ini pembelajaran materi perkuliahan dengan waktu untuk menghafal *Al-Qur'an*. Seperti yang dijelaskan oleh narasumber berikut ini:

“waktu yang saya gunakan untuk menghafal itu mulai dari sebelum subuh sampai sekitar jam 06.00 dan sebelum maghrib sampai isya. Selebihnya saya gunakan untuk belajar dan kegiatan lainnya”.⁵⁴

Hal senada juga disampaikan oleh narasumber lainnya kepada peneliti sebagai berikut:

“sesuaikan waktunya, jika masuk waktu maghrib dan setelah selesai sholat maghrib, saya mulai menghafal sampai jam 8 malam. Dan mulai belajar pukul 20.30”.⁵⁵

Terkait dengan pembagian waktu antara belajar materi perkuliahan dengan menghafal *Al-Qur'an* ini, para mahasiswa memang dituntut untuk bisa sebaik mungkin mengatur jadwal menghafal mereka, agar supaya kegiatan belajar dan menghafal tetap berjalan dengan baik. Hal ini juga disampaikan oleh narasumber lainnya:

“saya menghafal sebelum dan sesudah sholat, ketika kuliah, maka saya kuliah. Pada saat jam kosong maka saya isi dengan mendengarkan murattal *Al-Qur'an* melalui HP. Setelah tidak kuliah dan tugas selesai, maka saya menghafal”.⁵⁶

Tidak jauh berbeda dengan narasumber sebelumnya, hal yang sama juga diungkapkan oleh narasumber ini:

“Ba'da Zhuhur menghafal, ba'da ashar menghafal, ba'da maghrib melancarkan, ba'da isya bejar dan subuh baru setoran”.⁵⁷

Hasil pengamatan yang peneliti lakukan di ma'had al-jami'ah bahwa sebelum memasuki waktu sholat maghrib, para mahasiswa ini sudah memulai kegiatan menghafalnya, kemudian dilanjutkan setelah

⁵⁴ Winda Widiyaningrum, Mahasiswa Penghafal Al-Quran di Ma'had Al-jami'ah IAIN Bengkulu semester 3. Wawancara dengan peneliti, 21 Desember 2019. Di Ma'had putri.

⁵⁵ Ajeng Ibrah A, Mahasiswa Penghafal Al-Quran di Ma'had Al-jami'ah IAIN Bengkulu semester 3. Wawancara dengan peneliti, 21 Desember 2019. Di Ma'had putri.

⁵⁶ Darsih, Mahasiswa Penghafal Al-Quran di Ma'had Al-jami'ah IAIN Bengkulu semester 3. Wawancara dengan peneliti, 21 Desember 2019. Di Ma'had putri.

⁵⁷ Yomi Diana Aprilia, Mahasiswa Penghafal Al-Quran di Ma'had Al-jami'ah IAIN Bengkulu semester 3. Wawancara dengan peneliti, 21 Desember 2019. Di Ma'had putri.

sholat maghrib hingga memasuki waktu isya. Baru setelah itu mereka melanjutkan kegiatannya dengan belajar materi perkuliahan.

Berdasarkan hasil pengamatan dan pemaparan yang disampaikan oleh beberapa narasumber, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa para mahasiswa penghafal *Al-Qur'an* ini memang sudah menyiapkan waktu khusus untuk menghafal, waktu sebelum dan sesudah sholat subuh dan sholat maghrib adalah waktu yang dirasa paling tepat untuk menghafal. Pembagian waktu ini juga ternyata memang cukup efektif untuk para mahasiswa penghafal *Al-Qur'an* karena waktu untuk mereka belajar materi perkuliahan sudah ditetapkan juga oleh masing-masing individu.

“Di saat kuliah, ya kuliah. Dan waktu menjelang malam sekitar 21.00 khusus belajar, dan di saat tidak mengejakan kegiatan apapun ya saya menghafal”.⁵⁸

Hal yang hampir sama juga disampaikan oleh narasumber lainnya:

“Setelah subuh untuk menghafal, jam 7-dhuhur kuliah, siang kuliah atau menghafal. Ba'da ashar muraja'ah, habis isya untuk belajar atau mengerjakan tugas”.⁵⁹

Dapat disimpulkan bahwa para mahasiswa penghafal *Al-Qur'an* ini telah menetapkan waktu untuk belajar materi perkuliahannya pada malam hari ba'da isya. Hal ini dikarenakan waktu tersebut yang paling pas untuk mengulang kembali pelajaran atau mengerjakan tugas individu yang diberikan oleh dosen.

⁵⁸ Harum Soniango, Mahasiswa Penghafal Al-Quran di Ma'had Al-jami'ah IAIN Bengkulu semester 5. Wawancara dengan peneliti, 21 Desember 2019. Di Ma'had putri.

⁵⁹ Anna Ma'rufa, Mahasiswa Penghafal Al-Quran di Ma'had Al-jami'ah IAIN Bengkulu semester 3. Wawancara dengan peneliti, 21 Desember 2019. Di Ma'had putri.

4. Menjaga hafalan agar tidak lupa

Proses menghafal *Al-Qur'an* bukan hanya sekedar menghafal lalu kemudian hilang apa yang dihafalkan. Rata-rata keinginan para mahasiswa penghafal ini adalah menjadi hafidz dan hafidza. Namun tentunya hal itu tidak dapat dicapai apabila hafalan yang sudah dihafal tidak kemudian dijaga dengan baik. Untuk menjaga hafalan yang sudah dihafal, para mahasiswa ini mempunyai caranya sendiri. Seperti yang dijelaskan oleh narasumber berikut ini:

“Untuk menjaga hafalan agar tidak lupa selalu muraja’ah dan selalu mendengarkan murattal, serta menjauhkan hal-hal yang dapat merusak hafalan”.⁶⁰

Demikian juga dengan hal yang disampaikan narasumber berikut:

“Supaya menjaga hafalan tidak lupa itu dengan muraja’ah atau mengulang-ulang ayat yang telah saya hafalkan secara rutin”.⁶¹

Hampir sama dengan rekan narasumber sebelumnya, narasumber berikut memberikan penjelasannya:

“Dengan muraja’ah, yaitu mengulang kembali hafalan yang sudah dihafal atau disetorkan”.⁶²

Pengamatan yang peneliti lakukan di ma’had Al-jami’ah menghasilkan gambaran bahwa untuk menjaga hafalan tetap bertahan diingatan para mahasiswa penghafal adalah dengan melakukan muaja’ah atau mengulang-ulang ayat yang akan dihafal.

⁶⁰ Darsih, Mahasiswa Penghafal Al-Quran di Ma’had Al-jami’ah IAIN Bengkulu semester 3. Wawancara dengan peneliti, 22 Desember 2019. Di Ma’had putri.

⁶¹ Sindi Lestari, Mahasiswa Penghafal Al-Quran di Ma’had Al-jami’ah IAIN Bengkulu semester 3. Wawancara dengan peneliti, 22 Desember 2019. Di Ma’had putri.

⁶² Intan Baiduri Manurung, Mahasiswa Penghafal Al-Quran di Ma’had Al-jami’ah IAIN Bengkulu semester 7. Wawancara dengan peneliti, 22 Desember 2019. Di Ma’had putri.

Berdasarkan hasil pengamatan dan penjelasan yang diberikan oleh narasumber kepada peneliti bagaimana cara menjaga hafalan agar tidak mudah lupa, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa untuk menjaga hafalan yang sudah dihafal oleh para mahasiswa penghafal ini adalah dengan cara di muraja'ah atau dengan mengulang-ulang kembali ayat-ayat yang sudah dihafalkan sebelumnya.

5. Tantangan, Kesulitan dan Masalah yang dihadapi dalam Proses menghafal

Berbicara mengenai proses menghafal *Al-Qur'an* yang dilakukan oleh para mahasiswa penghafal ini, maka tidak terlepas juga dengan tantangan, kesulitan serta masalah yang biasanya mahasiswa hadapi dalam proses menghafal. Seperti yang dijelaskan oleh narasumber kepada peneliti berikut ini:

“Kesulitan yang biasanya saya hadapai ketika menghafal adalah sulit mengingat ayat-ayatnya, hal ini biasanya dikarenakan tidak fokus dan tidak sejalan antara hati dan pikiran”.⁶³

Demikian pula yang dijelaskan oleh narasumber lainnya kepada peneliti:

“Masalah yang biasanya dihadapi dalam proses menghafal adalah: pertama, malas untuk memulai dan mengulang hafalan. Kedua, jika terdengar suasana berisik susah untuk menghafal. Ketiga, sulit membagi waktu antara belajar dan menghafal. Keempat, terkadang terasa sulit dalam menghafal karena ayat berbelit-belit”.⁶⁴

⁶³ Harum Saniago, Mahasiswa Penghafal Al-Quran di Ma'had Al-jami'ah IAIN Bengkulu semester 5. Wawancara dengan peneliti, 22 Desember 2019. Di Ma'had putri.

⁶⁴ Ersya Mala Aiiiza, Mahasiswa Penghafal Al-Quran di Ma'had Al-jami'ah IAIN Bengkulu semester 7. Wawancara dengan peneliti, 22 Desember 2019. Di Ma'had putri.

Adakalanya permasalahan yang dihadapi oleh para mahasiswa penghafal *Al-Qur'an* ini merupakan hasil dari karena adanya gangguan atau kegaduhan dari lingkungan, sehingga menyebabkan tidak fokusnya mahasiswa untuk menghafal. Selanjutnya, narasumber berikut juga mengungkapkan kesulitannya dalam menghafal:

“Ada pojok *Al-Qur'an* itu yang sulit untuk dihafal. Dan masalah malas, dan gadget kalau tidak jauh dari gadget tidak akan masuk-masuk hafalan”.⁶⁵

Hal yang hampir sama juga disampaikan oleh rekan sesama penghafal *Al-Qur'an* yang juga tinggal di Ma'had Al-Jami'ah:

“Kesulitan yang saya hadapi dalam proses menghafal adalah ketika saya menghafal ayat yang jarang saya baca, ketika hati dan fikiran tidak fokus artinya memikirkan hal-hal lain (hal duniawi)”.⁶⁶

Hasil pengamatan yang peneliti lakukan di ma'had Al-jami'ah menunjukkan bahwa faktor terbesar yang menjadi penghambat dari proses menghafal para mahasiswa ini adalah timbulnya rasa malas untuk menghafal yang disebabkan oleh beberapa hal seperti kesulitan mengingat ayat, suasana lingkungan yang sedang tidak kondusif karena kebisingan, ketika fikiran tidak bisa fokus dan hal-hal lainnya.

Berdasarkan dari pengamatan dan penjelasan yang didapatkan oleh peneliti dari beberapa narasumber, memang faktor terbesar yang menjadi penghalang untuk menghafal itu adalah menghilangkan rasa malas yang timbul di dalam diri individu. Sangat manusiawi sekali memang apabila

⁶⁵ Yomi Diana Aprilia, Mahasiswa Penghafal Al-Quran di Ma'had Al-jami'ah IAIN Bengkulu semester 3. Wawancara dengan peneliti, 22 Desember 2019. Di Ma'had putri.

⁶⁶ Darsih, Mahasiswa Penghafal Al-Quran di Ma'had Al-jami'ah IAIN Bengkulu semester 3. Wawancara dengan peneliti, 22 Desember 2019. Di Ma'had putri.

seseorang bisa merasakan malas terhadap aktivitas-aktivitas yang dijalannya, terlebih lagi apabila aktifitas tersebut menuntut banyak waktu yang harus diluangkan oleh individu yang bersangkutan. Sehingga tidak jarang hal ini akan menyebabkan terbengkalainya kewajiban yang sudah seharusnya dilakukan.

Selain rasa malas yang menjadi tantangan bagi para mahasiswa penghafal *Al-Qur'an* ini adalah gadget. Seperti yang kita ketahui fenomena sekarang ini adalah maraknya penggunaan gadget di berbagai kalangan, termasuk di antaranya adalah para mahasiswa penghafal *Al-Qur'an* ini. Sehingga kehadiran gadget di sekeliling mahasiswa membuat mereka sedikit lalai dalam melaksanakan tanggung jawabnya untuk menghafal, hal ini karena mahasiswa lebih asyik memainkan gadgetnya dibandingkan dengan meneruskan hafalan. Begitu juga dengan kesulitan lainnya, yaitu ketika mahasiswa menemukan kosa kata yang baru yang lebih sulit dari sebelumnya, masalah ini menjadi tantangan tersendiri bagi mahasiswa untuk terus menghafal dan mengalahkan rasa malasnya.

6. Cara mengatasi Kesulitan yang dihadapi

Terkait dengan adanya tantangan, masalah dan kesulitan yang dihadapi oleh pra mahasiswa penghafal *Al-Qur'an* ini, maka kemudian tentu saja harus dihaapi dan diselesaikan oleh mahasiswa yang bersangkutan. Seperti yang disampaikan oleh narasumber kepada peneliti berikut ini:

“Saya akan paksakan diri saya untuk melawan rasa malas dan menciptakan mood menghafal. Berfikir ke depan bahwa bermalasan-malasan tidak akan mengubah apapun”.⁶⁷

Sejalan dengan jawaban dari narasumber sebelumnya, uraian dari narasumber berikut ini tidak jauh berbeda:

“Untuk mengatasi masalah yang biasanya saya hadapi ketika menghafal, saya tetap berusaha dan jika benar-benar tidak bisa, maka saya akan berhenti sejenak, kemudian mengambil nafas dan mulai lagi”.⁶⁸

Begitupun dengan rekan sesama mahasiswa menghafal lainnya:

“Biasanya istighfar, jika tidak mampu saya wudhu, jika tidak mampu lagi saya memilih istirahat terlebih dahulu”.⁶⁹

Tidak jauh berbeda dengan narasumber sebelumnya, narasumber berikut juga menyampaikan uraiannya:

“Cara saya mengatasi permasalahan yang biasanya hadir saat menghafal adalah dengan beristighfar, kemudian berwudu, lalu setelah itu biasanya kalau tidak bisa fokus, maka saya istirahat sambil mendengarkan murottal”.⁷⁰

Pengamatan yang peneliti lakukan di ma’had menunjukkan bahwa untuk mengatasi permasalahan dan kesulitan yang datang pada saat menghafal, para mahasiswa ini akan ber-istighfar sebanyak mungkin kemudian mencoba melanjutkan kembali hafalannya. Apabila dirasa masih kurang, maka para mahasiswa menghafal ini akan berwudhu dan kemudian melanjutkan kegiatan menghafalnya.

⁶⁷ Ega Rizki A, Mahasiswa Penghafal Al-Quran di Ma’had Al-jami’ah IAIN Bengkulu semester 3. Wawancara dengan peneliti, 23 Desember 2019. Di Ma’had putri.

⁶⁸ Ajeng Ibrah A, Mahasiswa Penghafal Al-Quran di Ma’had Al-jami’ah IAIN Bengkulu semester 3. Wawancara dengan peneliti, 23 Desember 2019. Di Ma’had putri.

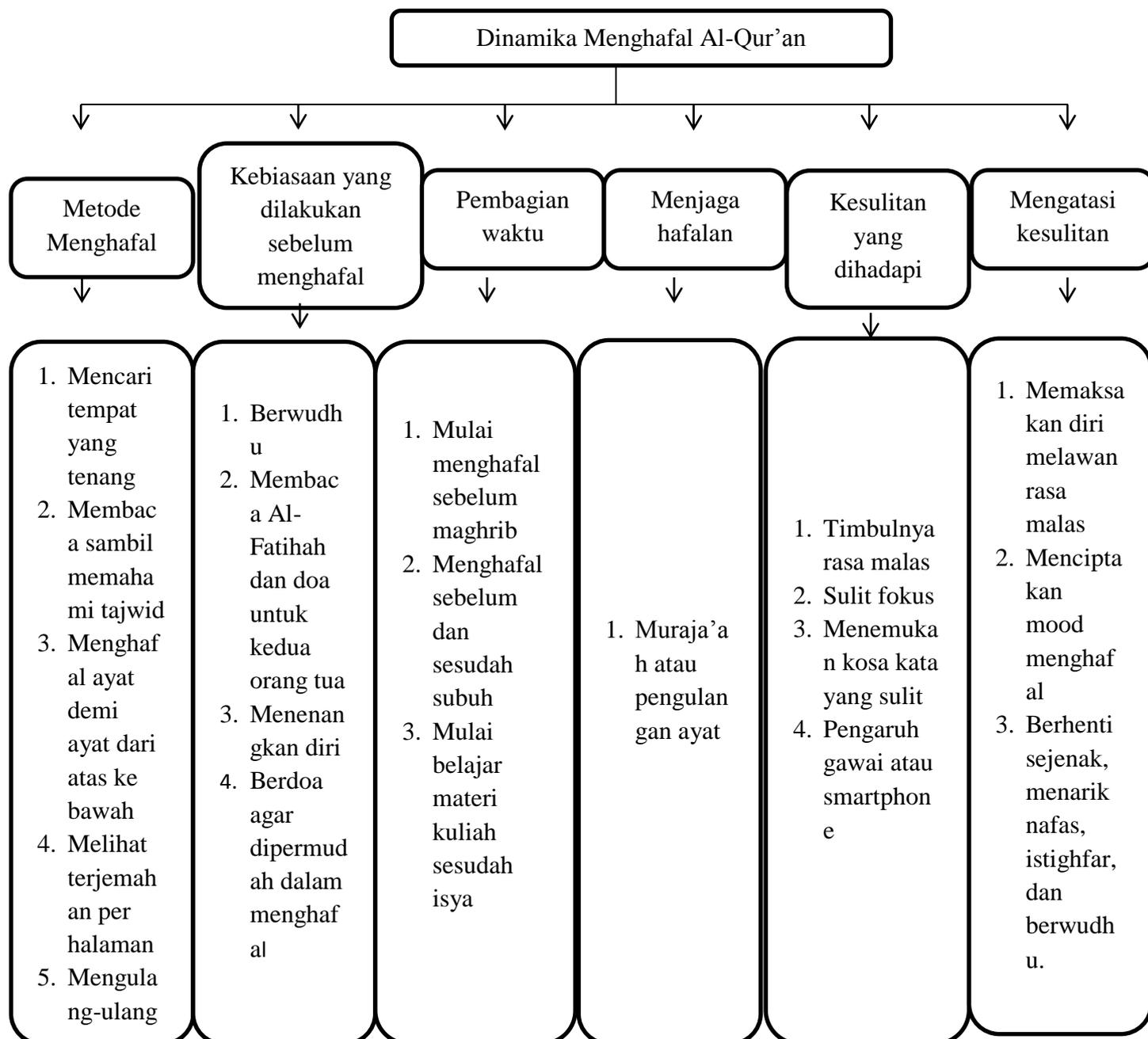
⁶⁹ Harum Saniago, Mahasiswa Penghafal Al-Quran di Ma’had Al-jami’ah IAIN Bengkulu semester 5. Wawancara dengan peneliti, 23 Desember 2019. Di Ma’had putri.

⁷⁰ Darsih, Mahasiswa Penghafal Al-Quran di Ma’had Al-jami’ah IAIN Bengkulu semester 3. Wawancara dengan peneliti, 23 Desember 2019. Di Ma’had putri.

Berdasarkan hasil pengamatan dan wawancara yang peneliti lakukan kepada beberapa narasumber, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa untuk mengatasi permasalahan, kesulitan dan tantangan yang timbul pada saat mahasiswa menghafal adalah dengan beristighfar dan kemudian berwudhu untuk kembali mensucikan diri, dan apabila cara ini dirasa kurang efektif dan kesulitan dirasa masih terjadi, maka kemudian para mahasiswa akan memutuskan untuk istirahat sejenak dari aktivitas menghafalnya, baru kemudian dilanjutkan lagi kegiatan menghafal *Al-Qur'an* seperti biasa.

Untuk mencapai target jangka pendek dan jangka panjang yang telah ditetapkan sebelumnya, maka sudah seharusnya seorang individu mengukur kemampuan dirinya sendiri. Untuk mengukur kemampuan diri ini diperlukan untuk mengenali dan mencari diri kita sebenarnya. Kondisi ini dapat diketahui melalui pengalaman dan sikap kita terhadap lingkungan sehari-hari.

Gambar 4.1 Dinamika Menghafal Al-Qur'an pada Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an di Ma'had Al-Jami'ah IAIN Bengkulu



C. Regulasi Diri

Sebagaimana telah dijelaskan pada bab sebelumnya bahwa regulasi diri adalah kemampuan seseorang untuk mengatur dan mengontrol tingkah laku dirinya terhadap lingkungannya untuk mencapai tujuan atau prestasi yang telah ditargetkan sebelumnya. Albert Bandura dengan teori Belajar Sosialnya menyatakan bahwa tingkah laku manusia merupakan hasil interaksi timbal balik yang terus menerus antara faktor-faktor penentu, yaitu faktor internal yang berupa kognisi, persepsi, dan faktor lainnya yang mempengaruhi kegiatan manusia, dan faktor eksternal yaitu lingkungan. Manusia mempengaruhi nasibnya dengan mengontrol lingkungan, dan juga dikontrol oleh kekuatan-kekuatan lingkungan tersebut.

Regulasi diri mempunyai dua faktor utama yang mempengaruhi yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor-faktor inilah yang kemudian membentuk regulasi diri seseorang.

1. **Faktor internal** regulasi diri berupa observasi diri (*self observation*), proses penilaian atau mengadili tingkah laku (*judgemental process*), dan reaksi diri-afektif (*self response*).
 - a. Observasi diri (*self observation*), adalah proses individu untuk mengetahui tentang kemampuan dirinya serta dapat memilih strategi yang sesuai untuk meningkatkan kemampuan kerja kognitifnya. Mampu untuk menilai kemampuan diri sendiri sangat penting dilakukan agar kita sadar diri. Karena kesadaran diri merupakan

pondasi yang paling besar untuk membangun seluruh aspek kecerdasan.

Menilai Kemampuan Diri Sendiri.

Hasil wawancara dengan salah satu mahasiswa penghafal, seperti berikut ini:

“Cara saya menilai kemampuan diri saya sendiri, yaitu dengan tidak membandingkan diri dengan orang lain, maka saya akan menemukan kemampuan diri tersebut. Juga jangan pernah merasa sombong, karena di atas langit masih ada langit”⁷¹

Berdasarkan jawaban dari narasumber ini, peneliti mendapatkan gambaran jika sangat penting untuk percaya kepada diri sendiri dengan segala kemampuannya. Karena jika jika membandingkan diri dengan orang lain, individu akan merasakan dua kemungkinan. Pertama, akan merasa sangat lebih mampu dibandingkan dengan orang lain, atau kedua, individu akan merasa *insecure* atau rendah diri terhadap kemampuan dirinya sendiri.

Demikian pula dengan penjelasan dari narasumber berikut ini:

“saya akan bertanya pada orang lain atau teman terdekat. Karena sejatinya yang menilai adalah orang lain. Jika menilai dari sudut pandang diri sendiri bisa saja kita beranggapan bahwa kita sempurna atau bahkan lebih buruk dari yang lain”.⁷²

Menilai kemampuan diri sendiri bisa dilakukan tidak hanya dengan melihat berdasarkan pengalaman diri di masa sebelumnya.

⁷¹ Ega Rizki A, Mahasiswa Penghafal Al-Quran di Ma’had Al-jami’ah IAIN Bengkulu semester 3. Wawancara dengan peneliti, 23 Desember 2019. Di Ma’had putri.

⁷² Ajeng Ibrah A, Mahasiswa Penghafal Al-Quran di Ma’had Al-jami’ah IAIN Bengkulu semester 3. Wawancara dengan peneliti, 23 Desember 2019. Di Ma’had putri.

Sebagai makhluk sosial, manusia sejatinya tinggal bersama lingkungannya. Kemampuan diri bisa dilihat dengan meminta kepada orang lain atau orang terdekat untuk menilai, sehingga berdasarkan penilaian dari orang lain, individu akan bisa melihat gambaran tentang kemampuan dirinya. Hal ini juga dilakukan untuk menghindari rasa percaya diri yang terlalu tinggi atau rasa rendah diri yang berlebihan. Menilai kemampuan diri sendiri juga bisa dilakukan dengan memenuhi target yang telah ditetapkan sebelumnya, yaitu menyetor hafalan atau mengulang kembali hafalan yang telah lalu. Seperti dikatakan oleh narasumber berikut ini:

“Dengan cara menargetkan hafalan dan mengingat hafalan yang telah jarang diulang”

Sama halnya dengan narasumber sebelumnya, ini yang dikatakan oleh narasumber berikutnya:

“Cara saya menilai kemampuan diri saya adalah dengan setoran hafalan kepada ustadz/umi (pengasuh Ma’had)”.

Pengamatan yang peneliti lakukan menunjukkan bahwa cara para mahasiswa penghafal ini menilai kemampuan dirinya adalah dengan memenuhi target hafalan per harinya dan setoran kepada ustadz/ustadzah pengasuh ma’had. Kemudian cara lain yang mereka lakukan adalah dengan bertanya kepada sesama teman menghafal Al-Qur’an lainnya.

Berdasarkan penjelasan dari beberapa narasumber di atas, maka dapat disimpulkan bahwa untuk menilai kemampuan diri itu bisa dilakukan dengan beberapa cara, yaitu dengan tidak membandingkan diri dengan orang lain, meminta pendapat dari orang lain, dan memenuhi target yang telah ditetapkan sebelumnya.

Menilai kemampuan diri sendiri mempunyai tujuan yaitu Tujuan Jangka Pendek dan Jangka Panjang.

Pada dasarnya, kegiatan yang dilakukan para mahasiswa penghafal *Al-Qur'an* ini mempunyai tujuan dan target masing-masing dari dalam diri individu. Tujuan dan target inilah yang membuat para mahasiswa semangat untuk terus melanjutkan hafalan. Tentunya tujuan ini berupa tujuan jangka pendek dan tujuan jangka panjang, sehingga masing-masing mahasiswa penghafal sudah menyiapkan tujuan jangka pendek dan jangka panjangnya. Seperti yang disampaikan oleh narasumber berikut ini:

“Tujuan jangka pendek saya adalah menghafal sesuai target yang telah ditetapkan sebelumnya, yaitu minimal 1 semester mampu menghafal 3 juz *Al-Qur'an*. Dan tujuan jangka panjang saya yaitu selesai menghafal 30 juz, muraja'ahnya seumur hidup”⁷³

Sejalan dengan jawaban yang diberikan oleh narasumber di atas, narasumber berikut mengatakan bahwa:

⁷³ Anna Ma'rufa, Mahasiswa Penghafal Al-Quran di Ma'had Al-jami'ah IAIN Bengkulu semester 3. Wawancara dengan peneliti, 23 Desember 2019. Di Ma'had putri.

“Tujuan jangka pendek saya yaitu bisa mencapai target yang ditentukan di asrama dan jangka panjang saya bisa menghafal 30 juz dengan mutqin”⁷⁴

Sama halnya dengan narasumber sebelumnya, narasumber berikut juga menyampaikan tujuan jangka pendek dan jangka panjangnya:

“Tujuan jangka pendek saya yaitu mencapai target hafalan dan tujuan jangka panjang mempunyai hafalan yang kekal di masa hidup di dunia”

Tidak jauh berbeda dengan beberapa narasumber sebelumnya, narasumber berikut ini juga menyampaikan tujuannya:

“Tujuan jangka pendek saya yaitu jika kita dekat dengan *Al-Qur'an*, maka seluruh urusan kita akan dipermudah. Sedangkan tujuan jangka panjang saya yaitu ingin menjadi seorang hafidzah dan memberikan mahkota terindah untuk orang tua (di akhirat) nanti”⁷⁵.

Hadiah terindah dari seorang anak untuk kedua orang tuanya adalah mahkota yang disematkan di akhirat nanti kepada kedua orang tua, tentu bukan hal yang mudah untuk memberikan hadiah ini kepada orang tua. Banyak hal dan rintangan yang harus dan mampu dilalui sebagai upaya untuk mendapatkan mahkota tersebut, menjadi penghafal *Al-Qur'an* adalah caranya. Menjadi seorang penghafal *Al-Qur'an* memang sangatlah tidak mudah, sehingga hadiah yang diberikan juga bukanlah hal yang kecil,

⁷⁴Yurike Karlinda, Mahasiswa Penghafal Al-Quran di Ma'had Al-jami'ah IAIN Bengkulu semester 3. Wawancara dengan peneliti, 23 Desember 2019. Di Ma'had putri.

⁷⁵Yomi Diana Aprilia, Mahasiswa Penghafal Al-Quran di Ma'had Al-jami'ah IAIN Bengkulu semester 3. Wawancara dengan peneliti, 24 Desember 2019. Di Ma'had putri.

langsung mahkota kehormatan kepada kedua orang tua anak yang menghafal Al-Qur'an dari Allah SWT.

Untuk mencapai target jangka pendek dan target jangka panjang yang telah ditetapkan sebelumnya, maka sudah seharusnya seorang individu mengukur kemampuan dirinya sendiri. Untuk mengukur kemampuan diri ini diperlukan untuk mengenali dan mencari diri kita sebenarnya. Kondisi ini dapat diketahui melalui pengalaman dan sikap kita terhadap lingkungan sehari-hari.

b. Proses penilaian dan mengadili tingkah laku (*judgmental process*)

Mengatur Lingkungan agar Bisa Menghafal dengan baik

Sebagai makhluk sosial, tentunya manusia tidak terlepas dari yang namanya interaksi dengan manusia lainnya. Sudah menjadi fitrah manusia untuk hidup bersama-sama dengan lingkungan sekitarnya. Begitupun dengan mahasiswa penghafal *Al-Qur'an* ini, selain dituntut untuk memenuhi target yang telah ditetapkan, mereka juga harus tetap berinteraksi dengan baik terhadap lingkungan sekitarnya, terutama teman-teman kuliahnya, sehingga harus menentukan sikap terhadap lingkungan agar tetap bisa menghafal dengan baik. Seperti yang dijelaskan oleh narasumber berikut ini;

“Sikap saya terhadap lingkungan agar bisa tetap menghafal yaitu menjaga apa yang mesti dijaga, artinya tidak terlalu kaku dan tidak terlalu bebas dalam pergaulan”.

Tidak jauh berbeda dengan narasumber sebelumnya, narasumber berikut menyampaikan pendapatnya.

“Sikap saya terhadap lingkungan agar bisa tetap menghafal dengan baik adalah dengan berusaha beradaptasi dan tetap membatasi lingkungan yang tidak seharusnya.”

Pengamatan yang peneliti lakukan menunjukkan bahwa untuk menjaga dari hal-hal yang tidak diinginkan terjadi selama menjadi mahasiswa penghafal, maka para mahasiswa ini cenderung membatasi diri dari lingkungan dan kegiatan yang tidak seharusnya, misalnya dengan tidak mengikuti gaya interaksi yang berlebihan terhadap sesuatu, mengutamakan menghafal dari pada menghabiskan waktu di luar lingkungan ma'had.

Berdasarkan hasil pengamatan dan penjelasan dari beberapa narasumber di atas, maka dapat disimpulkan bahwa sikap terhadap lingkungan agar tetap bisa menghafal dengan baik adalah dengan membatasi diri dari pergaulan yang tidak semestinya dan menjaga apa yang seharusnya dijaga. Memilih teman sangat diperlukan untuk membentuk lingkungan yang nyaman bagi mahasiswa penghafal *Al-Qur'an*, sehingga tidak mengganggu aktivitas menghafalnya.

c. Reaksi diri-afektif (*self response*)

1) Evaluasi Diri

Setiap individu mempunyai keunikannya masing-masing, dengan potensi dan kemampuannya sendiri. Evaluasi diri adalah mengukur semua hal yang telah dilakukan sebelumnya dan membuat antisipasi terhadap hal-hal yang akan terjadi selanjutnya. Evaluasi

diri perlu dilakukan guna untuk mengetahui dengan pasti kemampuan dan keadaan yang harus dihadapi, sehingga target yang diimpikan bisa tercapai sesuai yang diharapkan. Setiap proses yang dilalui oleh individu tidak selalu mulus, selalu ada kesalahan dan kebaikan yang terdapat di dalamnya. Untuk hal itu, maka diperlukan agar supaya bisa memetik hikmah dari setiap kesalahan, karena memang sejatinya manusia adalah tempatnya salah dan lupa. Dengan mengevaluasi diri, maka diharapkan dapat mengambil pelajaran yang bermanfaat pada setiap sisinya. Seperti yang dipaparkan oleh narasumber berikut ini:

“Evaluasi diri yang saya lakukan adalah dengan memperbaiki *Al-Qur'an*, memperbanyak membaca *Al-Qur'an*, belajar dan mempelajari semua hal-hal mengenai *Al-Qur'an*”

Sebagai mahasiswa penghafal *Al-Qur'an*, tentunya diperlukan bacaan *Al-Qur'an* yang baik dan benar, oleh karena itu terus memperbaiki dan memperbanyak membaca *Al-Qur'an* akan mengurangi kesalahan yang dilakukan dalam proses menghafal.

Demikian juga dengan jawaban dari narasumber berikut ini:

“Saya mengevaluasi diri saya terhadap hal-hal yang telah dilakukan sebelumnya dengan belajar dari kesalahan, memberi nasehat pada diri sendiri dan belajar dari orang lain”

Setiap pengalaman yang sudah dilalui oleh manusia adalah guru terbaik pada individu yang bersangkutan. Sehingga berdasarkan pengalaman inilah akan diketahui letak kesalahan yang telah dilalui dan berdasarkan pengalaman ini juga evaluasi

diri bisa dilakukan. Selanjutnya untuk mengevaluasi diri juga bisa dengan belajar kepada orang lain. Seperti yang dijelaskan oleh narasumber berikut ini:

“Saya mengevaluasi diri saya dengan selalu belajar dari orang-orang di sekitar. Jangan pernah cepat berpuas diri”

Berdasarkan pengamatan yang peneliti lakukan tentang evaluasi diri yang dilakukan oleh para mahasiswa penghafal Al-Qur'an ini menunjukkan bahwa para mahasiswa penghafal ini akan bertanya kepada teman sesama penghafal lainnya tentang dirinya sendiri, kemudian setelah diketahui bagian yang dianggap salah, maka para mahasiswa tersebut akan berusaha memperbaikinya.

Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya bahwa diperlukan orang lain untuk menilai kemampuan diri sendiri serta untuk evaluasi terhadap hal-hal yang telah dilakukan sebelumnya. Oleh karena itu sangat tidak dianjurkan untuk merasa cepat berpuas diri dan sombong terhadap pencapaian yang telah diraih, karena banyak orang lain yang hasil kemampuan dirinya lebih dari individu lainnya. Sehingga berdasarkan penjelasan dari beberapa narasumber di atas, dapat digambarkan bahwa ada beberapa hal yang dapat dilakukan untuk mengevaluasi diri, seperti belajar dari kesalahan sebelumnya dan juga belajar dari kesalahan orang lain, selalu belajar dari orang-orang sekitar, memperbaiki dan

memperbanyak bacaan *Al-Qur'an* serta tidak cepat untuk merasa berpuas diri.

2) Teguran dan Apresiasi Kepada Diri Sendiri

Beragam proses mengembang diri yang dilalui oleh individu, suhail atau lancar itu tergantung dengan keberuntungan dari individu tersebut. Ketika melalui proses yang sulit dan individu mampu melaluinya dengan baik, maka perlu diberikan apresiasi terhadap diri individu tersebut. Apresiasi ini bisa dari lingkungan sekitar atau dari dalam diri individu yang bersangkutan. Begitu juga dengan ketika melalui proses yang mudah dan kemudian individu tidak melaluinya dengan baik dan malah cenderung tidak bersyukur, maka perlu diberikan teguran terhadap individu tersebut. Teguran ini juga dapat diberikan dari lingkungan sekitar individu atau dari dalam diri individu yang terkait. Seperti yang dijelaskan oleh narasumber berikut ini:

“Banyak sekali teguran dari kelalaian saya. Dari internal maupun eksternal. Dari internal berupa, saya harus lebih baik dari hari kemarin. Sedangkan dari intenal, teman saya bisa, saya juga harus bisa”.

Yang diberikan terhadap dirinya sendiri pada narasumber ini lebih bersifat ke menumbuhkan motivasi dengan cara melihat kepada lingkungan sekitarnya. Dan juga menjadikan hari ini lebih baik dari hari sebelumnya. Begitu juga dengan narasumber berikut ini:

“Teguran yang saya berikan kepada diri saya berupa menggunakan waktu luang, seperti di kelas untuk menghafal, dan juga menasehati diri sendiri. Sedangkan apresiasi yang saya berikan kepada diri saya berupa menyenangkan diri dengan membeli makanan atau baju yang saya sukai”.⁷⁶

Teguran yang diberikan oleh narasumber di atas kepada dirinya sendiri dengan menambah waktu menghafal dan juga menasehati dirinya sendiri. Sedangkan untuk apresiasi sebagai prestasi atau pencapaian target yang telah diraih, maka narasumber tersebut menyenangkan dirinya dengan membeli makanan atau baju yang disukainya. Ada banyak cara yang bisa dilakukan sebagai bentuk apresiasi terhadap diri sendiri, seperti bangga terhadap diri karena hal ini akan memberikan dampak positif di dalam diri untuk lebih bersemangat, kemudian merawat diri dengan memperhatikan kebutuhan diri sendiri yang berupa kebutuhan fisik, dan juga bisa dengan jalan-jalan atau menghabiskan waktu luang bersama teman-teman. Atau bisa juga dengan hal yang paling sederhana dan tidak membutuhkan biaya apapun, yaitu tersenyum kepada orang lain. Seperti yang dilakukan oleh narasumber berikut ini:

“Apresiasi yang dilakukan ketika prestasi atau target sampai adalah dengan tersenyum kepada semua orang, karena senyum itu sedekah ketika kita ikhlas melakukannya”.⁷⁷

⁷⁶ Anna ma'rufah, Mahasiswa Penghafal Al-Quran di Ma'had Al-jami'ah IAIN Bengkulu semester 3. Wawancara dengan peneliti, 24 Desember 2019. Di Ma'had putri.

⁷⁷ Yomi Diana Aprilia, Mahasiswa Penghafal Al-Quran di Ma'had Al-jami'ah IAIN Bengkulu semester 3. Wawancara dengan peneliti, 24 Desember 2019. Di Ma'had putri.

Tersenyum adalah ibadah yang paling sederhana, semua orang bisa melakukannya. Senyum kepada setiap orang juga merupakan bentuk apresiasi terhadap prestasi yang telah diraih, karena tersenyum bisa mengartikan bahwa kita turut berbagi kebahagiaan kepada orang lain.

Hasil pengamatan yang peneliti lakukan menunjukkan bahwa untuk teguran yang diberikan oleh para mahasiswa ini terhadap kesalahan yang telah dilakukannya adalah dengan menggunakan waktu luang yang ada untuk memperbaiki kesalahan, misalnya dengan menambah jam hafalan. Kemudian apresiasi yang mereka berikan kepada dirinya adalah dengan memenuhi keinginan yang disukai seperti membeli makanan atau pakaian.

Berdasarkan hasil pengamatan dan penjelasan dari narasumber-narasumber di atas, maka dapat disimpulkan bahwa untuk teguran kepada diri sendiri adalah dengan melakukan hal-hal yang lebih baik dari hari kemarin, sedangkan apresiasi terhadap prestasi atau pencapaian target bisa dilakukan dengan menyenangkan diri sendiri, merasa bangga terhadap hasil yang telah diraih dan memenuhi keinginan yang disukai.

2. **Faktor eksternal**, yaitu faktor yang datang dari luar individu, dapat berupa dukungan lingkungan dan juga cara mengatur lingkungan tersebut

agar tetap bisa menghafal *Al-Qur'an* seperti yang telah ditargetkan sebelumnya.

Dukungan dari Orang-Orang Terdekat

Dukungan orang-orang terdekat sangat diperlukan dan sangat penting dalam proses untuk pencapaian target yang dalam hal ini adalah menghafal *Al-Qur'an*. Lingkungan yang mendukung dapat mendorong individu untuk membuat rencana aktivitas yang menyenangkan dan mudah dicapai serta mensyukuri setiap nikmat yang diberikan. Seperti yang dijelaskan oleh narasumber berikut:

“Dukungan yang diberikan oleh orang terdekat saya adalah motivasi serta nasihat. Terlebih dari orang tua meski tidak dalam bentuk konkret, saya tahu bahwa bapak dan mamak selalu mendoakan yang terbaik untuk saya”.

Tidak jauh berbeda dengan narasumber sebelumnya, narasumber berikut juga menyampaikan penjelasannya:

“Mereka tidak banyak menuntut, apa yang saya kerjakan ya mereka selalu ada untuk memberi semangat kepada saya”

Begitu juga dengan narasumber berikut:

“Orang tua sangat mendukung saya dalam menghafal *Al-Qur'an*, mereka selalu men-support saya dan mendoakan saya”

Berdasarkan jawaban dari para narasumber di atas, maka peneliti dapat menggambarkan bahwa dukungan dan nasihat dari orang tua berperan sangat besar dalam proses para mahasiswa ini dalam menghafal *Al-Qur'an*. Dukungan dan nasihat dari orang tua merupakan motivasi yang sangat penting untuk kelangsungan menghafal para mahasiswa penghafal, karena memang beberapa dari mereka meniatkan menghafal

adalah untuk memberikan mahkota kehormatan karena telah berhasil menghafal *Al-Qur'an* kepada kedua orang tuanya kelak akhirat.

D. Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil observasi, wawancara dan dokumentasi, maka selanjutnya akan dilakukan analisa terhadap hasil penelitian dalam bentuk deskriptif analisis untuk menjelaskan hasil penelitian. Peneliti akan menggambarkan dan menjelaskan hasil wawancara peneliti dengan beberapa narasumber tentang “Regulasi Diri Mahasiswa Penghafal *Al-Qur'an* di Ma’had *Al-Jami’ah* IAIN Bengkulu” serta membandingkannya dengan hasil observasi yang peneliti lakukan

1. Dinamika menghafal *Al-Qur'an* Mahasiswa Penghafal *Al-Qur'an* di Ma’had *Al-Jami’ah* IAIN Bengkulu adalah (1) metode menghafal yang berupa mencari tempat yang tenang, membaca sambil memahami tajwid, menghafal ayat demi ayat dari atas ke bawah, melihat terjemahan per halaman, dan mengulang-ulang bacaan (*muraja’ah*). (2) kebiasaan yang dilakukan sebelum menghafal seperti berwudhu, membaca *Al-Fatihah* dan doa untuk kedua orang tua, menenangkan diri, dan berdoa agar dipermudah dalam menghafal. (3) pembagian waktu antara menghafal dan belajar materi kuliah berupa mulai menghafal sebelum waktu maghrib, menghafal sebelum dan sesudah subuh, serta mulai belajar materi kuliah sesudah isya. (4) menjaga hafalan agar tidak lupa dilakukan dengan *muraja’ah* atau pengulangan ayat. (5) tantangan, kesulitan, dan masalah yang dihadapi saat menghafal *Al-Qur'an* berupa timbulnya rasa malas, sulit

fokus, ketika menemukan kosakata yang sulit dan juga pengaruh *smartphone*. (6) cara mengatasi kesulitan yang dihadapi para mahasiswa ini adalah dengan memaksakan diri melawan rasa malas, menciptakan mood menghafal, berhenti sejenak, menarik nafas, beristighfar dan bewudhu.

2. Regulasi diri adalah kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk mengatur dan mengontrol dirinya sendiri dan lingkungan sekitarnya agar bisa mencapai target yang telah ditetapkan. Pada penelitian ini, regulasi diri yang ingin diketahui adalah pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an di Ma'had Al-Jami'ah IAIN Bengkulu. Selain berperan sebagai penghafal, para mahasiswa ini adalah mahasiswa yang sedang menempuh jenjang pendidikan di IAIN Bengkulu. Sehingga pembagian waktu antara menghafal dan belajar materi kuliah sangat penting diperhatikan. Peran lingkungan yang mempengaruhi individu dan bagaimana individu bersikap terhadap lingkungan sekitarnya.

Beberapa hal yang harus diperhatikan oleh para mahasiswa penghafal Al-Qur'an agar targetnya tercapai adalah bagaimana metode yang mereka gunakan untuk menghafal, kebiasaan yang dilakukan sebelum menghafal, bagaimana mereka membagi waktu antara belajar dan menghafal, hal yang dilakukan untuk menjaga hafalan agar tidak lupa, menentukan waktu terbaik untuk menghafal, kesulitan serta tantangan dan masalah yang dihadapi dalam proses menghafal, bagaimana para mahasiswa penghafal mengatasi masalah yang ada, menentukan

tujuan jangka panjang dan jangka pendek para mahasiswa menghafal, bagaimana cara mereka menilai kemampuan diri mereka sendiri, evaluasi seperti apa yang dilakukan terhadap hal-hal yang sudah dilalui, memberi teguran dan apresiasi terhadap kelalaian dan prestasi yang sudah diraih, menentukan sikap terhadap lingkungan agar bisa tetap menghafal dengan baik, dukungan yang didapat dari orang-orang terdekat seperti orang tua dan saudara-saudara, serta gambaran hasil atau cita-cita yang diinginkan di masa depan.

Penelitian yang dilakukan oleh Faisal Tanjung, Lukmawati, dan Jhon Supriyanto menunjukkan bahwa setelah melewati serangkaian tahapan dalam meregulasi dirinya untuk menyelesaikan hafalan Al-Qur'an 30 Juz maka kedelapan subjek penelitian memperoleh satu makna yang sama yaitu Al-Qur'an itu menjaga diri, seperti menjaga image/kehormatan, menjaga kesucian dengan berwudhu, menjaga pandangan mata, menjaga cara bersikap/berwibawa, menjaga diri agar tidak termasuk ke dalam tipe golongan orang-orang yang tidak sesuai antar perkataan yang diucapkan dan perbuatan yang dilakukannya, menjaga akhlak dalam berperilaku, menjaga adab dalam berpakaian yang menutup aurat secara syar'i dan menjaga akhlak dalam berbicara dengan orang lain terutama yang lebih tua.

Hasil penelitian oleh Anis Fajar Utami menunjukkan bahwa diperoleh data regulasi diri remaja menghafal Al-Qur'an cenderung kurang baik. Penelitian yang dilakukan pada 13 subjek remaja menghafal AL-

Qur'an terdapat dua subjek yang mampu meregulasikan dirinya dengan baik, hal ini dibuktikan dengan motivasi yang tinggi untuk dapat menghafalkan Al-Qur'an, kemampuan mengelola waktu antara kegiatan sekolah, organisasi, kegiatan di asrama dan kegiatan menghafal Al-Qur'an serta mampu berprestasi baik akademik maupun non-akademik, adanya perencanaan yang dibuat dan diterapkan sesuai kegiatan sehari-hari.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Suci Eryzka Marza menunjukkan bahwa semakin mampu meregulasi diri dengan baik, maka akan semakin baik pula hafalan AL-Qur'an nya.

Regulasi diri adalah kemampuan mengontrol dan mengatur diri seseorang untuk mencapai tujuan dan target yang telah ditetapkan sebelumnya yang dalam hal ini tujuan atau target yang ingin dicapai adalah menghafal AL-Qur'an. Aktivitas para penghafal ini tidak hanya sebagai penghafal AL-Qur'an, melainkan juga berstatus sebagai mahasiswa katif di IAIN Bengkulu. Sehingga sangat menarik untuk diketahi bagaimana regulasi diri mereka serta faktor-faktor yang berperan di dalamnya.

Regulasi diri mahasiswa penghafal Al-Qur'an di IAIN berupa, yang pertama *self observation* (tidak membandingkan diri dengan orang lain, bertanya kepada orang lain, menargetkan hafalan, dan setoran hafalan), kedua *judgemental process* (mengatur lingkungan), dan ketiga *self response* (memperbaiki bacaan Al-Qur'an, belajar dari kesalahan,

belajar dari orang lain, memberi nasehat kepada diri sendiri, harus lebih baik dari hari kemarin, menggunakan waktu luang untuk menghafal, menyenangkan diri, dan senyum kepada orang lain). Faktor internal yang berperan dalam proses regulasi diri mahasiswa ini terdiri dari:

a. Self observation

kemampuan menilai diri sendiri

Kemampuan menilai diri sendiri ini sangat penting dimiliki oleh para mahasiswa penghafal AL-Qur'an karena merupakan salah satu pondasi dasar untuk tercapainya target yang telah ditetapkan. Menilai kemampuan diri bisa dilakukan dengan tidak membandingkan diri dengan orang lain, dalam artian harus percaya dengan kemampuan yang dimiliki diri individu. Selanjutnya bisa dengan bertanya kepada orang lain tentang kemampuan yang dimiliki, karena orang lain yang bisa mengamati berdasarkan sudut pandangnya tentang kemampuan yang kita miliki.

Menargetkan hafalan juga dapat dilakukan sebagai salah satu cara untuk menilai kemampuan diri karena dengan adanya target ini, maka akan menjadikan tantangan tersendiri terhadap diri individu. Setoran hafalan kepada pengasuh ma'ha juga dapat dilakukan sebagai bukti bahwa kita telah mampu mencapai target yang diinginkan.

Pada kemampuan menilai diri sendiri terdapat tujuan jangka pendek dan tujuan jangka panjang yang ingin dicapai. Tujuan jangka pendek yang ingin dicapai oleh para mahasiswa ini adalah menghafal minimal 3 juz dalam setiap semester, dan menjadi lebih dekat dengan Al-

Qur'an. Sedangkan tujuan jangka panjang yang ingin mereka capai adalah hafal 30 juz dan muraja'ah seumur hidup, kemudian memberi mahkota untuk kedua orang tua di akhirat nanti.

b. Judgemental process

Proses melihat kesesuaian tingkah laku dengan standar pribadi dapat dilakukan dengan mengatur lingkungan agar sesuai dengan yang kita butuhkan dalam beraktivitas sebagai penghafal Al-Qur'an dan juga sebagai mahasiswa. Mengatur lingkungan ini dapat dilakukan dengan menjaga apa yang harus dijaga dalam artian tidak terlalu kaku dan tidak terlalu bebas dalam pergaulan, dan juga beradaptasi serta membatasi diri dari lingkungan yang dianggap tidak perlu.

c. Self response

1) Evaluasi diri

Evaluasi diri terhadap hal-hal yang telah dilalui dapat dilakukan dengan memperbaiki bacaan Al-Qur'an, belajar dari kesalahan, belajar kepada orang lain yang dianggap bisa membantu memperbaiki kesalahan, memberi nasihat kepada diri sendiri terhadap apa yang sudah dilalui, serta tidak mudah merasa berpuas diri terhadap pencapaian yang telah diraih.

2) Teguran dan apresiasi kepada diri

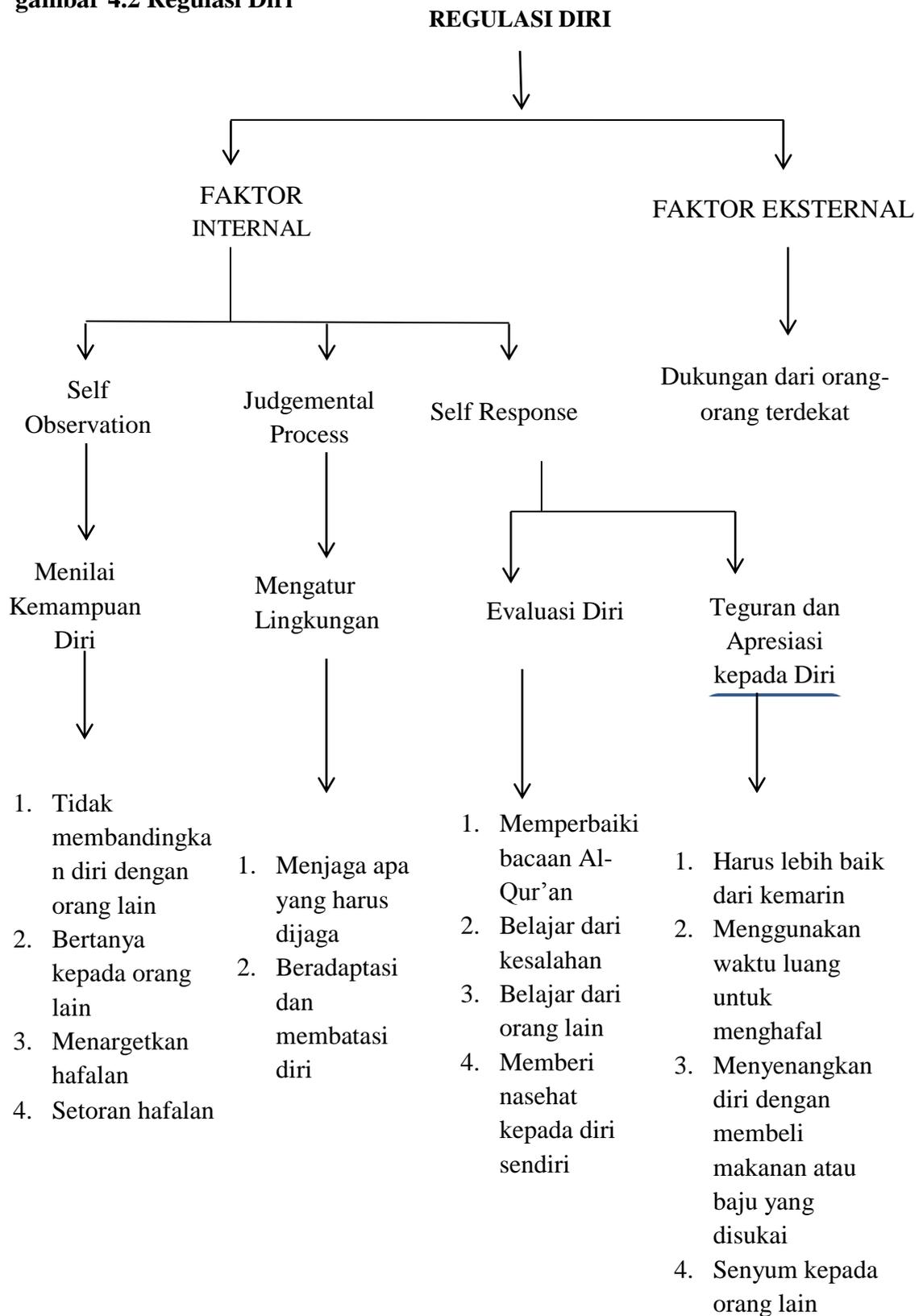
Memberikan teguran dan apresiasi terhadap kesalahan dan prestasi yang sudah didapatkan berguna untuk memperbaiki kesalahan dan juga memberikan penghormatan kepada diri sendiri karena sudah

berhasil memenuhi target. Teguran kepada diri sendiri dilakukan dengan harus lebih baik dari hari kemarin, menggunakan waktu luang untuk menghafal seperti misal-nya di sela-sela waktu belajar di kelas. Sedangkan apresiasi kepada diri sendiri dilakukan sebagai penghargaan kepada diri sendiri karena telah berhasil memenuhi target, dapat dilakukan dengan menyenangkan diri dengan membeli makanan atau baju yang disukai. Kemudian memberikan senyuman kepada orang lain sebagai bentuk sedekah yang paling mudah.

Faktor eksternal dalam regulasi diri dapat berupa dukungan yang didapat dari orang-orang terdekat seperti orang tua dan saudara-saudara. Dukungan ini didapat dalam bentuk pemberian motivasi dan juga doa agar selaku dilancarkan proses menghafal Al-Qur'an dan juga kuliahnya serta selalu memberikan *support* atau dukungan terbaiknya.

Kesesuaian antara hasil observasi dan wawancara yang peneliti lakukan di lapangan mendapatkan hasil yang dituangkan dalam bebentuk bagan berikut ini.

gambar 4.2 Regulasi Diri



Bagan di atas menggambarkan hasil temuan yang peneliti dapatkan di lapangan tentang bagaimana Regulasi Diri Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an di Ma'had Al-Jami'ah IAIN Bengkulu.

Faktor pendukung dan Penghambat dalam Regulasi Diri

a. Faktor Pendukung

Faktor pendukung yang sangat berperan penting dalam proses mahasiswa ini menghafal adalah lingkungan ma'had yang memang khusus disiapkan oleh pengurus untuk tempat tinggal para mahasiswa penghafal. Oleh karena itu interaksi para mahasiswa tidak jauh dari para penghafal lainnya sehingga mereka bisa saling membantu saat menghafal dalam hal saling menyimak bacaan antara satu dengan lainnya.

Keberhasilan remaja menghafal AL-Qur'an dilatarbelakangi oleh adanya niat untuk menghafal, memiliki motivasi yang kuat, memiliki target hafalan dan mengetahui tujuan menghafal Al-Qur'an. Kedua orang tua yang mendukung penuh remaja untuk menghafal Al-qur'an akan memudahkan remaja mencapai target hafalan.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Suci Eryzka Marza menunjukkan bahwa faktor pendorong yang mencakup segala hal yang menjadi sumber kekuatan remaja untuk memantapkan hati dalam menghafal Al-Qur'an yaitu niat, tujuan, dan sumber motivasi.

b. Faktor penghambat

Faktor penghambat dalam proses menghafal Al-Qur'an para mahasiswa ini adalah saat datangnya rasa malas untuk menghafal dan

juga pada saat menemukan kosa kata yang sulit dan hal ini akan membuat mahasiswa kesulitan untuk menghafal. Dan yang tak kalah besar pengaruhnya sebagai faktor penghambat mahasiswa menghafal adalah penggunaan gadget yang ada di sekeliling mereka.

Faktor penghambat proses menghafal Al-Qur'an seperti yang dijelaskan di sebuah hasil penelitian oleh Anis Fajar Utami menunjukkan bahwa permasalahan niat dan motivasi. Selanjutnya susah untuk mengingat ayat-ayat dan surah-surah yang sedang atau telah dihafalkan. Selanjutnya menjaga pandangannya, menjaga hafalannya, perilakunya maka akan sangat sulit mengatasi hal-hal yang terkait dengan lawan jenis. Kemudian lingkungan keluarga terutama pengetahuan orang tua tentang ilmu agama yang masih kurang dan lingkungan masyarakat yang masih kental dengan budaya kejawaen.

Faktor penghambat yang mencakup beberapa hal yang dirasakan oleh remaja penghafal Al-Qur'an seperti gangguan mood, perasaan jenuh, malas, capek dalam menghafal, gangguan asmara dan lain-lain. Proses penjagan diri terdiri dari dua hal yang penting yaitu strategi mencapai tujuan seperti menjaga kelurusan niat, mengulang hafalan yang telah dikuasai mengatur pemilihan waktu dan tempat yang tepat serta beakhlak Qur'ani.

Gambar 4.3 Faktor Pendukung Dan Faktor Penghambat



Bagan di atas menggambarkan hasil dari temuan yang peneliti dapatkan di lapangan tentang apa saja faktor pendorong dan faktor penghambat Regulasi Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an Di Ma'had Al-Jami'ah IAIN Bengkulu

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dalam Bab IV, maka dapat disimpulkan bahwa Dinamika Menghafal Al-Qur'an pada Mahasiswa Al-Qur'an adalah berupa metode menghafal Al-Qur'an, kebiasaan yang dilakukan sebelum menghafal, pembagian waktu antara menghafal dan belajar materi kuliah, menjaga hafalan agar tidak lupa, tantangan, kesulitan dan masalah yang dihadapi, serta cara mengatasi kesulitan yang dihadapi tersebut.
2. Regulasi Diri Para Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an Di *Ma'had Al-Jami'ah* IAIN Bengkulu berupa, *self observation* (tidak membandingkan diri dengan orang lain, bertanya kepada orang lain, menargetkan hafalan, dan setoran hafalan, *judgemental process* (mengatur lingkungan), dan *self response* (memperbaiki bacaan Al-Qur'an, belajar dari kesalahan, belajar dari orang lain, memberi nasehat kepada diri sendiri, harus lebih baik dari hari kemarin, menggunakan waktu luang untuk menghafal, menyenangkan diri, dan senyum kepada orang lain).

Beberapa faktor yang terdapat dalam proses regulasi diri para mahasiswa penghafal Al-Qur'an ini yaitu:

- a. Faktor pendukung

Faktor pendukung dalam proses regulasi mahasiswa penghafal Al-Qur'an ini adalah kemampuan mereka untuk menilai diri mereka sendiri, telah

menentukan tujuan jangka panjang dan jangka pendek, mampu mengatur lingkungan dengan baik, mampu mengevaluasi diri dengan baik dan juga memberikan teguran serta apresiasi kepada diri sendiri. Lingkungan ma'had yang memang khusus disiapkan oleh pengurus untuk tempat tinggal para mahasiswa penghafal juga turut membantu proses regulasi diri para mahasiswa ini. Oleh karena itu interaksi para mahasiswa tidak jauh dari para penghafal lainnya sehingga mereka bisa saling membantu saat menghafal dalam hal saling menyimak bacaan antara satu dengan lainnya.

Keberhasilan para mahasiswa ini dalam menghafal juga didukung oleh adanya niat untuk menghafal, memiliki motivasi yang kuat, memiliki target hafalan dan mengetahui tujuan menghafal Al-Qur'an, serta peran dari dukungan orang-orang terdekat seperti orang tua dan saudara.

b. Faktor penghambat

Faktor penghambat dalam proses regulasi para mahasiswa ini adalah datangnya rasa malas untuk menghafal dan juga pada saat menemukan kosa kata yang sulit dan hal ini akan membuat mahasiswa kesulitan untuk menghafal. Hal lain yang menjadi faktor penghambat dalam proses regulasi diri para mahasiswa penghafal ini adalah penggunaan gadget yang membuat para mahasiswa sering lalai dalam menunaikan kewajiban menghafal dan terkesan bermalas-malasan.

B. Saran

1. Untuk Mahasiswa Penghafal AL-Qur'an, lebih meningkatkan regulasi diri sehingga tercapai target yang diinginkan.
2. Untuk Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, menambah wawasan kepada mahasiswa khususnya BKI tentang Regulasi Diri khususnya pada bidang penghafal Al-Qur'an.
3. Kepada peneliti selanjutnya yang ingin meneliti di bidang yang sama, dapat menjadikan penelitian ini sebagai rujukan atau acuan dengan variabel atau metode yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Munawar, Said Agil Husain. 2003. *Al-Qur'an Membangun Tradisi Kesalehan Hakiki*. Jakarta: Ciputat Press.
- Alwisol. 2009. *Psikologi Kepribadian edisi revisi*. Malang: UMM Press.
- Anggrayani N, Annisa. 2017. Hubungan Regulasi Diri (*Self Regulation*) Dalam Belajar Dengan Perencanaan Karir Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri Seputih Agung Tahun Ajaran 2016/2017. Skripsi. Universitas Lampung.
- Anonim. *Al-Qur'an dan Terjemahan Kementerian Agama RI*. CV Pustaka Jaya Ilmu. 2014
- Ariza, Amin M. 2016. *Jatuh cinta Pada Al-Qur'an*. Jakarta: Kompas Gramedia.
- Bungin, Burhan. 2001. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Grafindo Persada.
- Chairani, Lisy dan M.A Subandi. 2010. *Psikologi Santri Penghafal Al-Qur'an*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Digilib.unila.ac.id
- Harun, Rohchajat. 2007. *Metode Penelitian Kualitatif Untuk Pelatihan*. Bandung: Mandar Maju.
- Herdiansyah, Haris. 2012. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Iskandar. *Metodologi Penelitian Pendidikan dan Sosial (kuantitatif dan kualitatif)*. Jakarta: Gaung Persada Press.
- Keswara, Indra. 2017. *Pengelolaan Pembelajaran Tahfidzul Qur'an (Menghafal Al-Qu'an) Di Pondok Pesantren Al-Husain Magelang*. Jurnal Hana Winata. Vol 6 (2).
- Mardalis. 2007. *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Marza, Suci Eryzka. 2017. *Regulasi Diri Remaja Penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Al-Qur'an Jami'atul Qurro' Sumatera Selatan*". Jurnal Intelektualitas, Vol 06, No 01.
- Moleong, Lexy J. *Metodologi Penelitian Kualitatif*.

- Nadziroh, Siti Ngarofatun. 2017. *Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Efikasi Diri Dalam Menghafal Al-Qur'an pada Mahasiswa IAIN Tulungagung*. Skripsi. Tulungagung: IAIN Tulungagung.
- Nata, Abuddin. *Metodologi Studi Islam*. 2014. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Pevin, Lawrence A, dkk. *Psikologi Kepribadian Teori dan Penelitian Edisi Kesembilan*. 2012. Jakarta: Kencana Prenada Media Group
- Prawiro, Purwa Atmaja. 2016. *Psikologi Kepribadian Dengan Perspektif Baru*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Purwanto, Yadi. 2007. *Psikologi Kepribadian Integritas Nafsiyah dan 'Aqliyah Perspektif Psikologi Islami*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Samad, Duski. 2017. *Konseling Sufistik*. Depok: Rajawali Pers.
- Shalih, Subhi Ash. 1993. *Membahas Ilmu-ilmu Al-Qur'an*. Jakarta: Pustaka Firdaus.
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Surya, Moh. 1975. *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah, (Guidance and Counseling) cetakan ke-16*. Bandung: Ilmu Bandung.
- Tim Penyusun Buku Profil Ma'had Al-Jami'ah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Bengkulu
- Utami, Anis Fajar. 2017. *Regulasi Diri Remaja Penghafal Al-Qur'an*. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Yusuf, Syamsu dan Juntika Nurihsan. 2008. *Teori Kepribadian*. Bandung: PT Remaja Rosda Karya.
- Zur'ah, Umi. 2015. *Hubungan Sabar Dengan Regulasi Diri Pada Penghafal Al-Qur'an*. Skripsi. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.