

REGULASI DIRI MAHASANTRI PENGHAPAL AL-QUR'AN

Nelly Marhayati¹, Pasmah Chandra², Ayu Indah Lestari³

¹IAIN Bengkulu

²IAIN Bengkulu

³IAIN Bengkulu

e-mail: nmarhayati@iainbengkulu.ac.id

ABSTRACT

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana regulasi diri pada mahasantri penghafal *Al-Qur'an* di *Ma'had al-Jami'ah* IAIN Bengkulu. Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif dengan melibatkan informan sebanyak 12 orang mahasiswa yang rata-rata telah menyelesaikan hafalan lebih dari 5 Juz dan sedang duduk pada semester 5 dan 7. Data yang dikumpulkan melalui proses wawancara, observasi dan dokumentasi. Ditemukan bahwa terdapat tiga langkah mahasiswa penghafal *Al-Qur'an* dalam membentuk regulasi diri. 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, dan menyenangkan diri). Selain itu terdapat faktor pendukung dan penghambat dalam proses regulasi diri tersebut. Faktor pendukung berupa adanya niat untuk menghafal, memiliki target hafalan, dan motivasi yang kuat serta dukungan dari orang-orang terdekat. Adapun faktor penghambatnya adalah ketika datang rasa malas, menemukan kosa kata yang sulit, gangguan gadget dan juga gangguan mood.

Kata kunci: Regulasi Diri, Mahasantri Penghafal Qur'an

ABSTRAK

The purpose of this study was to find out how self-regulation of Qur'an reciter students at Ma'had al-Jami'ah IAIN Bengkulu. The research approach used in this research is descriptive qualitative by involving 12 student informants who on average have completed memorizing more than 5 Juz and are currently sitting in semesters 5 and 7. Data collected through interviews, observation and documentation. It was found that there were three steps that Qur'an reciter students to regulate themselves. First, self observation (not comparing yourself with others, asking other people, targeting memorization, and rote deposits), secondly judgmental process (managing the environment), and thirdly self-response (improving reading the Qur'an, learning from mistakes, learning from others, giving advice to yourself, must be better than yesterday, using free time to memorize, pleasing yourself, and smile to others). In addition, there are supporting and inhibiting factors in the self-regulation process. Supporting factors in the form of an intention to memorize, have a memorizing target, and strong motivation and support from the closest people. The inhibiting factors are laziness, finding difficult vocabulary, gadget and mood disorders.

Keywords: Self Regulation, Qur'an Resiter Students

PENDAHULUAN

Menghafal *Al-Qur'an* mengandung arti menjaga *Al-Qur'an* agar tetap berada di dalam hati dan menjadikan *Al-Qur'an* sebagai hal yang paling utama harus dilakukan setiap hari baik pagi, siang, sore bahkan malam hari

(Amin, 2016). Penghafal *Al-Qur'an* harus selalu mengulang hafalannya dan menjaga dirinya dari berbagai dosa dan kemaksiatan. Penghafal *al-Qur'an* menyadari bahwa tidak akan menyatu dalam dirinya dosa dan *Al-Qur'an* yang mulia. Penghafal Qur'an

menyadari bahwa kemaksiatan dapat menghilangkan *Al-Qur'an* dari dalam hatinya. Oleh karenanya dengan menghafal *al-Qur'an* secara tidak langsung dapat menjaga diri seseorang dari perilaku yang tidak baik (Lukmawati et al., 2018).

Menghafal *Al-Qur'an* memerlukan ingatan yang kuat dan harus diiringi dengan penjagaan dan pengulangan (*muraja'ah*) agar tidak mudah lupa. Demikian pula halnya mahasiswa penghafal *Al-Qur'an*. Fenomena mahasiswa yang memutuskan untuk menjadi penghafal *Al-Qur'an* tentu menjadi sangat menarik untuk diketahui lebih dalam. Melalui pengamatan yang mendalam diharapkan peneliti akan dapat mengetahui bagaimana cara mahasiswa penghafal *Al-Qur'an* menyeimbangkan dan mengontrol diri antara kewajiban kampus dengan kewajiban untuk menghafal *Al-Qur'an*.

Terdapat beberapa faktor yang berpengaruh dalam menghafal *Al-Qur'an* antara lain motivasi, kesehatan, usia, usaha yang keras, kesiapan lahir dan batin, kerelaan dan pengaturan diri yang ketat. Pengaturan diri yang ketat dalam istilah psikologi disebut sebagai regulasi diri (*self regulation*).

Merujuk pada beberapa hasil studi sebelumnya (Lasmianti, 2018) (Hapidoh, S., Bukhori, B., & Sessiani, 2019) yang meneliti tentang regulasi diri pada mahasiswa penghafal *Qur'an* menunjukkan bahwa regulasi diri mahasiswa penghafal *Qur'an* berbeda dengan mahasiswa yang tidak menghafal *Qur'an*. Mahasiswa penghafal *Qur'an* lebih baik dalam kemampuan regulasi dirinya bahkan pada mahasiswa penghafal *Qur'an* semester akhir yang sedang menyelesaikan skripsi. Namun, beberapa studi tersebut melihat dari sudut pandang kuantitatif, sehingga hanya mengetahui derajat atau ukuran dari regulasi diri mahasiswa belum mendalam kepada faktor penyebab bahkan bentuk nyata dari regulasi diri mahasiswa penghafal *Al-Qur'an* itu

sendiri. Pada kesempatan ini peneliti mencoba untuk melihat regulasi diri mahasiswa penghafal *Al-Qur'an* lebih jauh lagi karena mengingat proses menghafal *Al-Qur'an* adalah proses yang sangat personal sehingga perlu kiranya untuk mengetahui lebih mendalam dengan cara melakukan *deep interview* kepada mahasiswa penghafal *Al-Qur'an* tersebut.

Bandura (dalam Alwisol, 2012) menyebutkan bahwa regulasi diri adalah kemampuan individu untuk mengatur dirinya dalam mencapai target yang diinginkan. Kemampuan ini yang selanjutnya akan mempengaruhi proses dan hasil dari usaha yang dilakukan oleh individu tersebut. Bila individu mampu mengatur diri dengan baik, maka ia akan mendapatkan hasil seperti yang ditargetkannya. Sebaliknya, jika individu tidak dapat mengatur diri dengan baik, maka target yang diinginkan tidak akan tercapai. (Baumeister & Vhos, 2007) menyatakan bahwa pengaturan diri (regulasi diri) merupakan proses kepribadian 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.

Tujuan penelitian ini adalah untuk menggambarkan bentuk regulasi diri mahasiswa dan juga untuk mengetahui faktor yang mempengaruhi regulasi diri mahasiswa di *Ma'had Al-Jami'ah* IAIN Bengkulu. Mahasiswa penghafal *Qur'an* di *Ma'had Al-Jami'ah* biasa disebut sebagai mahasantri. Mahasantri tentu paham dengan konsekuensi sebagai penghafal *Al-Qur'an*. Selain mahasantri harus menjaga perilaku dalam kesehariannya, seorang mahasantri yang dianggap sebagai cerminan *Al-Qur'an*

hendaknya dapat menjaga sikap dan perilaku dalam perilaku kesehariannya sehingga secara tidak langsung akan membentuk kontrol sosial dalam dirinya. Mahasantri pada era modern sekarang ini memang tidak banyak jika dibandingkan dengan populasi mahasiswa disebuah kampus atau universitas. Demikian pula halnya di IAIN Bengkulu, terdapat beberapa mahasiswa yang mempunyai keinginan dan berkesempatan untuk belajar menghafal *Al-Qur'an*. Mahasiswa yang berkeinginan menjadi mahasantri akan ditempatkan di asrama yang dikenal dengan *Ma'had al-jami'ah* IAIN Bengkulu. Mahasantri tidak hanya dari mahasiswa tingkat atas atau senior dalam hal semester saja, melainkan juga dari tingkat bawah atau mahasiswa baru yang menempuh pendidikan di IAIN Bengkulu. Sebagian besar mahasiswa yang pernah tinggal dan belajar di *Ma'had al-Jami'ah* mempunyai prestasi yang membanggakan dan juga hafalan yang bagus.

Seorang mahasiswa yang sekaligus menjadi penghafal Qur'an dapat kita kategorikan sebagai mahasiswa yang berperan banyak. Sama halnya dengan mahasiswa yang berperan sekaligus sebagai ibu rumah tangga dan bekerja (Rachmah, 2015) dan mahasiswa yang berperan sebagai anggota organisasi di kampus (Setiyawati, 2019). Oleh karenanya menarik untuk diteliti bagaimana regulasi diri mereka dalam menyelesaikan tugas kampus dengan kewajiban mereka untuk menyelesaikan hafalan *Al-Qur'an* yang ditugaskan ke mahasantri.

Regulasi Diri

Regulasi diri menurut istilah bermakna bahwa individu memiliki kemampuan untuk memotivasi diri sendiri, menentukan tujuan personal, merencanakan strategi, untuk memperbaiki dan memodifikasi perilaku. Regulasi diri tidak hanya mencakup kegiatan memulai mencapai tujuan, tapi juga menghindari gangguan lingkungan dan impuls emosional yang dapat mengganggu

perkembangan seseorang (Cervone, & Pervin, 2012)

(Bandura, 1989) menyatakan bahwa regulasi diri adalah kemampuan mengatur tingkah laku dan menjalankan tingkah laku tersebut sebagai strategi yang berpengaruh terhadap performansi seseorang dalam mencapai tujuan atau prestasi sebagai bukti meningkatnya performa perilaku. Albert Bandura adalah salah seorang behavioris yang menambahkan aspek kognitif pada pemikirannya tentang behaviorisme. Pengembangan teorinya dilakukan sejak tahun 1960 dan merujuk pada pandangan Skinner. Namun, Bandura memiliki asumsinya sendiri hubungannya dengan hakikat manusia dan kepribadian. Asumsi tersebut adalah:

- 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 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 (Yusuf & Nurikhsan, 2013).

Menurut Zimmerman (Zimmerman & Schunk, 2001) *self regulation* mencakup tiga aspek yang diaplikasikan dalam belajar, yaitu:

- a. Metakognitif, adalah pemahaman dan kesadaran tentang proses kognitif atau tentang berpikir. Metakognisi adalah suatu proses yang penting, karena pemahaman seseorang tentang kognisinya dapat membimbing individu untuk mengatur dan menata peristiwa yang akan dihadapi dan memilih strategi yang sesuai agar dapat meningkatkan kerja kognitifnya dimasa yang akan datang.
- b. Motivasi, adalah fungsi dari kebutuhan dasar untuk mengontrol apa yang akan dilakukan dan erat hubungannya dengan kemampuan yang ada pada setiap diri individu.
- c. Perilaku, adalah upaya individu untuk mengatur diri, menyeleksi, memanfaatkan dan menciptakan lingkungan sehingga dapat mendukung aktivitas yang akan dilakukan individu.

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.

Menghafal Al-Qur'an

Menghafal *Al-Qur'an* adalah suatu proses pembinaan yang tidak hanya membutuhkan kemampuan kognitif yang memadai tetapi juga membutuhkan kekuatan tekad dan niat yang lurus. Menghafal *Al-Qur'an* adalah sebuah proses yang melibatkan banyak pihak tidak hanya proses pembinaan

untuk diri sendiri tetapi juga 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 umat yang demikian ialah umat yang akan senantiasa hidup dan berjaya serta tidak akan pernah mati (Muhsin & As-Sirjani, 2017).

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” (Chairani, & Subandi, 2010)

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 ibadah, demikian juga dengan belajar mendalami makna isi kandungannya, apalagi berusaha menghafalnya, maka merupakan ibadah yang sempurna (Sa'dulloh, 2008)

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 (Al-Munawar, 2002).

Muhammad Roihan Daulay dalam tulisannya menyebutkan bahwa *Al-Qur'an* yang diturunkan Allah kepada Nabi Muhammad SAW tidak hanya sebagai kitab suci umat Islam, namun sekaligus sebagai mukjizat yang terbesar di antara mukjizat-mukjizat nabi lainnya. Turunnya *Al-Qur'an* dalam kurun waktu 23 tahun, dibagi menjadi dua fase. Pertama, ayat yang diturunkan di Mekah yang disebut dengan ayat-ayat *Makiah*. Kedua, diturunkan di Madinah yang disebut dengan ayat-ayat *Madaniyah*. *Al-Qur'an* sebagai kitab terakhir dimaksudkan untuk menjadi petunjuk bagi seluruh umat manusia (*hudan linnas*) sampai akhir zaman. Artinya, *Al-Qur'an* bukan hanya diperuntukkan bagi masyarakat Arab tempat dimana kitab ini diturunkan tetapi juga untuk seluruh umat manusia. *Al-Qur'an* mengandung nilai-nilai luhur yang mencakup seluruh aspek kehidupan manusia dalam berhubungan baik dengan Tuhan maupun hubungan manusia dengan sesama manusia lainnya dan hubungan manusia dengan alam sekitarnya (Daulay, 2014).

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 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 (Ghazali & Abdalla, 2009).

Istilah "*mushaf*" sebetulnya lebih merupakan kata generik ketimbang teknik. Kata ini diambil dari bangsa Ethiopia (*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*).

METODE PENELITIAN

Objek penelitian ini adalah mahasiswa penghafal Al-Qur'an di Ma'had Al-Jami'ah IAIN Bengkulu. Penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan jenis penelitiannya adalah penelitian lapangan (*field research*). Metode pendekatan kualitatif ini disebut juga dengan metode penelitian naturalistik karena penelitian ini dilakukan pada kondisi alamiah (*natural setting*). Fokus penelitian ini adalah eksplorasi langkah atau cara yang mahasiswa di Ma'had Al-Jami'ah lakukan dalam meregulasi diri antara tugas kampus dengan kewajiban menghafal Al-Qur'an.

Teknik pengambilan data informan menggunakan *purposive sampling*, yaitu pemilihan informan dengan menggunakan kriteria tertentu. Kriteria informan pada penelitian ini adalah mahasiswa smtr 3, 5, dan 7, tinggal di Ma'had al-Jami'ah, telah menghafal Al-Qur'an lebih dari 5 Juz. Berdasarkan kriteria di atas terpilih informan pada penelitian ini sebanyak 12 mahasiswa.

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini dengan menggunakan teknik wawancara terhadap 12 informan dan observasi secara langsung serta dengan menggunakan data tambahan dari buku profil Ma'had Al-Jami'ah IAIN Bengkulu. Wawancara yang dilakukan mengacu pada pedoman wawancara tentang regulasi diri mahasiswa penghafal Al-Qur'an.

Data pada penelitian ini telah dianalisis dengan proses triangulasi data terhadap data-data yang sudah dikumpulkan sebelumnya. Selanjutnya setelah melalui proses triangulasi data, ditemukan tahapan pembentukan regulasi diri mahasantri di *Ma'had Al-Jami'ah* IAIN Bengkulu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan pendapat Bandura sebelumnya bahwa tingkah laku manusia merupakan hasil interaksi timbal balik yang terus menerus antara faktor-faktor penentu, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Demikian pula halnya dengan pembentukan regulasi diri, dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Langkah yang dilakukan dalam proses membentuk regulasi diri dari dalam hal ini faktor internal meliputi: observasi diri (*self observation*), proses penilaian atau mengadili tingkah laku (*judgemental process*), dan reaksi diri-afektif (*self response*). Pada bagian ini akan dipaparkan hasil dan pembahasan dari temuan dilapangan hubungannya dengan faktor internal dan faktor eksternal yang membentuk regulasi mahasantri *Ma'had Al-Jami'ah* IAIN Bengkulu.

A. Faktor Internal

a. *Self observation*

Berhubungan dengan penilaian individu terhadap kemampuan diri serta kerja kognitif untuk memilih strategi yang sesuai bagi kemampuan yang dimiliki. Ditemukan bahwa mahasantri melakukan antara lain tidak sering membandingkan diri dengan orang lain, tidak segan meminta pendapat dari orang lain, dan memenuhi target yang telah ditetapkan atau ditentukan oleh pembimbing. Hal ini seperti yang diungkapkan oleh salah seorang informan:

“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”. (Wawancara

dengan informan Ega, 23 Desember 2019)

Pendapat ini didukung oleh pendapat informan lain:

“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”. (Wawancara dengan informan Ajeng, 23 Desember 2019)

Berdasarkan jawaban dari narasumber ini, peneliti mendapatkan gambaran bahwa 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.

Menilai kemampuan diri sendiri juga bisa dilakukan dengan memenuhi target yang telah ditetapkan sebelumnya, yaitu menyeter hafalan atau mengulang kembali hafalan yang telah lalu. Pengamatan yang peneliti lakukan menunjukkan bahwa cara para mahasantri 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 dan saling *muroja'ah* kepada sesama teman penghafal Al-Qur'an lainnya

b. *Judgmental process*

Proses penilaian dan mengadili tingkah laku (*judgmental process*) adalah dengan cara mengatur lingkungan agar dapat memberikan dukungan sehingga mahasantri dapat menghafal dengan baik. Sebagai makhluk sosial, tentunya manusia tidak terlepas dari yang namanya interaksi dengan manusia lainnya. Proses ini erat hubungannya dengan penilaian dan dukungan dari masyarakat dan lingkungan. Begitupun dengan mahasiswa penghafal *Al-Qur'an*, 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 salah seorang informan berikut ini;

“Sikap saya terhadap lingkungan agar bisa tetap menghafal yaitu menjaga apa yang wajib saya jaga, artinya tidak terlalu kaku dan tidak terlalu bebas dalam pergaulan” (Wawancara dengan informan Yomi, 24 Desember 2019)

Hal senada juga disampaikan oleh informan lainnya:

“Sikap saya terhadap lingkungan agar bisa tetap menghafal dengan baik adalah dengan berusaha beradaptasi dan tetap membatasi lingkungan yang tidak seharusnya.” (Wawancara dengan informan Anna, 24 Desember 2019)

Pengamatan yang peneliti lakukan menunjukkan bahwa untuk menjaga diri dari perbuatan yang tidak diinginkan, maka mahasiswa cenderung membatasi diri dengan lingkungan dan kegiatan yang tidak seharusnya. Misalnya dengan tidak mengikuti gaya interaksi yang berlebihan terhadap sesuatu dan lebih 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. *Self response*

Self respon dilakukan dengan dua cara, yaitu evaluasi diri dan teguran terhadap diri sendiri. Untuk evaluasi diri yang dilakukan oleh informan adalah Dengan mengevaluasi diri, maka diharapkan dapat mengambil pelajaran yang bermanfaat pada setiap sisinya. Seperti yang dipaparkan oleh infroman berikut ini:

“Evaluasi diri yang saya lakukan adalah dengan memperbaiki hafalan *Al-Qur’an*, memperbanyak membaca *Al-Qur’an*, belajar dan mempelajari semua hal-hal mengenai *Al-Qur’an*” (Wawancara dengan informan Yurike, 24 Desember 2019).

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. Hal ini didukung oleh jawaban informan berikut:

“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” (Wawancara dengan informan Anna, 23 Desember 2019)

Setiap pengalaman yang sudah dilalui oleh manusia adalah guru terbaik bagi individu yang bersangkutan. Berdasarkan pengalaman inilah akan diketahui letak kesalahan yang telah dilalui dan pengalaman ini juga yang dijadikan alat untuk evaluasi diri. Selanjutnya untuk mengevaluasi diri juga bisa dengan belajar kepada orang lain. Seperti yang dijelaskan oleh informan berikut ini:

“Saya mengevaluasi diri saya dengan selalu belajar dari orang-orang di sekitar. Jangan pernah cepat berpuas diri” (Wawancara dengan informan Intan, 25 Desember 2019)

Berdasarkan pengamatan yang peneliti lakukan tentang evaluasi diri yang dilakukan oleh para mahasiswa penghafal *Al-Qur’an* menunjukkan bahwa mahasiswa tidak segan untuk bertanya kepada teman sesama penghafal lainnya tentang dirinya sendiri terutama tentang pencapaian hafalannya, kemudian setelah diketahui bagian yang dianggap salah, maka mahasiswa tersebut akan berusaha memperbaikinya.

Adapun 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.

Seperti yang dijelaskan oleh salah seorang informan berikut ini:

“Banyak sekali teguran dari kelalaian saya baik dari internal maupun eksternal. Internal dalam bentuk ucapan motivasi terhadap diri sendiri saya harus lebih baik dari hari kemarin. Sedangkan dari eksternal pengaruh teman sehingga keluar ucapan motivasi jika teman saya bisa, saya juga harus bisa”. (Wawancara dengan informan Sintia, 25 Desember 2019)

Teguran pada diri informan lebih kepada menumbuhkan motivasi dengan cara melihat kepada lingkungan sekitarnya dan menjadikan hari ini lebih baik dari hari sebelumnya.

Selain itu, selain menggunakan waktu luang di kelas, memberikan apresiasi kepada diri sendiri dilakukan sebagai penghargaan kepada diri sendiri karena telah berhasil memenuhi target. Pemberian *reward* terhadap diri sendiri ini dapat dilakukan dengan cara membeli makanan atau baju yang disukai. Seperti yang perkataan informan berikut:

“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”. (Wawancara dengan informan Sindi, 25 Desember 2019)

B. Faktor Eksternal

Faktor eksternal adalah 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. Berdasarkan hasil dilapangan ditemukan bahwa dukungan terbesar didapatkan dari orang terdekat terutama orangtua. Seperti hasil wawancara dibawah ini:

“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”. (Wawancara dengan informan Ajeng 23 Desember 2019).

Tidak jauh berbeda dengan informan sebelumnya, informan berikut juga menyampaikan tanggapannya:

“Orang tua sangat mendukung saya dalam menghafal *Al-Qur'an*, mereka selalu *men-support* saya dan mendoakan saya” (Wawancara dengan informan Yomi, 24 Desember 2019)

Berdasarkan jawaban dari informan di atas, maka peneliti dapat menggambarkan bahwa dukungan dan nasihat dari orang terdekat terutama orangtua berperan sangat besar dalam proses membentuk regulasi diri mahasiswa penghafal *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.

Berdasarkan hasil temuan dilapangan baik hasil wawancara maupun observasi lapangan tentang regulasi diri pada mahasiswa *Ma'ahad Al-Jami'ah* dapat dipaparkan sebagai berikut. Regulasi diri mahasiswa penghafal *al-Qur'an* di *ma'had* ini dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor internal yang berupa *self observation*, *judgemental process* dan *self response*. Selain faktor internal, regulasi diri juga dipengaruhi oleh faktor eksternal yang berupa dukungan dari orang-orang terdekat.

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 menghafal *Al-Qur'an* di *Ma'had Al-Jami'ah* IAIN Bengkulu. Selain berperan sebagai menghafal, para mahasantri 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 menjadi faktor eksternal dari pembentukan regulasi diri mahasantri. Oleh karena itu perlu diketahui lebih jauh faktor pendukung atau penghambat apa sajakah yang mempengaruhi proses pembentukan regulasi diri pada mahasantri.

C. Faktor Pendukung dan Penghambat

Berdasarkan data lapangan ditemukan adanya faktor pendukung yang sangat berperan penting dalam proses terbentuknya regulasi diri mahasantri antara lain adalah adanya dukungan dari pihak kampus berupa disediakannya asrama atau disebut juga dengan *Ma'had* yang memang khusus disiapkan untuk tempat tinggal mahasiswa menghafal *Al-Qur'an*. Tujuannya adalah untuk mendukung interaksi yang baik antara mahasiswa sesama menghafal *Al-Qur'an*.

Selain itu keberhasilan mahasantri menghafal *Al-Qur'an* dilatarbelakangi juga oleh adanya niat untuk menghafal, memiliki motivasi yang kuat, memiliki target hafalan dan mengetahui tujuan menghafal *Al-Qur'an*, dan tentunya dukungan dari kedua orang tua. Hasil penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Marza, 2017) tentang faktor pendukung remaja menghafal *Al-Qur'an* di Pesantren. Yaitu adanya niat kemantapan hati dalam menghafal *Al-Qur'an*, tujuan, dan sumber motivasi.

Selain faktor pendukung, terdapat juga faktor penghambat dalam proses menghafal *Al-Qur'an* para mahasantri, yaitu datangnya rasa malas untuk menghafal dan juga pada saat menemukan kosa kata yang sulit dan hal

ini akan membuat mahasantri kesulitan untuk menghafal. Faktor penghambat lain yang besar pengaruhnya terhadap regulasi diri mahasantri dalam menghafal adalah godaan dari penggunaan *gadget* dan adanya gangguan mood.

Faktor penghambat yang ditemukan pada penelitian ini terutama dalam hal gangguan dari penggunaan *gadget* tidak ditemukan pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Utami dan Hidayat (2017) tentang regulasi diri remaja menghafal *Al-Qur'an*. Demikian pula gangguan mood tidak ditemukan pada penelitian sebelumnya (Utami, & Hidayat, 2017). Adanya gangguan mood pada mahasantri kemungkinan berhubungan dengan jenis kelamin dari informan yang diteliti, dikarenakan penelitian ini hanya dikhususkan pada mahasantri wanita, sehingga ditemukan gangguan mood sebagai salah satu faktor penghambat dalam mengelola regulasi diri mahasantri di *Ma'had Al-Jami'ah*.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa proses terbentuknya regulasi diri mahasantri menghafal *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, dan menyenangkan diri).

Terbentuknya regulasi diri mahasantri dipengaruhi oleh adanya faktor pendukung yaitu adalah adanya niat, kemantapan hati, tujuan dan motivasi diri untuk menghafal *Al-Qur'an* dan faktor penghambat yaitu

datangnya rasa malas, menemukan kosa kata yang sulit, penggunaan *gadget* dan gangguan *mood*.

References

- Abd Moqsith Ghazali, L. A., & Abshar-Abdalla, U. (2009). *Meodologi Studi Al-Qur'an*. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Al-Munawar, S. A. H. (2002). *al Qur'an membangun tradisi kesalehan hakiki*. Ciputat Pers.
- Alwisol. (2012). *Psikologi Kepribadian (edisi revisi)*. UMM Prees.
- Amin, M. (2016). *Jatuh Cinta pada Al-Quran*. Elex Media Komputindo.
- Bandura, A. (1989). Human agency in social cognitive theory. *American Psychologist*, 44 (9), 1175–1184. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0003-066X.44.9.1175>
- Baumeister, Roy F & Vhos, K. (2007). Self-Regulation, Ego Depletion, and Motivation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 115-128., 1(1)(Self-Regulation, Ego Depletion, and Motivation), 115–128.
- Cervone, D., & Pervin, L. A. (2012). (2012). *Kepribadian: Teori dan penelitian*. (D. Penerj: Aliya Tussyani (ed.)). Salemba Humanika.
- Chairani, L & Subandi, S. (2010). *Psikologi Santri Penghafal Al-Qur'an Peranan Regulasi Diri*. Pustaka Pelajar.
- Daulay, M. R. (2014). Studi pendekatan alquran Oleh: Muhammad Roihan Daulay. *Jurnal Thariqah Ilmiah*.
- Hapidoh, S., Bukhori, B., & Sessiani, L. A. (2019). The Effect of Self-Regulation and Peer Attachment on Adversity Quotient in Quran Reciter Students. *Psikologika. Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 24(2), 167.
- Lasmia, L. (2018). (2018). *Perbedaan regulasi diri dalam menyelesaikan skripsi bagi santri: studi pada santri penghafal Al-Quran dan non penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Sunan Drajat Lamongan (Disertasi)*. UIN Walisongo.
- Lukmawati, L., Tanjung, F., & Supriyanto, J. (2018). Al-qur'an itu menjaga diri: peranan regulasi diri penghafal al-qur'an. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*. <https://doi.org/10.19109/psikis.v3i3.1754>
- Marza, S. E. (2017). Regulasi Diri Remaja Penghafal al-Qur'an di Pondok Pesantren al-Qur'an Jami'atul Qurro' Sumatera Selatan. *INTELEKTUALITA*. <https://doi.org/10.19109/intelektualita.v6i1.1306>
- Muhsin, A., & As-Sirjani, R. (2017). *Orang Sibuk pun Bisa Hafal Al-Qur'an*. PQS Publishing.
- Rachmah, D. N. (2015). Regulasi Diri dalam Belajar pada Mahasiswa yang Memiliki Peran Banyak. *Jurnal Psikologi*. <https://doi.org/10.22146/jpsi.6943>
- Sa'dulloh, S. Q. (2008). *9 Cara Praktis Menghafal Al-Qur'an*. Gema Insani.
- Setiyawati, Y. (2019). Regulasi diri mahasiswa ditinjau dari keikutsertaan dalam suatu organisasi. *Empati-Jurnal Bimbingan Dan Konseling*. <https://doi.org/10.26877/empati.v6i1.4115>
- Utami, A. F., & Hidayat, S. (2017). *Regulasi Diri Remaja Penghafal Al-Qur'an (Disertasi)*. UMS.
- Yusuf, S., & Nurikhsan, J. (2013). *Teori Kepribadian*. PT. Remaja Rosdakarya.
- Zimmerman, B. J., & Schunk, D. H. (Eds.). (2001). *Self-regulated learning and*

academic achievement: Theoretical perspectives. Routledge.