



SELF REGULATION SANTRIWATI PENGHAFAL QUR`AN DI ASRAMA PUTRI PONDOK PESANTREN AL ISLAM JORESAN

Ulin Nuriyatul Fitroti

IAIN Ponorogo

Email: ulinuriyatul12@gmail.com

Muhammad Irfan Riyadi

IAIN Ponorogo

Email: Irfanriyadi67@gmail.com

Abstrak

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan *self regulation* santriwati penghafal Qur`an dan mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhinya. Metode yang digunakan adalah metode penelitian kualitatif. Hasil dari penelitian ini adalah *self regulation* santriwati penghafal Qur`an yang meliputi: 1) Aspek metakognisi para narasumber berupaya memahami diri dengan baik, memahami prioritas kegiatan, dan perencanaan strategi menghafal yakni dengan mengulang-ulang bacaan, halaqoh, dan murojaah. 2) Aspek motivasi, para narasumber menjadikan sosok orangtua sebagai penyemangat dalam menghafal. Selain itu, harapan yang ingin diwujudkan yakni melanjutkan ke perguruan tinggi. 3) Aspek perilaku, para narasumber mengurangi mengobrol, mempersedikit tidur, serta tidak berlama-lama di kamar. Sedangkan dalam pengaturan waktu, para narasumber memilih waktu dhuhur untuk menghafal dan murojaah. Faktor-faktor yang mempengaruhi *self regulation* para narasumber yakni faktor penghambat diantaranya: rasa malas dan pengaruh teman. Faktor pendorong yakni berupa fasilitas yang diberikan kepada santriwati penghafal Qur`an, motivasi dari para ustadz, *support* dari keluarga, dan komitmen yang tinggi.

Kata kunci: *self regulation, menghafal Qur`an, faktor-faktor yang mempengaruhi self regulation.*

Abstract

The purpose of this study was to describe the self-regulation of female students who memorized the Qur'an and to find out the factors that influence it. The method used is a qualitative research method. The results of this study are self-regulation of female students who memorize the Qur'an which includes: 1) Metacognitive aspects of the resource persons trying to understand themselves well, understand the priorities of activities, and plan memorization strategies, namely by repeating reading, halaqoh, and murojaah. 2) The motivational aspect, the speakers made

the parent figure as an encouragement in memorizing. In addition, the hope to be realized is to continue to college. 3) Behavioral aspects, the informants reduce chatting, sleep less, and don't linger in the room. Meanwhile, in setting the time, the speakers chose the dhuhur time for memorizing and murojaah. The factors that influence the self-regulation of the informants are: Inhibiting factors include: laziness and the influence of friends. The driving factor is in the form of facilities provided to female students who memorize the Qur'an, motivation from ustadz, support from family, and high commitment.

Keywords: *self-regulation, memorizing the Qur'an, factors that influence self-regulation*

PENDAHULUAN

Membaca Al Qur'an adalah bernilai ibadah, terlebih bagi siapa yang mau menghafalkan akan mendapatkan banyak kebaikan dari Al Qur'an. Menghafalkan Al Qur'an bukan proses yang mudah dan dapat dikuasai dengan waktu yang instan. Diperlukan titik fokus dan perhatian terhadap proses menghafal. Selain itu, diperlukan upaya yang melibatkan segenap usaha, tenaga, waktu bahkan biaya dalam proses menghafal Al Qur'an.

Ketika seseorang telah memutuskan untuk menjadi penghafal Qur'an maka diperlukan kehati-hatian dalam membaca terlebih menghafalkannya. Setiap individu memiliki tantangan tersendiri dalam menjalaninya. Menghafal bukan sekedar sekali menghafal lalu dapat menguasainya. Namun, yang lebih sulit dalam menghafal Al Qur'an adalah mengulangi bacaan ayat Al Qur'an agar dapat tetap tersimpan hafalannya.

Bagi seorang santri penghafal Al Qur'an konsep regulasi diri ini relevan digunakan untuk mengetahui upaya para santri penghafal Qur'an untuk mengatur diri dalam setiap aktivitas kehidupan sehari-hari yang dimiliki. Dalam istilah psikologi, kemampuan seseorang dalam mengatur dirinya disebut dengan istilah *self regulation*. *Self regulation* ini menekankan bagaimana individu bertanggungjawab terhadap dirinya sendiri. Hofer, Yu dan Pintrich dalam sebuah diskusi yang dikutip oleh Lisy Chairani dan Subandi tentang regulasi diri pada setting pendidikan menyatakan bahwa terdapat beberapa model pembelajaran berbasis regulasi diri, akan tetapi secara umum asumsi dasarnya adalah siswa secara aktif meregulasi kognisinya, meraih tujuan, dan berusaha untuk menampilkan prestasi yang lebih.¹

¹ Chairani Lisy and Subandi, *Psikologi Santri Penghafal Al Qur'an: Peranan Regulasi Diri* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010), p. 28.

Menurut pendapat Adler dalam Alwisol mengenai regulasi menyatakan bahwa setiap individu memiliki kekuatan untuk bebas menciptakan gaya hidupnya sendiri-sendiri. Manusia itu sendiri yang bertanggungjawab tentang siapa dirinya dan bagaimana dia bertingkah laku. Manusia mempunyai kekuatan kreatif untuk mengontrol kehidupan dirinya, bertanggungjawab mengenai tujuan yang ingin dicapai, menentukan cara untuk memperjuangkan tujuan tersebut dan menyumbang pengembangan sosial.²

Kemampuan meregulasi diri dengan baik ini tentu melalui banyak tantangan. Banyak faktor yang mempengaruhi seorang penghafal Al Qur`an mampu untuk secara *ajeg* melakoni berbagai rutinitas tetapi tidak mengesampingkan hafalan. Beberapa bahkan menjadikan hafalan Al Qur`an menjadi prioritas utama. Dengan tuntutan setoran ayat Al Qur`an sembari tetap menjaga hafalan sebelumnya tentu para penghafal Al Qur`an memahami konsekuensi apa yang akan mereka terima sebagai wujud upaya menjadi penghafal Al Qur`an. Para penghafal Al Qur`an tentu memiliki cara tersendiri mengatur diri mereka agar hafalannya tetap terjaga dan aktivitas sehari-sehari tetap berjalan. Kegiatan apa yang seharusnya mereka ikuti, perilaku seperti apa yang harus mereka hindari, serta aturan-aturan lain yang tak tertulis bagi seorang penghafal Al Qur`an agar tetap senantiasa istiqomah dalam menjaga dan menambah hafalannya. Setiap proses yang dilalui tentu membutuhkan kemampuan untuk mengatur diri dengan baik.

Para santriwati penghafal Al Qur`an yang tinggal di Asrama Putri Pondok Pesantren Al Islam dituntut untuk mampu secara mandiri menyeimbangkan diri dalam setiap kegiatan Asrama. Sehingga, tanggungjawab seorang santri mengelola waktu agar tetap mampu mengikuti kegiatan yang ada dengan secara konsisten dapat menghafal dan murojaah menjadi tantangan tersendiri bagi individu penghafal Al Qur`an. Sejauh pengamatan yang dilakukan peneliti di lapangan bahwa ditemukan beberapa hal yang tentu mempengaruhi kondisi para penghafal Qur`an di Asrama Putri Pondok Pesantren Al Islam.

Kondisi pembimbing yang tidak bermukim di asrama menjadikan tantangan tersendiri bagi penghafal Qur`an untuk secara mandiri mampu mengatur diri dengan baik. Tak dapat dipungkiri bahwa saat ini kuantitas santriwati penghafal Al Qur`an di Asrama Putri Pondok Pesantren Al Islam tidak banyak. Tercatat terdapat 523 santriwati yang saat ini mukim di asrama. Hanya 79 santriwati yang memutuskan untuk menjadi seorang penghafal Qur`an. Beberapa kasus terjadi yakni ada santri yang memutuskan untuk berhenti menghafal karena merasa tidak mampu menyeimbangkan dengan segala aktivitas yang ada. Hal ini membuktikan bahwa menghafal Qur`an bukan perkara yang mudah. Karena menghafal Al Qur`an tidak

² Alwisol, *Psikologi Kepribadian* (Malang: UMM Press, 2011), p. 288.

hanya melibatkan aspek kognitif, tetapi meliputi aspek emosional, sosial dan spiritual.

Beberapa orang selain memiliki hafalan Al Qur`an juga tercatat memiliki prestasi yang baik dalam akademis maupun nonakademik. Sehingga hal ini tentu sangat menarik untuk dikaji secara mendalam bagaimana pengaturan diri seorang santri penghafal Al Qur`an untuk tetap mampu menyeimbangkan kehidupan akademisnya ditengah kesibukan di pondok.

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk mengkaji bagaimana *self regulation* seorang santriwati penghafal Al Qur`an di Asrama Putri Pondok Pesantren Al Islam untuk tetap secara konsisten menghafal di tengah dinamika kehidupan di asrama dan juga tuntutan akademis.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan tipe penelitian studi kasus. Di dalam penelitian ini, peneliti berusaha untuk mencari gambaran secara mendalam mengenai proses pengaturan diri sesuai dengan pengalaman dan persepsi yang dimiliki seorang penghafal Qur`an. Penelitian ini melibatkan 5 narasumber penghafal Qur`an di Asrama Putri Pondok Pesantren Al Islam Joresan yang terdiri dari narasumber SM, AT, FY, KZ, IA yang ditetapkan dengan melalui *purposive sampling*. Berikut kriteria yang ditetapkan:

1. Bermukim di Asrama Putri Pondok Pesantren Al Islam Joresan
2. Berstatus sebagai santri Madrasah Aliyah
3. Memiliki prestasi yang baik secara akademik maupun non akademik

Lokasi penelitian ini berada di Asrama Putri Pondok Pesantren Al Islam Joresan. Teknik pengumpulan data yakni dengan melakukan wawancara, observasi dan dokumentasi. Teknik yang digunakan untuk menganalisis data yakni dengan mereduksi data dengan tujuan memfokuskan penelitian, menyajikan data dalam bentuk narasi, serta penarikan kesimpulan. Untuk mengecek kevalidan data maka peneliti melakukan triangulasi sumber yang dilakukan dengan guru pendamping serta mencocokkan seluruh data baik yang diperoleh melalui wawancara maupun dokumentasi.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

***Self Regulation* Santriwati Penghafal Qur`an di Asrama Putri Pondok Pesantren Al Islam Joresan**

Asrama putri merupakan salah satu prasarana bagi santri putri yang ingin bermukim dan memperdalam ilmu agama. Santriwati yang bermukim akan di didik secara langsung oleh para murabbi/yah (pengasuh) dan ustad/dzah. Selain

pengetahuan dan pembelajaran berbasis agama, para santriwati yang bermukim akan dibekali dengan pelajaran tambahan yang akan berguna ketika bermasyarakat dan tetap menjunjung tinggi nilai-nilai akhlaqul karimah. Asrama putri menawarkan dua unit pendidikan, yakni unit Madrasah Diniyah dan Unit Tahfidz. santriwati yang memilih unit tahfidz di asrama diharuskan memenuhi beberapa syarat dan ketentuan yang berlaku. Dengan sistem penambahan hafalan dan muraja'ah setiap harinya. Sebagai tambahan, santriwati yang mengikuti program tahfidz juga dibekali pelajaran kitab yang dikaji setiap hari Rabu.

Self regulation bagi penghafal Qur'an adalah bagaimana seseorang mengarahkan dirinya untuk mampu berupaya merencanakan kegiatan yang dilakukan, memiliki motivasi dan tujuan, serta mampu bertanggungjawab terhadap perilakunya sehingga target yang telah ditentukan terkait hafalan serta menyeimbangkan diri dengan akademik dapat tercapai. Dalam upaya untuk melakukan pengaturan diri untuk mencapai tujuan yang ditentukan, seseorang perlu melibatkan beberapa aspek diantaranya aspek metakognitif, aspek motivasi, dan aspek perilaku.

Berdasarkan hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi yang peneliti lakukan maka self regulation yang dilakukan oleh para narasumber memiliki beberapa aspek yakni: aspek metakognisi, aspek motivasi, dan aspek perilaku.

Aspek Metakognitif

Pada aspek metakognitif ini individu menekankan pada bagaimana pola pikir yang mempengaruhi bagaimana dirinya memandang sesuatu. Menurut Matlin dalam Melisa Paulina yang menyatakan bahwa metakognisi merupakan pemahaman dan kesadaran tentang proses kognitif di dalam diri seseorang.³

Dalam upaya individu dalam untuk mengatur dirinya ditengah padatnya aktivitas yang dilakoni adalah dengan mengetahui hal-hal yang ada pada dirinya. Termasuk kekurangan dan kelebihan diri utamanya yang berkaitan dengan proses menghafal. Setelah melalui berbagai proses dalam hafalan para narasumber mengatakan bahwa kunci dalam menghafal adalah tentang kenyamanan dan konsentrasi. Sehingga, ketika memulai proses menghafal maupun murojaah, para narasumber berusaha untuk fokus pada apa yang mereka lakukan saat itu. Disisi lain, kenyamanan menjadi faktor yang penting. Para narasumber tidak mengatakan bahwa mereka memiliki tempat secara khusus untuk menghafal yang terpenting adalah rasa nyaman pada tempat yang mereka gunakan.

³ Melisa Paulina, Listya Istiningtyas, and Lukmawati Lukmawati, 'Regulasi Diri dan Makna Hidup pada Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an di Rumah Tahfidz Yatim Dhuafa Palembang', *TAZKIYA: Journal of Psychology*, 9.1 (2021), 76–86 (p. 79) <<https://doi.org/10.15408/tazkiya.v9i1.20286>>.

Pada aspek metakognitif ini para narasumber mampu untuk menyadari bahwa peran yang saat ini mereka miliki yakni selain bertanggungjawab terhadap hafalan mereka juga memiliki tanggungjawab terhadap akademik di sekolah pagi. Dalam hubungannya dengan belajar Menurut Zimmerman dan Pons dalam Titik Kristiyani menyatakan bahwa metakognisi dapat dimaknai sebagai kemampuan untuk memantau seberapa baik seseorang dalam memahami sesuatu dan kemampuan untuk meregulasi aktivitas belajar.⁴ Sehingga dengan tanggungjawab ganda yang mereka sadari tentu berdampak pada bagaimana para santriwati yang tengah menghafal ini mengambil sikap dalam menghadapi realitas tersebut.

Sistem asrama yang telah di *design* bagi para santriwati sesuai dengan jadwal yang ada merupakan salah satu keuntungan bagi para santriwati penghafal Qur`an. Dalam pembentukan *self regulation*, Zimmerman dalam Ika Wahyu Pratiwi dan Sri Wahyuni mengemukakan bahwa lingkungan yang mendukung upaya regulasi seseorang, maka akan mendukung individu dalam regulasi diri. Namun, jika lingkungan tidak mendukung maka akan sulit bagi individu untuk melakukan regulasi diri.⁵

Sedangkan untuk aktivitas belajar sekolah formal narasumber SM, AT, dan KZ mengatakan bahwa mereka berusaha untuk belajar namun waktu yang mereka pilih adalah fleksibel. Sedangkan bagi narasumber FY dan AI, kedua narasumber ini mengatakan bahwa dalam keadaan apapun mereka akan berusaha untuk menyeimbangkan antara hafalan dan akademik.

Dengan mengetahui kekurangan serta kelebihan dalam proses menghafal Qur`an serta mengetahui prioritas yang para narasumber miliki saat ini. Maka hal tersebut menjadi dasar bagi para narasumber untuk menentukan strategi dalam upaya mengatur diri untuk mencapai tujuan. Dalam menghafal Qur`an para narasumber memilih teknik membaca berulang kali hingga benar lalu dengan sedikit demi sedikit mereka akan hafal dengan sendirinya. Sedangkan untuk murojaah atau *mendaras* hafalan yang dimiliki maka para narasumber memilih teknik *halaqoh* (sambung ayat dengan teman) atau mendarasnya secara pribadi.

Dengan mengetahui kecenderungan akan prioritas bagi para penghafal Qur`an, maka hal ini adalah salah satu bentuk upaya regulasi diri para santriwati yang mampu untuk mengarahkan pikirannya agar mencapai tujuan yang ditetapkan. Zimmerman mengatakan dalam Ika Wahyu Pratiwi bahwa *self regulation* adalah kemampuan seseorang untuk mampu mengarahkan pikiran, untuk mencapai tujuan tertentu.⁶ Sedangkan strategi yang digunakan para narasumber untuk menghafal adalah

⁴ Titik Kristiyani, *Self Regulated Learning Konsep Implikasi Dan Tantangannya Bagi Siswa Di Indonesia* (Yogyakarta: Sanata Dharma university Press, 2016), p. 17.

⁵ Ika Wahyu Pratiwi and Sri Wahyuni, 'Dalam Bersosialisasi', 8.1 (2019), 11 (p. 3).

⁶ Pratiwi and Wahyuni, p. 3.

membaca secara berulang-ulang. Selain itu para narasumber juga telaten melakukan halaqoh bersama teman. Dan yang terpenting adalah konsisten dalam murojaah.

Berdasarkan hasil analisis dapat diketahui bahwa kemampuan seseorang dalam mengenali diri ini menjadi salah satu aspek penting untuk melakukan pengaturan diri. Zimmerman mengatakan dalam Ika Wahyu Pratiwi bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi *self regulation* bagi individu adalah kemampuan metakognisi yang mana jika semakin tinggi metakognisi yang dimiliki oleh individu maka semakin tinggi pula kemampuan seseorang dalam meregulasi dirinya.⁷

Aspek Motivasi

Motivasi adalah salah satu fondasi yang penting dalam pengaturan diri seorang santriwati penghafal Qur'an. Motivasi yakni keinginan atau dorongan seseorang untuk terlibat dan berusaha komit untuk menyelesaikan tugas.⁸ Motivasi mampu menjadi pendorong bagi penghafal Qur'an untuk secara konsisten berupaya dan bekerja keras dalam menghafal Qur'an. Dalam aspek motivasi ini, ada beberapa komponen yang akan peneliti sajikan yakni meliputi faktor yang menggerakkan, mengarahkan, dan menopang para santriwati penghafal Qur'an untuk senantiasa mencoba dan berusaha menghafal meskipun terdapat kesulitan diantara berbagai tuntutan.

Bagi para narasumber perihal motivasi terbesar yang mampu menggerakkan mereka untuk memutuskan mengikuti program tahfidz adalah karena orangtua. Para narasumber ingin membuat bangga orangtua mereka dengan menjadi seorang penghafal Qur'an. Alih-alih hanya ingin sekedar membanggakan, namun dengan menjadi seorang penghafal Qur'an terselip harapan bahwa nanti mereka juga dapat menjadi penolong bagi kedua orangtua kelak di akhirat. Zimmerman & Pons yang dikutip oleh Titik Kristiyani menyatakan bahwa keuntungan seseorang yang memiliki motivasi adalah tumbuhnya motivasi secara internal di dalam dirinya.⁹

Dengan seizin dan sepengetahuan orangtua diharapkan orangtua dapat memberi restu berupa doa, nasihat atau motivasi yang diperlukan anak ketika menjalani proses menghafal Qur'an. Izin orangtua ini merupakan salah satu proses yang harus penghafal Qur'an siapkan. Karena Ridlo orangtua adalah ridlo Allah swt.¹⁰

Namun, dalam proses menghafal yang dibarengi dengan berbagai aktivitas di sekolah dan asrama menuntut mereka untuk mampu memotivasi diri agar secara konsisten menjalani hari secara produktif. Para narasumber mengemukakan bahwa

⁷ Pratiwi and Wahyuni, p. 3.

⁸ Kristiyani, p. 22.

⁹ Kristiyani, p. 19.

¹⁰ Muhammad Hasyim, *Merawat Tradisi Generasi Emas Ilmuwan Muslim* (Malang: Republik Media, 2018), p. 71.

memiliki niat yang kuat adalah hal yang penting. Oleh sebab itu, para narasumber selalu berusaha memperbarui dan memperbaiki niat mereka dalam menghafal. Niat itulah yang selama ini menjadi salah satu penopang bagi para santriwati. Penopang bagi dirinya untuk terus meneguhkan semangat dalam menghafal Qur`an. Yang paling penting adalah kelurusan niat para penghafal Qur`an karena Allah Ta`ala. Hal ini sesuai dengan apa yang disampaikan oleh M. Ustman Najati bahwa motivasi dapat dikatakan sebagai kekuatan penggerak yang membangkitkan aktivitas pada makhluk hidup dan menimbulkan tingkah laku serta mengarahkan kepada tujuan yang ditetapkan.¹¹ Pada tahap ini, motivasi mampu menjadi pengontrol bagi para individu penghafal Qur`an untuk senantiasa meneguhkan diri untuk mencapai apa yang telah menjadi tujuan.

Sedangkan hal yang mampu mengarahkan bagi setiap narasumber adalah tujuan yang mereka tetapkan. Untuk mencapai tujuan diperlukan proses yang panjang yang harus diusahakan, diupayakan, dan di doakan. Bagi para narasumber tujuan yang mereka ungkapkan terbagi menjad 2 hal, yakni tujuan secara jangka panjang dan jangka pendek. Tujuan yang ditetapkan secara jangka pendek dalam aktivitas menghafal Qur`an didasarkan pada kuantitas hafalan. Kuantitas dari hafalan yang diperoleh menentukan cepat lambatnya proses penuntasan hafalan. Namun, yang tak kalah penting dari proses hafalan sendiri adalah bagaimana menjaga hafalan yang telah ada. Sehingga, dalam satu hari para narasumber termotivasi untuk menghafal satu kaca sebagai salah satu target yang ditetapkan bagi setiap santriwati yang mengikuti program tahfidz.

Sedangkan tujuan jangka panjang yang dimiliki narasumber adalah istiqomah dalam hafalan agar dapat secara tuntas menyelesaikan. Disamping tujuan dalam aspek menghafal Qur`an, para narasumber juga memiliki tujuan jangka panjang dalam segi akademik mereka. Salah satunya adalah mendapatkan akses pendidikan yang baik dan layak di Perguruan Tinggi. Tujuan inilah yang pada akhirnya mendorong para penghafal Qur`an selain fokus terhadap hafalan juga berusaha untuk terus belajar untuk akademik mereka.

Selain motivasi yang mampu menggerakkan para narasumber untuk menjadi seorang penghafal Qur`an sekaligus sebagai faktor yang menopang. Yang demikian berarti motivasi yang dimiliki para penghafal Qur`an digunakan untuk menopang tingkah laku dan menguatkan intensitas individu dalam usaha untuk meregulasi diri.¹²

¹¹ Abdul Rahman Shaleh, *Psikologi Suatu Pengantar Dalam Perspektif Islam* (Jakarta: Kencana, 2004), p. 183.

¹² Shaleh, p. 183.

Dari data yang di dapat di lapangan tersebut dinilai sesuai dengan teori tentang motivasi yang dikemukakan oleh Albert Bandura dalam Hamim Rosyidi bahwa munculnya motivasi juga dipengaruhi oleh gambaran hasil mengenai masa depan.¹³

Aspek Perilaku

Dalam aspek perilaku yang menjadi prioritas bagi para narasumber adalah bagaimana realisasi aktivitas dalam menghafal Qur`an. Meskipun mereka tetap harus melaksanakan kegiatan lain di asrama dan sekolah pagi. Salah satu cara menghafal yang sering dilakukan oleh para penghafal Qur`an adalah membaca secara berulang-ulang. Hal tersebutlah yang dilakukan oleh para narasumber. Dalam melakukan murojaah tersebut para narasumber menetapkan waktu khusus untuk hafalan.

Ketegasan dalam bersikap dalam pengaturan waktu antara kegiatan satu dengan yang lainnya menjadi salah satu syarat tercapainya pengaturan diri seseorang. Para narasumber juga memilih waktu tertentu untuk menghafal. Hal ini sesuai dengan teori yang membahas tentang persiapan diri para penghafal Qur`an agar dapat mencapai tujuan yang telah ditetapkan Dengan menentukan waktu hafalan bagi para narasumber secara tidak langsung mereka telah melakukan istiqomah waktu. Menurut Muhammad Hasyim bahwa Istiqomah waktu artinya menggunakan waktu dengan sebaik-baiknya untuk mengulang hafalan atau menambah hafalan yang baru pada waktu yang terencana.¹⁴

Keadaan asrama yang secara tidak langsung bersinggungan dan tempat berkumpul dengan banyak orang memaksa para santri penghafal Qur`an untuk pandai-pandai memilih waktu untuk hafalan. Bagi para narasumber mereka memilih waktu dhuhur sebagai waktu untuk menghafal maupun murojaah secara mandiri. Menurut Zimmerman dalam Yuli Asmi bahwa dalam aspek perilaku diperlukan adanya pengaturan waktu yakni bagaimana individu membuat perencanaan pada waktu tertentu untuk belajar.¹⁵ Selain pengaturan waktu menghafal secara mandiri tersebut, bagi para narasumber juga menekankan pada waktu yang dirasa senggang mereka gunakan untuk murojaah bacaan Qur`an. Sesempit apapun waktu yang bulat. Secara garis besar, faktor-faktor yang mempengaruhi pengaturan diri para santriwati penghafal Qur`an dibagi menjadi 2 hal, yakni faktor penghambat dan faktor pendorong.

1. Faktor Pendorong

¹³ Hamim Rosyidi, *Psikologi Kepribadian (Paradigma Traits, Kognitif, Behavioristik Dan Humanistik)* (Surabaya: Jaudar Press, 2015), p. 51.

¹⁴ Hasyim, p. 72.

¹⁵ Yuli Asmi Rozali, 'Hubungan Self Regulation Dengan Self Determination (Studi Pada Mahasiswa Aktif Semester Genap 2013/2014, Ipk ≤ 2.75, Fakultas Psikologi, Universitas X, Jakarta)', 12 (2014), 6 (P. 63).

Salah satu faktor yang menopang para subjek untuk tetap semangat melakoni proses menghafal Qur`an adalah sedikit banyak adalah berasal dari lingkungan. Diantaranya:

a. Fasilitas khusus bagi para penghafal Qur`an.

Fasilitas yang disediakan secara khusus oleh pengasuh di Asrama Putri Pondok Pesantren Al Islam adalah fasilitas kamar yang semuanya dihuni oleh para penghafal Qur`an. Dengan memberikan fasilitas kamar tersendiri dan terpisah dengan santriwati regular maka tentu memiliki maksud khusus. Dengan pengelompokan tersebut dapat diketahui bahwa dengan kesamaan visi misi dalam menjalani proses menghafal secara tidak langsung para santriwati dapat saling mensupport. Hal ini sesuai dengan teori Hofer, Yu, dan Pintrinch yang berdiskusi tentang bagaimana seorang siswa mampu secara aktif untuk meregulasi kognisi, meraih tujuan, dan berusaha untuk menampilkan prestasi yang lebih.¹⁶

b. Motivasi dari para ustadz.

Secara umum, para ustadz pengampu senantiasa memberikan bimbingan dan arahan kepada para penghafal Qur`an. Para narasumber juga menuturkan bahwa masukan dari para ustadz ini biasanya dilakukan di sela-sela kegiatan ketika setoran setelah bada subuh atau bada isya`. Sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan, yakni para santriwati yang mengikuti program tahfidz akan menyetorkan satu kaca (halaman) hafalan yang baru dan satu kaca murojaah setoran yang kemarin. Sehingga, pada kesempatan tersebut para santriwati penghafal Qur`an berkesempatan untuk mendapatkan wejangan atau arahan dari para ustadz yang dapat membangkitkan semangat juga sebagai control bagi para penghafal Qur`an agar menyadari perlunya bersikap hati-hati dalam bertindak.

c. Support dari Keluarga

Selain nasihat atau wejangan dari para ustadz, para narasumber juga menuturkan bahwa peran keluarga, utamanya adalah para orangtua dalam mensupport keputusan mereka mereka mengikuti program tahfidz tentu menjadi penyemangat tersendiri bagi para narasumber. bentuk dukungan yang diberikan orangtua terhadap anaknya dapat beragam. Selain berupa doa, tentu nasihat dan wejangan bagi anak-anak mereka adalah hal yang memberikan kekuatan bagi sang anak.

d. Mempertahankan Motivasi

Dalam menjalani aktivitas sehari-hari para santri yang menghafal Qur`an tentu mengalami kejeuhan di tengah prosesnya. Salah satu cara mengantisipasi

¹⁶ Lisya and Subandi, p. 14.

hal tersebut adalah dengan mempertahankan motivasi yang dimiliki. Dengan mengingat-ingat tujuan yang ingin dicapai mampu mengembalikan semangat para penghafal Qur`an secara berangsur-angsur. Hal lain yang terlihat sebagai salah satu upaya mempertahankan motivasi yang dimiliki adalah saat malas untuk murojaah atau menambah hafalan para penghafal Qur`an memotivasi diri mereka dengan melihat foto kedua orangtua mereka. Salah satu tujuan yang dimiliki adalah dengan membanggakan kedua orangtua mereka.

2. Faktor Penghambat

Proses menghafal Qur`an tidak selalu berjalan lancar. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang dilakukan maka didapatkan informasi berupa faktor penghambat dalam kegiatan menghafal Qur`an, diantaranya:

a. Rasa Malas

Salah satu tantangan yang berat ketika menghafal Qur`an adalah rasa malas yang datang tiba-tiba dan sulit untuk dihilangkan. Tentu hal ini dapat berdampak pada target hafalan yang ditentukan. Rasa malas yang dibiarkan terus menerus akan membuat seseorang akan terlena. Seperti yang dikemukakan oleh Arif Styo Budi bahwa faktor penghambat bagi para penghafal Qur`an bisa berasal dari dalam diri seseorang. Salah satunya adalah karena rasa malas.¹⁷ Adanya rasa jemu dan bosan karena rutinitas yang sehari-hari. Perasaan seperti ini sering terjadi karena seorang penghafal Qur`an yang tinggal di suatu lembaga yang mana mereka dituntut untuk selalu disiplin dalam membagi waktu dan melakukan kegiatan. Kejemuan yang dirasakan para penghafal Al Qur`an dapat menurunkan semangat mereka dalam proses menghafal.

b. Pengaruh Teman

Pergaulan memang memiliki pengaruh tersendiri. Terlebih bagi para penghafal Qur`an mereka harus berhati-hati dan selektif memilih lingkup pergaulan yang baik. Lingkup pergaulan yang menuntut mereka untuk dapat mengatur diri atau paling tidak mengarahkan mereka pada aktivitas-aktivitas menghafal Qur`an. Maka hendaknya seorang penghafal Qur`an juga selektif terhadap pergaulan yang mereka miliki. Tidak jarang pula ada pergaulan yang kurang supportive dengan apa saat ini individu usahakan.

¹⁷ Arif Setyo Budi dan M Mahpur, 'Dinamika Psikologis Istiqomah Pada Santri Hamilil Quran Pondok Pesantren Madrasatul Qur'an Tebui reng.', *Psikoislamika: Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 11.1 (2014), 32.

PENUTUP

Self regulation bagi para penghafal Qur`an di Asrama Putri Pondok Pesantren Al Islam Joresan meliputi 3 aspek yakni aspek metakognitif, aspek motivasi, dan aspek perilaku. 1) Aspek metakognisi para santriwati berupaya untuk menghafal atau murojaah hafalan dengan berusaha berkonsentrasi dan menyamankan diri dengan kondisi. Selain itu, memahami prioritas antara akademik dengan menghafal atau berusaha menyeimbangkan keduanya. Pada aspek metakognisi, strategi dalam menghafal yakni dengan mengulang-ulang bacaan, melakukan halaqoh, dan telaten melakukan murojaah. 2) Pada aspek motivasi, para santriwati penghafal Qur`an menjadikan sosok orangtua sebagai penyemangat dalam menghafal. Selain itu, tuntutan dalam bidang akademik yang saat ini tengah para penghafal Qur`an jalani adalah harapan untuk melanjutkan ke jenjang perguruan tinggi. 3) Aspek perilaku, para penghafal Qur`an menghindari beberapa hal yakni mengurangi mengobrol, mempersedikit tidur, serta tidak berlama-lama di kamar. Sedangkan dalam pengaturan waktu hafalan para penghafal Qur`an memilih waktu dhuhur atau sebelum tidur untuk menambah menghafal atau murojaah serta *halaqoh*. Sedangkan faktor-faktor yang mempengaruhi *self regulation* santriwati penghafal Qur`an yakni Faktor penghambat diantaranya: rasa malas dan pengaruh teman. Sedangkan faktor pendorong bagi santriwati penghafal Qur`an adalah fasilitas yang diberikan kepada santriwati penghafal Qur`an, motivasi dari para ustadz, support dari keluarga, dan kemampuan para santriwati untuk tetap mempertahankan motivasi.

DAFTAR RUJUKAN

Alwisol. *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press, 2011.

Budi, Arif Setyo dan M. Mahpur. 'Dinamika Psikologis Istiqomah Pada Santri Hamilil Quran Pondok Pesantren Madrasatul Qur'an Tebuireng.', *Psikoislamika: Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 11.1 (2014)

Hasyim, Muhammad. *Merawat Tradisi Generai Emas Ilmuwan Muslim*. Malang: Republik Media, 2018.

Kristiyani, Titik. *Self Regulated Learning Konsep Implikasi Dan Tantangannya Bagi Siswa di Indonesia*. Yogyakarta: Sanata Dharma University Press, 2016.

Lisy, Chairani, dan Subandi. *Psikologi Santri Penghafal Al Qur`an: Peranan Regulasi Diri*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010.

Paulina, Melisa, Listya Istiningtyas, and Lukmawati Lukmawati. 'Regulasi Diri dan Makna Hidup pada Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an di Rumah Tahfidz Yatim Dhuafa Palembang', *TAZKIYA: Journal of Psychology*, 9.1 (2021), 76–86
<<https://doi.org/10.15408/tazkiya.v9i1.20286>>

Pratiwi, Ika Wahyu, and Sri Wahyuni, 'Dalam Bersosialisasi', 8.1 (2019), 11

Rosyidi, Hamim. *Psikologi Kepribadian (Paradigma Traits, Kognitif, Behavioristik Dan Humanistik)*. Surabaya: Jaudar Press, 2015.

Rozali, Yuli Asmi. 'Hubungan Self Regulation Dengan Self Determination (Studi Pada Mahasiswa Aktif Semester Genap 2013/2014, Ipk \leq 2.75, Fakultas Psikologi, Universitas X, Jakarta)', 12 (2014), 6.

Shaleh, Abdul Rahman. *Psikologi Suatu Pengantar Dalam Perspektif Islam*. Jakarta: Kencana, 2004.