

## **Regulasi Diri Remaja Penghafal al-Qur'an di Pondok Pesantren al-Qur'an Jami'atul Qurro' Sumatera Selatan**

**Suci Eryzka Marza**

Fakultas Psikologi

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang

E-mail: [sucieryzka\\_uin@radenfatah.ac.id](mailto:sucieryzka_uin@radenfatah.ac.id)

### **Abstrak**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui lebih dalam mengenai gambaran regulasi diri remaja penghafal al-Qur'an di Pondok Pesantren al-Qur'an Jami'atul Qurro' Sumatera Selatan. Adapun subjek dalam penelitian ini adalah lima remaja penghafal al-Qur'an berusia 17-19 tahun yang memiliki aktivitas di luar, seperti sekolah di lembaga formal. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, sedangkan metode yang digunakan adalah fenomenologi. Hasil dari penelitian ini menunjukkan beberapa tema dalam regulasi diri pada remaja penghafal al-Qur'an. Adapun tema tersebut yaitu pertama, faktor pendorong yang mencakup segala hal yang menjadi sumber kekuatan remaja untuk memantapkan hati dalam menghafal al-Qur'an yaitu niat, tujuan, sumber motivasi. Kedua, faktor penghambat yang mencakup beberapa hal yang dirasakan oleh remaja penghafal al-Qur'an seperti gangguan *mood*, perasaan jenuh, bosan, males, capek dalam menghafal, gangguan asamara dan lain-lain. Ketiga, proses penjaganaan 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 berahlak Qur'ani, dan strategi mengatasi masalah seperti membaca buku selain kitab al-Qur'an, mendengarkan musik, meminta nasihat dari guru. Kesimpulan dari penelitian ini adalah semakin mampu meregulasi diri sendiri dengan baik, maka akan semakin baik pula hafalan al-Qur'annya.

**Kata Kunci:** Regulasi Diri, Menghafal al-Qur'an, Remaja

Saat ini banyak fenomena yang memprihatinkan di kalangan remaja khususnya di kalangan pelajar seperti tawuran sesama pelajar, mengkonsumsi minuman keras, narkoba, penyimpangan seksual, bolos sekolah. Hal tersebut terkait dengan *storm and stress* yang dilalui pada masa remaja, yakni mudah mengalami konflik, merasa bingung, kondisi sulit menyesuaikan diri, tidak menentu, cemas, mudah putus asa, mudah depresi, kacau, tidak memiliki pegangan yang disebabkan oleh perubahan fluktuatif, baik pada lingkungan fisik maupun sosial. Banyak remaja yang akhirnya mengalami krisis identitas yang berujung pada ketidakmampuan remaja untuk mengatur diri sendiri (Monk, 2014: 264).

Masa remaja juga merupakan masa yang paling menyenangkan akan tetapi sekaligus menjadi masa yang paling membingungkan. Dikatakan menyenangkan, karena pada masa ini seseorang mulai memikirkan tentang apa yang menjadi harapan-harapan yang nantinya akan dicapai di kemudian hari, cita-citanya, dan keinginan-keinginannya.

Namun juga masa yang membingungkan, karena ia mulai menyadari masalah-masalah yang mulai muncul ketika ia mencoba untuk mengintegrasikan dan memikirkan antara keinginan dirinya sendiri dengan keinginan orang-orang di sekitarnya (Istriyanti, 2014: 302).

Menurut Mappiare masa remaja berlangsung antara umur 12 tahun sampai dengan 21 tahun bagi wanita dan 13 tahun sampai 22 tahun bagi pria. Rentang usia remaja ini dapat dibagi menjadi dua bagian, yaitu usia 12/13 tahun sampai 17/18 tahun adalah remaja awal, dan usia 17/18 tahun sampai dengan usia 21/22 adalah remaja akhir.

Mappiare mengatakan bahwa remaja sebetulnya tidak mempunyai tempat yang jelas, mereka sudah tidak termasuk golongan anak-anak, tetapi belum juga dapat diterima secara penuh untuk masuk ke golongan orang dewasa. Remaja itu berada ditengah-tengah, di antara anak-anak dan orang dewasa (Ali, 2011: 9).

Hurlock menyatakan bahwa remaja pada dasarnya merupakan masa transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang disertai dengan beberapa perkembangan penting dalam hidupnya seperti perkembangan fisik, psikologis, mental dan sosial. Sejalan dengan perkembangan jasmani dan rohaninya maka agama pada remaja turut dipengaruhi perkembangan itu. Maksudnya penghayatan para remaja terhadap ajaran agama dan tindak keagamaan yang tampak pada remaja banyak berkaitan dengan faktor perkembangan tersebut.

Perkembangan agama pada para remaja ditandai oleh beberapa faktor perkembangan rohani dan jasmaninya. Perkembangan itu antara lain menurut W. Starbuck adalah: pertumbuhan pikiran dan mental, perkembangan perasaan, pertimbangan sosial, ibadah, dan sikap (Jalaludin, 2012: 74-77). Masa remaja juga merupakan masa perkembangan moral dan masa terjadinya kebangkitan spritual yang ditandai dengan meningkatnya minat remaja pada agama (Hurlock, 1996: 222).

Minat pada agama antara lain tampak dengan membahas masalah agama, mengikuti pelajar-pelajaran agama di sekolah atau perguruan tinggi, mengikuti upacara agama, mengunjungi masjid, dan termasuk juga mempelajari Al-Qur'an, menghafal Al-Qur'an dan lain sebagainya.

Menghafal Al-Qur'an merupakan suatu perbuatan yang sangat terpuji dan mulia. Banyak sekali hadis-hadis Rasulullah Saw. yang mengungkapkan keagungan orang yang belajar membaca, atau menghafal Al-Qur'an.

Orang-orang yang mempelajari, membaca atau menghafal Al-Qur'an merupakan orang-orang pilihan yang memang dipilih oleh Allah untuk menerima warisan kitab suci Al-Qur'an dan orang-orang yang menghafal Al-Qur'an juga termasuk orang yang paling baik di antara manusia.

*Dari Usman Bin Affan ra, ia berkata, Rasulullah bersabda: Orang yang paling baik di antara kalian adalah orang yang mempelajari Al-Qur'an dan mengajarkannya (hadits shahih, riwayat Al-Bukhari, Abu daud, At-Tirmidzi, An-nasa'i dan Ibnu Majah) (Az-Zabidi, 2002: 205).*

Keistimewaan menghafal Al-Qur'an juga terletak pada berat, unik dan panjangnya proses yang akan dilalui. Meskipun berat pada kenyataannya tidak menyurutkan niat sebagian masyarakat untuk menjadi penghafal Al-Qur'an. Menjadi istimewa lagi jika sebagian besar mereka berusia remaja, bahkan ada yang menghafal Al-Qur'an sejak dini.

Keberadaan remaja penghafal Al-Qur'an ini tentu saja menjadi penyeimbang di tengah lajunya modernisasi yang selalu diidentikkan dengan lunturnya nilai-nilai moral dan menjauhnya individu dan masyarakat dari nilai-nilai keagamaan.

Proses yang dijalani oleh seseorang untuk menjadi penghafal Al-Qur'an tidaklah mudah dan sangat panjang. Dikatakan tidak mudah karena harus menghafal isi Al-Qur'an dengan kuantitas yang sangat besar terdiri dari 114 surat, 6.232 Ayat, 77.439 kata yang sama sekali berbeda dengan simbol huruf dalam bahasa Indonesia. Menghafal Al-Qur'an bukan pula semata-mata menghafal dengan mengandalkan kekuatan memori, akan tetapi termasuk serangkaian proses yang harus dijalani oleh penghafal Al-Qur'an setelah mampu menghafal Al-Quran secara kuantitas (Chairani, 2010: 2).

Menurut Syaiful Bahri, menghafal adalah suatu aktifitas menanamkan suatu materi verbal di dalam ingatan, sehingga nantinya dapat diproduksi kembali (diingat) kembali secara harfiah, sesuai dengan materi yang aslinya. Peristiwa menghafal merupakan proses mental untuk mencamkan dan menyimpan kesan-kesan yang nantinya suatu waktu bila diperlukan dapat diingat kembali ke alam sadar (Bahri, 2011: 29).

Dewasa ini banyak sekali fenomena tentang orang-orang yang menghafal Al-Qur'an, baik dari anak kecil, remaja, maupun dewasa. Salah satu remaja yang menghafalkan Al-Qur'an adalah Maryam Qonitat, yang hafal Al-Qur'an sejak usia 16 tahun, ia mahasiswa fakultas Ushuluddin Universitas Al-Azhar Cairo. Kemudian Scientia Afifah Taibah, telah hafal 29 juz sejak SMA (Wahid, 2014: 77).

Kemudian selanjutnya yaitu Muhammad Haris Busro Latif, Remaja usia 17 tahun, ia mendapatkan apresiasi setelah ditetapkan sebagai santri *hafizh* Qur'an lulusan Pondok Pesantren Sulaimaniyah Jakarta dengan waktu penghafalan Al-Qur'an 30 juz sangat cepat, yakni hanya 4 bulan 20 hari. Ia mengatakan bahwa menghafal Al-Qur'an memang sangat susah, akan tetapi berkat kesungguhan dan kesabaran, dan metodologi turki usmani ia berhasil menghafal Al-Qur'an 30 juz. Dan juga ada salah satu sahabat Nabi yang menghafalkan Al-Qur'an sejak usia 7 tahun yaitu Imam Syafi'i, ia mengumpulkan pecahan tembikar, potongan kulit, pelepah kurma, dan tulang unta

untuk dipakai menulis ayat-ayat Al-Qur'an, dan Imam Syafi'i berhasil menghafalkan Al-Qur'an dengan sempurna (Wahid, 2014: 114).

Di Indonesia, telah banyak berdiri lembaga-lembaga pendidikan Islam seperti pondok pesantren, rumah-rumah tahfizh Al-Qur'an, sekolah-sekolah Islam, yang mendidik santrinya untuk menjadi *hafizh* dan *hafizha* yang dikelola secara khusus dalam menghafal Al-Qur'an.

Salah satu nya Pondok Pesantren Jami'atul Qurro' di wilayah Sumatera Selatan dan bertepatan di Kota Palembang, yang mengharuskan kepada santrinya untuk menghafal Al-Qur'an. Pondok Pesantren Jami'atul Qurro' belum memiliki sekolah lembaga formal seperti, SD, SMP, SMA, pondok pesantren ini bergerak di bidang lembaga informal atau lebih ke bidang agama. Oleh karena itu para santri yang mukim di pondok memiliki aktivitas di luar juga, seperti sekolah di SD, SMP, SMA, MA, MAN maupun di Universitas.

Pondok Pesantren Jami'atul Qurro' terdiri dari beberapa kelas, yaitu kelas da'i, kelas tilawatil Qur'an, *tahfizh* Qur'an, dan khotil Qur'an. Dan kelas *tahfizh* Al-Qur'an memiliki 2 kelas yaitu kelas khusus dan kelas biasa. Dan setiap kelas memiliki guru masing-masing sesuai dengan bidangnya. Kelas *tahfizh* khusus, dituntut untuk menghafal Al-Qur'an lebih banyak, misalnya 5 halaman atau lebih, dan untuk kelas *tahfizh* biasa, menghafal Al-Qur'an 1 halaman 1 hari.

Status santri yang sebagian besar mempunyai peran ganda yaitu sebagai santri dan juga sebagai seorang siswa di lembaga sekolah formal ternyata berpengaruh terhadap menghafal Al-Qur'an, yaitu santri dihadapkan pada dua situasi yang sama-sama tidak mudah. Di samping padatnya jadwal atau tugas di sekolah, santri juga harus diwajibkan untuk *menyetorkan* (menambah maupun mengulang) hafalan Al-Qur'annya setiap hari. Jadi santri harus pandai membagi waktu untuk menambah maupun mengulang hafalan.

Sistem *nderes* (mengulang) dan *nyetor* (menambah) hafalan memang sangat tergantung pada kemandirian masing-masing santri, rendahnya kesadaran santri untuk mengulangi hafalan secara mandiri juga menjadi kendala, apalagi ketika *ustadz* dan *ustadzah* sedang tidak berada di pesantren.

Hal lain yang bisa dijadikan alasan adalah bahwa di Pondok Pesantren Jami'atul Qurro' juga tidak terdapat metode khusus bagi santri dalam menghafal Al-Qur'an, sehingga santri harus memilih sendiri metode yang tepat di antaranya dengan cara dibaca dulu sampai lancar baru dihafal ayat per-ayat, ada yang mendengarkan terlebih dahulu, ada juga yang memahami dulu artinya, ada pula yang langsung menghafal ayat demi ayat. Di Pondok Pesantren Jami'atul Qurro' juga terdapat aturan-aturan yang harus dipenuhi seluruh santri antara lain dilarang pulang terlambat kembali ke pondok, dilarang menggunakan *handphone* di asrama, dilarang menonton film di laptop maupun

di bioskop, dilarang menggunakan *facebook*, *bbm* dan sejenisnya. Hal ini bertujuan agar para santri terhindar dari hal-hal yang bisa merusak hafalan.

Menghafal Al-Qur'an merupakan sebuah proses pembinaan yang amat dahsyat. Menghafal Al-Quran merupakan sebuah proses pembinaan untuk diri sendiri sekaligus bagi umat. bisa dibayangkan sekiranya di tengah-tengah umat ini banyak para penghafal Al-Qur'an yang menghiasi diri mereka dengan sifat dan karakter yang sangat istimewa. Sungguh tak bisa dipungkiri lagi bahwa umat yang demikian ialah umat yang akan senantiasa hidup dan berjaya serta tidak akan pernah mati (As-Sirjani, 2007: 123).

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, 2010: 43).

Faktor lain yang turut mempengaruhi di antaranya adalah sifat malas ketika akan menghafal, banyaknya kegiatan di luar pondok, seperti tugas dari sekolah, yang harus diselesaikan. Kemudian ketika akan menghafal timbulnya rasa capek karena banyaknya kegiatan, serta mulai tertariknya dengan lawan jenis dan lain sebagainya.

Bagi remaja penghafal Al-Qur'an, nilai-nilai yang terinternalisasi berdasarkan Al-Qur'an dan hadist dapat menjadi sumber potensial untuk melakukan regulasi diri. Nilai-nilai ini nantinya diharapkan dapat membantu remaja penghafal Al-Qur'an dalam menghadapi berbagai kendala dan rintangan dalam usaha untuk mencapai hafalan yang sempurna. Proses menghafal yang membutuhkan kedisiplinan tinggi mau tidak mau menuntut remaja penghafal Al-Qur'an untuk mampu melakukan regulasi diri.

Menurut Lisy Chairani bahwa 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 (Chairani, 2010: 3).

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 kekuatan tekad dan niat yang lurus.

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 memberi respon secara efektif terhadap tuntutan internal dan lingkungan (Chairani, 2010: 3).

Carver dan Scheier mengatakan bahwa regulasi diri adalah upaya yang dilakukan oleh seorang untuk mengatur pikiran, perasaan, dorongan dan tindakannya untuk mencapai suatu tujuan dan di dalam regulasi diri, individu merupakan agen utama dan pengambil keputusan sebagai aspek penting dari kemampuan untuk beradaptasi (Chairani, 2010: 4). Kegiatan menghafal Al-Qur'an tentunya menuntut kemampuan regulasi diri yang baik. Hal ini terkait dengan syarat menghafal yang berat yaitu harus mampu menjaga kelurusan niat, memiliki kemauan yang kuat, disiplin dalam menambah hafalan dan menyetorkannya kepada guru serta mampu menjaga hafalan Al-Qur'an.

### **Penghafal Al-Qur'an**

Menurut Nasruddin Razak Al-Qur'an ialah kitab suci yang diwahyukan Allah SWT kepada Nabi Muhammad SAW sebagai rahmat dan petunjuk bagi manusia dalam hidup dan kehidupannya, menurut harfiah, Qur'an itu berarti bacaan (Razak, 1997: 86).

Adapun menurut Jalaludin Al-Qur'an adalah wahyu Allah yang disampaikan kepada Rasul-Nya, Muhammad Saw dalam bahasa Arab yang khusus, dengan perantara Malaikat Jibril As secara bertahap, yaitu dalam kurun waktu 22 tahun 2 bulan 22 hari. Al-Qur'an yang terdiri dari 114 surat tersusun secara sistematis dari surat Al-Fatiha sampai An-Nas, merupakan mu'jizat dan membacanya adalah ibadah (Jalaludin, 2009: 11).

Sedangkan menurut pendapat ulama' yang lain berpendapat, seperti Quraish Shihab mengatakan bahwa Al-Qur'an secara harfiah berarti "bacaan sempurna" merupakan sesuatu nama pilihan Allah yang sungguh tepat. Karena tiada satu bacaan pun sejak manusia mengenal tulis baca, lima ribu tahun yang lalu yang dapat menandingi Al-Qur'an Al-Karim, bacaan sempurna lagi mulia itu.

Tiada bacaan semacam Al-Qur'an yang dibaca oleh ratusan juta orang di dunia yang tidak mengerti artinya dan atau tidak dapat menulis aksaranya. Bahkan Al-Qur'an dihafal huruf demi huruf oleh orang di dunia ini, baik itu dari anak-anak, remaja, serta orang dewasa pun menghafal Al-Qur'an (Shihab, 1996: 3).

Berdasarkan pendapat beberapa ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa Al-Qur'an adalah bacaan yang sempurna dan kitab suci yang diwahyukan kepada Nabi Muhammad SAW untuk dijadikan pedoman hidup bagi umat muslim. Penghafal Al-Qur'an biasanya disebut dengan sebutan *hafizh* (bagi laki-laki) dan *hafizhah* (bagi perempuan). Kata ini berasal dari *hafazha-yahfazu* yang berarti menghafal. Menghafal dari kata dasar hafal yang dari bahasa arab *hafizha-yahfazhu-hifzhan*, yaitu memelihara, menjaga dan menghafal (Al-Qusyairi, 2001: 91).

Menurut Raghieb "menghafal Al-Qur'an merupakan tugas yang sangat mulia dan tanggung jawab yang sangat besar" (As-Sirjani, 2013: 46). Sedangkan menurut Abdul Aziz Abdul Rauf definisi menghafal adalah "proses mengulang sesuatu, baik dengan membaca atau mendengar." Pekerjaan apapun jika sering diulang-ulang, pasti menjadi hafal (Rauf, 2004: 49).

Seorang yang telah hafal Al-Qur'an secara keseluruhan di luar kepala, bisa disebut dengan juma' dan *huffazhul* Qur'an. Pengumpulan Al-Qur'an dengan cara menghafal (*hifzhuhu*) ini dilakukan pada masa awal penyiaran agama Islam, karena Al-Qur'an pada waktu itu diturunkan melalui metode pendengaran.

Pelestarian Al-Qur'an melalui hafalan ini sangat tepat dan dapat dipertanggungjawabkan, mengingat Rasulullah SAW tergolong orang yang ummi (Ichwan, 2001: 99). Allah berfirman QS. Al a'raf 158: *Artinya : Katakanlah: "Hai manusia Sesungguhnya aku adalah utusan Allah kepadamu semua, Yaitu Allah yang mempunyai kerajaan langit dan bumi; tidak ada Tuhan (yang berhak disembah) selain Dia, yang menghidupkan dan mematikan, Maka berimanlah kamu kepada Allah dan Rasul-Nya, Nabi yang Ummi yang beriman kepada Allah dan kepada kalimat-kalimat-Nya (kitab-kitab-Nya) dan ikutilah Dia, supaya kamu mendapat petunjuk".*

Menurut bahasa atau secara etimologi kata ummi orang yang tidak pandai menulis. Menurut Al-Zujaj ummi adalah orang yang hidup di lingkungan umat yang tidak biasa belajar menulis.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa penghafal Al-Qur'an adalah seseorang yang sedang menghafalkan ayat-ayat atau surat-surat Al-Qur'an, baik dengan mendengar maupun mengulanginya.

### **Regulasi Diri**

Regulasi diri adalah proses dimana seseorang dapat mengatur pencapaian dan aksi mereka sendiri. Menentukan target untuk mereka, mengevaluasi kesuksesan mereka saat mencapai target tersebut dan memberikan penghargaan pada diri mereka sendiri karena telah mencapai tujuan tersebut (Freadman, 2006: 284).

Regulasi diri berkaitan dengan bagaimana individu mengaktualisasikan dirinya dengan menampilkan serangkaian tindakan yang ditujukan pada pencapaian target. Menurut Bandura regulasi diri merupakan kemampuan mengatur tingkah laku dan menjalankan tingkah laku tersebut sebagai strategi yang berpengaruh terhadap performansi seseorang mencapai tujuan atau prestasi sebagai bukti peningkatan (Chairani, 2010: 14). Menurut Jeanne, regulasi diri adalah menyediakan situasi di dalamnya mereka menetapkan tujuan-tujuan mereka sendiri (Ormrod, 2002: 32).

Pendapat Adler mengenai regulasi juga sangat berkaitan bahwa setiap orang memiliki kekuatan untuk bebas menciptakan gaya hidupnya sendiri-sendiri. Manusia itu sendiri yang bertanggung jawab tentang siapa dirinya dan bagaimana dia bertingkah laku. Manusia mempunyai kekuatan kreatif untuk mengontrol kehidupan dirinya, bertanggung jawab mengenai tujuan akhirnya, menentukan cara memperjuangkan mencapai tujuan itu, dan menyumbang pengembangan minat sosial. Kekuatan diri kreatif itu membuat manusia menjadi manusia bebas, bergerak menuju tujuan terarah (Alwisol, 2009: 74).

Dari pendapat Adler tersebut dapat diketahui bahwa setiap individu memiliki kemampuan dasar untuk mengontrol dirinya sesuai dengan kemampuan yang ada pada dirinya untuk bertanggung jawab sesuai dengan tujuan hidupnya.

Zimmerman mengungkapkan bahwa regulasi diri merujuk pada pikiran, perasaan dan tindakan yang terencana oleh diri dan terjadi secara berkesinambungan sesuai dengan upaya pencapaian tujuan (Chairani, 2010: 14). Siswa yang aktif tentunya harus memiliki perilaku yang direncanakan secara terus-menerus. Untuk mendapatkan prestasi yang sesuai dengan keinginannya. Penelitian yang dilakukan Raffaeli dkk mengungkapkan ketidakmampuan seseorang untuk meregulasi diri menyebabkan seseorang menjadi kecanduan alkohol dan obat-obatan terlarang, membuat seseorang mengalami gangguan makan, tidak mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan dan juga membuat anak-anak rentan terhadap berbagai resiko meskipun tidak berbeda dalam lingkungan yang beresiko memicu munculnya penyakit psikologis (Chairani, 2010: 20).

Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa regulasi diri adalah bagaimana individu mengaktualisasikan dirinya dan kemampuan individu mengatur tingkah laku dan menjalankan tingkah laku yang merujuk pada pikiran, perasaan dan tindakan yang terencana oleh diri dan terjadi secara berkesinambungan sesuai dengan upaya yang dilakukan dengan tujuan yang diinginkannya.

Penelitian ini membahas tentang regulasi diri remaja penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Al-Qur'an Jami'atul Qurro' Sumatera Selatan, dengan subjek remaja yang menghafal Al-Qur'an berinisial MU, LH, MR, MF, dan MNQ adalah siswa di MAN 2 Palembang dan di MA Al-Fatah Palembang, yang berusia 17-19 tahun, aktivitas selain di sekolah subjek memiliki aktivitas lain yaitu mondok di pesantren, yang harus subjek ikuti semua kegiatan yang ada di pesantren tersebut.

Guna memperoleh gambaran yang jelas mengenai terjadinya dinamika regulasi diri maka dapat dibagi tema-tema yang muncul pada setiap subjek menjadi beberapa tema, pertama, faktor pendorong yang mencakup segala hal yang menjadi sumber kekuatan remaja untuk memantapkan hati dalam menghafal Al-Qur'an yaitu niat, tujuan, sumber motivasi. Kedua, faktor penghambat yang mencakup beberapa hal yang

dirasakan oleh remaja penghafal Al-Qur'an. Ketiga, proses penjagaan terdiri dari dua hal yang penting yaitu strategi mencapai tujuan dan strategi mengatasi masalah.

Berdasarkan tema yang dibahas maka terdapat beberapa pokok dalam membahas tema-tema yang berhubungan dengan faktor pendorong seperti niat, tujuan dan motivasi dalam menghafal Al-Qur'an dari subjek pertama sampai dengan subek kelima.

Pada umumnya kelima subjek memiliki niat untuk menghafal Al-Qur'an sejak dini, seperti subjek MF yang berniat menghafal Al-Qur'an sejak ia duduk di bangku SD, dan orang tua MF memang berniat memasukkan subjek ke pondok pesantren, begitupun dengan subek LH, MR, MNQ, dan subjek MU awalnya tidak berniat untuk menghafal Al-Qur'an ataupun sekolah di pondok pesantren, akan tetapi berkat dorongan dari kepala sekolah dan keluarga, MU pun akhirnya menghafal Al-Qur'an dengan niat yang tulus.

Dalam Islam sendiri, ditegaskan bahwa niat sangat berpengaruh pada hasil yang diperoleh seseorang dalam setiap perbuatannya, karena setiap perbuatan tergantung niatnya. Oleh karena itu menjaga kelurusan niat sangat penting dalam proses menghafal Al-Qur'an.

Kemudian faktor tujuan sebagian besar subjek menetapkan tujuannya masing-masing dalam menghafal Al-Qur'an, ada tujuan jangka pendek dan ada tujuan jangka panjang. Tujuan jangka pendek biasanya ditetapkan berdasarkan target hafalan. Sedangkan tujuan jangka panjang ditetapkan dalam perencanaan langkah-langkah yang akan di tempuh selanjutnya dalam proses menghafal.

Tujuan jangka pendek dapat dikatakan berlaku hampir sama pada setiap penghafal, beberapa subjek biasanya menargetkan dapat menambah hafalan per harinya berkisar satu lembar atau dua lembar. Adapun tujuan jangka panjang agak sedikit berbeda pada setiap subjek. Subjek MU dan MNQ menyebutkan bahwa tujuannya menghafal Al-Qur'an untuk membanggakan dan membahagian orang tua, serta sukses dunia dan akhirat. Sedangkan subjek MR mengungkapkan bahwa tujuannya adalah untuk melestarikan Al-Qur'an itu sendiri, serta melanjutkan kuliah dan memperdalam ilmu agama di pondok salaf. Sedangkan subek MF tujuannya ingin menjadi hafizh yang berbudi pekerti yang baik yang mencontoh Rasulullah Saw. dan ingin meninggal dalam keadaan *khusnul khotima*. Secara umum sebagian besar subjek mewakili tujuannya dan keinginan untuk menjadi orang yang bermanfaat.

Selanjutnya faktor motivasi pada umumnya motivasi terbesar subjek bersifat *transendental* yang didasari oleh keyakinan akan adanya jaminan bagi penghafal Al-Qur'an bahwa Allah akan menjaga hidupnya. Selain itu juga mereka termotivasi oleh keutamaan menghafal Al-Qur'an karena dapat menjadi penyelamat keluarganya di akhirat nanti.

MF mengatakan bahwa ia termotivasi ingin membawa 10 anggota keluarganya ke Surga, dan MF ingin menjaga Al-Qur'an dengan baik dan benar, dari orang-orang kafir yang ingin menurunkan harkat dan martabat Al-Qur'an.

Motivasi sejumlah subjek MF, MNQ, dan MU ingin mendapatkan Ridha Allah, dan MU ingin membawa kedua orang tuanya masuk Surga, serta membanggakan kedua orang tuanya. Selain itu MU juga diharapkan untuk berdakwah di desa Pulau Rimau ketika MU lulus dari JQ dan MU juga ingin meluruskan faham-faham orang desa, karena faham di desa MU masih minim. Sedangkan subjek MR pada awalnya belum terlalu termotivasi untuk menghafal Al-Qur'an karena MR lebih cenderung minat pada Tilawatil Qur'an sambil menghafal sedikit demi sedikit, akan tetapi akhi-akhir ini motivasi menghafal Al-Qur'an MR pun timbul begitu besar, karena MR baru menyadari bahwa menghafal Al-Qur'an itu sangatlah penting, dan MR ingin sekali membuat orang tuanya bahagia dan bangga terhadapnya. Sedangkan motivasi LH dalam menghafal Al-Qur'an karena ingin memberikan piala atau mahkota pada orang tuanya di surga, walaupun orang tua nya biasa-biasa saja dalam bidang agama.

kemudian tema-tema selanjutnya yang termasuk pada uraian ini yaitu segala sesuatu yang yang dinilai dapan mengganggu dan menggagalkan pencapaian tujuannya. Hambatan-hambatan ini secara garis besar dapat dibagi menjadi dua yaitu hambatan yang berasal dari dalam diri, seperti perubahan *mood*, jenuh, dan malas dalam menghafal Al-Qur'an serta hambatan dari luar seperti kondisi lingkungan.

Pada subjek MU yang menjadi penghambat dalam menghafal ketika bertemu dengan ayat yang berbelit-belit, atau ayat yang susah dihafal, dan yang menjadi penghambat ketika sedang *buntu* atau tidak punya uang, senada dengan subjek MNQ yang merasa bahwa penghambat ia menghafal adalah ketika *buntu*.

Sedangkan subjek MF dan subjek LH mengatakan bahwa yang menjadi penghambat ketika menghafal adalah, banyaknya kegiatan, terlebih mereka bersekolah di luar, seperti tugas dari sekolah belum lagi tugas dari pondok. Dan LH juga mengatakan bahwa penghambat ketika menghafal ketika LH diajak teman-temannya untuk main PS pada jam kosong di sekolah. Sedangkan subjek MR menghafal ketika *moodnya* sedang baik, ketika *moodnya* tidak baik maka ia tidak akan menghafal Al-Qur'an.

Tema berikutnya yaitu memperlihatkan bagaimana usaha-usaha yang dilakukan oleh subjek untuk melakukan penjagaan terhadap hafalan yang dikuasai. Penjagaan disini tidak hanya fokus pada proses kognitif untuk menjaga hafalan agar selalu ingat tetapi juga penjagaan tingkah laku dan emosi.

Proses penjagaan pertama diawali dengan menjaga kelurusan niat. Setelah menjaga kelurusan niat maka proses penjagaan yang penting dilakukan adalah dengan cara mengulang. Sebagian besar subjek menekankan bahwa muraja'ah atau mengulang

adalah satu-satunya cara untuk menghafal atau melanggengkan hafalan. Subjek MU mengaku dapat menghafal Al-Qur'an di luar kepala setelah mengulang hingga 20 kali. Subjek MF merasa perlu mengulang hingga 10 kali untuk menghafal satu ayat di luar kepala. Subjek MR mengatakan bahwa menghafal Al-Qur'an hanya butuh waktu 15 menit maka ia akan hafal beberapa ayat, dengan berusaha memahami kata dan kalimat untuk memudahkannya mengingat, akan tetapi mengingat dan menjaga hafalan yang sudah dikuasi tersebut sangat sulit demikian juga dengan subjek MF dan MNQ.

Pemilihan waktu dan tempat yang tepat juga digunakan sebagai cara agar tetap dapat menghafal mengingat suasana pondok yang ramai, dan jadwal yang padat. Subjek MU dan MNQ merasa lebih nyaman jika menghafal dalam situasi yang tenang dan sunyi untuk menghafal maupun mengulang. Subjek LH dan MF lebih sering memilih tempat yang nyaman untuk menghafal yaitu Musholla, sedangkan MR lebih milih menghafal di kamarnya sendiri.

Dara lainnya adalah harus menjaga sikap dan tingkah laku, harus menjauhi maksiat, tidak boleh terbersit niat untuk sombong dan menganggap remeh suatu ayat. Terakhir adalah dengan cara mengamalkannya sedikit-demi sedikit sehingga apa yang dihafalkan akan melekat semakin kuat.

Hampir seluruh subjek juga sepakat bahwa kemampuan membagi waktu menjadi kunci penting dalam menghafal, terlebih lagi bagi penghafal Al-Qur'an yang masih sekolah.

Strategi mengatasi masalah diarahkan untuk mengatasi hambatan-hambatan yang muncul pada saat menghafal. Secara umum subjek memilih untuk mengalihkan perhatian pada aktivitas selain aktivitas menghafal ketika merasa jenuh, bosan, malas, tidak mood untuk menghafal. Sebagian besar melakukan refreshing dengan jalan-jalan, mendengarkan musik, membaca buku selain Al-Qur'an, bersosialisasi dengan teman dan meminta nasihat pada guru.

Selain itu subjek juga memiliki banyak aktivitas di luar pondok, seperti mengikuti kegiatan yang ada di sekolah, mengerjakan tugas-tugas dari sekolah tetapi subjek tetap berprestasi baik di sekolah maupun di pondok, seperti subjek LH yang banyak memenangkan perlombaan, seperti di bidang MTQ cabang Fahmil Qur'an, pernah mendapatkan juara 1 dan juara 2, dari tahun 2012-2015, dan ketika ia MTS subjek pernah duduk di kelas unggulan, yaitu kelas Olimpiade, yang mana siswa di kelas tersebut, disiapkan untuk mengikuti lomba-lomba, dan subjek juga sering mendapatkan juara di bidang olahraga, yaitu tenis meja.

MF menceritakan juga ketika di sekolah itu dari kelas 1 SD sampai kelas 6 SD, *alhamdulillah* MF mendapatkan peringkat pertama selalu, dan ketika SMP itu kelas VII, semester I peringkat 2, semester II peringkat 1, begitupun di kelas VIII dan IX, kelas VIII subjek peringkat 2 dan 1, kelas IX, peringkat 2 dan 1. Dan ketika di SMA, MF

mundur, turun, tidak masuk di 3 besar lagi. Ketika di kelas XI masuk peringkat 10 besar, dan ketika di kelas X, MF turun peringkat 20. Sedangkan subjek MR juga pernah duduk di peringkat 1 di MA, dan pernah mendapatkan juara di bidang Tilawatil Qur'an.

Regulasi diri mempunyai dampak yang sangat luar biasa terhadap psikologis remaja penghafal Al-Qur'an, jika subjek tidak bisa meregulasi diri dengan baik, maka anak bisa melakukan hal hal yang negatif, seperti ketika malas menghafal Al-Qur'an selalu main bersama teman-teman, telat pulang ke pondok, begitupun sebaliknya jika anak tersebut dapat meregulasi dirinya dengan baik, maka anak tersebut akan dapat menghafal Al-Qur'an dengan baik, dan mendapatkan hasil yang baik juga, dan dapat menghafalkan Al-Qur'an lebih banyak lagi.

Mengutip pendapat Zimmerman bahwa regulasi diri merujuk pada pikiran, perasaan dan tindakan yang terencana oleh diri dan terjadi secara berkesinambungan sesuai dengan upaya pencapaian tujuan (Chairani, 2010: 140). Siswa yang aktif tentunya harus memiliki perilaku yang direncanakan secara terus-menerus. Untuk mendapatkan prestasi yang sesuai dengan keinginannya. Menurut regulasi diri mencakup tiga aspek yang diaplikasikan dalam belajar, yaitu metakognitif, motivasi dan perilaku (Ghufron, 2011: 59).

Sebagaimana yang telah dijelaskan diatas tentang regulasi diri remaja penghafal Al-Qur'an, sebagian besar subjek mampu meregulasi diri dengan baik. Seperti mampu mengatur dan mengorganisasikan jadwal menghafal Al-Qur'an agar tidak bertabrakan dengan aktivitas lainnya, percaya diri, dan ingin lebih baik dari kehidupan sebelumnya, mampu mengatur diri, menseleksi mana yang baik dan mana yang tidak, disiplin, dan subjek juga mampu memotivasi diri mereka dengan cara ingin mendapatkan prestasi yang lebih baik, dan ingin membahagiakan dan membanggakan kedua orang tuanya.

Subjek juga mampu mengatasi hambatan-hambatan selama menghafal ayat-ayat Al-Qur'an dengan cara mereka masing-masing dalam menghadapinya. Maka subjek yang mampu merespon kesulitan-kesulitan yang dialaminya dengan kegigihan dan ketabahan dapat dikategorikan mampu meregulasi dirinya dengan baik atau yang mampu mencapai tujuannya. Menurut Jeanne, regulasi diri adalah menyediakan situasi di dalamnya mereka menetapkan tujuan-tujuan mereka sendiri.

Dinamika regulasi diri pada responden secara umum muncul ketika ada hambatan yang menghalangi pencapaian tujuan. Regulasi diri diarahkan untuk menilai, mengatasi hambatan, menemukan strategi yang tepat dan mengarahkan tindakan untuk mencapai tujuan. Dalam proses ini individu bertindak sebagai agen utama yang mengambil keputusan atas tindakannya yang diambil untuk tetap pada tujuannya semula.

Penelitian ini menunjukkan bahwa kemampuan subjek dalam meregulasi diri tampak pada kemampuan subjek dalam menetapkan, memelihara dan mencapai tujuan. Kemampuan menemukan dan memelihara motivasi dalam menghafal serta kemampuan

mengoptimalkan *modalitaskarakteristik* yang dikembangkan untuk mengatasi hambatan-hambatan yang bersumber dari *internal* diri subjek seperti perasaan jenuh, gangguan susana hati, dan kebosanan.

Allah Swt.berfirman dalam surat Al-Ankabut ayat 49 yaitu: *Artinya : “sebenarnya, Al Quran itu adalah ayat-ayat yang nyata di dalam dada orang-orang yang diberi ilmu, dan tidak ada yang mengingkari ayat-ayat Kami kecuali orang-orang yang zalim.”*

Menghafal Al-Qur'an juga tidak semata-mata menghafal AlQur'an dengan mengandalkan kekuatan memori saja, akan tetapi termasuk serangkaian proses yang harus dijalani oleh penghafal Al-Qur'an setelah mampu menguasai ayat Al-Qur'an secara kuantitas. Seseorang yang ingin berhasil dalam menghafal Al-Qur'an diperlukan usaha yang keras, kesiapan lahir dan batin, kerelaan dan pengaturan diri yang baik.

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa remaja yang menghafalkan Al-Qur'an yang mampu meregulasi dirinya merupakan remaja yang mampu menjaga kelurusan niat, dan yang memiliki kemampuan dalam mengatur tingkah lakunya, menetapkan tujuan-tujuan yang akan dicapai, mampu menjaga hafalan yang telah dikuasai, mampu memotivasi dirinya sendiri, mampu menghadapi kesulitan-kesulitan dalam menghafal, dan mampu mencapai apa yang menjadi tujuan hidupnya. Dampak yang dirasakan remaja ketika mampu meregulasi diri dengan baik antara lain mampu menghafal Al-Qur'an dengan baik dan benar, mendapatkan hafalan yang lebih banyak lagi, dan mampu berprestasi baik dibidang akademik, maupun non akademik dan tentunya dampak yang subjek ketika menghafal Al-Qur'an tidak melakukan hal-hal negatif yang sebelumnya pernah dilakukan ketika sebelum menghafal Al-Qur'an, dan perasaan subjek merasa tenang, senang, bahagia, *khusyu'* ketika dekat dengan Al-Qur'an.

## **Kesimpulan**

Dari hasil penelitian yang didapat ditarik kesimpulan bahwa sebagian besar remaja penghafal Al-Qur'an mampu meregulasi diri dengan baik. Remaja yang mampu meregulasi dirinya dengan baik maka akan mendapatkan hasil yang maksimal di dalam bidang menghafal Al-Qur'an.

Mampu mengatasi hambatan-hambatan dalam menghafal Al-Qur'an, mampu mengatur jadwal menghafal, dan mampu mengatur perilaku dan sikap sebagai penghafal Al-Qur'an serta mampu berprestasi walaupun banyak kegiatan, baik di sekolah maupun di pondok. Dampak dari menghafal Al-Qur'an itu sendiri banyak sekali secara psikologis, seperti subjek termotivasi untuk menjadi pribadi yang melakukan hal-hal yang baik saja, merasa tenang ketika menghafal Al-Qur'an, merasa senang, haru, bahagia, dan *khusyu'*. Terlebih Al-Qur'an sangat berpengaruh terhadap kehidupan subjek, seperti sebelum menghafal Al-Qur'an, subjek sering merokok, minum-

**Suci Eryzka Marza**

Regulasi Diri Remaja Penghafal al-Qur'an

di Pondok Pesantren al-Qur'an Jami'atul Qurro' Sumatera Selatan

minuman, berjudi, sholat bolong-bolong dan melakukan hal-hal yang negatif lainnya, akan tetapi setelah menghafal Al-Qur'an subjek mampu mengarahkan kehidupannya kearah yang lebih baik lagi, tidak melakukan hal-hal yang negatif lagi, tidak merokok, tidak minum-minuman, tidak berjudi, dan lain sebagainya hal-hal yang kurang positif tidak lupa setelah subjek menghafal Al-Qur'an subjek merasa lebih dekat lagi dengan Allah Swt. dan subjek berusaha lebih giat lagi untuk membahagiakan dan membanggakan kedua orang tua mereka serta dapat berguna bagi agama, nusa dan bangsa, dan dapat membumikan Al-Qur'an.

### **Daftar Pustaka**

- Ali, Mohammad dan Mohammad Asrori. 2011. *Psikologi Remaja*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Alwisol. 2009. *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press.
- As-Sirjani, Raghil dan Abdurrahman Abdul Khaliq. 2007. *Cara Cerdas Hafal Al-Qur'an*. Solo: Aqwam.
- Az-Zabidi, Imam. 2002. *Ringkasan Hadist Shahis Al-Bukhari*. Jakarta: Pustaka Amani.
- Bahri, Syaiful. 2011. *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Chairani, Lisyah dan Subandi. 2010. *Psikologi Santri Penghafal Al-Qur'an, Peranan Regulasi Diri*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Freadman, Howard S, et all. 2006. *Kepribadian Teori Klasik dan Riset Modern*. Jakarta: Erlangga.
- Ghufroon, N. dan Risnawati R. 2011. *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hurlock, Elizabeth B. 1996. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Ichwan, Muhammad Nor. 2001. *Memasuki Dunia Al-Qur'an*. Semarang: Effhar Offset.
- Jalaluddin. 2012. *Psikologi Agama*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Jalaludin. 2009. *Fikih Remaja*. Jakarta: Kalam Mulia.
- Ormrod, Jeanne Ellis. 2002. *Psikologi Kognitif*. Jakarta: Erlangga.
- Rauf, Abdul Aziz Abdul. 2004. *Kiat Sukses Menjadi Hafidz Qur'an Da'iyah*. Bandung: PT. Syaamil Cipta Media.
- Razak, Nasrudin. 1997. *Dienul Islam*. Bandung: PT. Alma'arif.
- Shihab, M. Quraish. 1996. *Wawasan Al-Qur'an*. Jakarta: Mizan.
- Wahid, Wiwi Alawiyah dan Siti Aisyah. 2014. *Kisah-Kisah Ajaib Para Penghafal Al-Qur'an*. Yogyakarta: Diva Press.
- Istriyanti, Ni Luh Arick dan Nicholas Simarmata. 2014. *Hubungan Antara Regulasi Diri dan Perencanaan Karir pada Remaja Putri Bali*, Jurnal Psikologi Udayana, Vol. 1, No. 2.

**Suci Eryzka Marza**

Regulasi Diri Remaja Penghafal al-Qur'an

di Pondok Pesantren al-Qur'an Jami'atul Qurro' Sumatera Selatan