

AL-QUR'AN ITU MENJAGA DIRI: PERANAN REGULASI DIRI PENGHAFAL AL-QUR'AN

Faisal Tanjung, Lukmawati, Jhon Supriyanto
Program Studi Psikologi Islam UIN Raden Fatah Palembang
lukmawati85@yahoo.com, fatah15022006@yahoo.com

ABSTRACT

This research discussed about self regulation of Al-Qur'an reminder students at Rumah Qur'an Daarut Tarbiyah Palembang. This research used qualitative research with fenomenology design. The research result showed that after passing all the steps in self regulation to finish 30 chapters of Al-Qur'an so the eight research subjects got one same meaning of Al-Qur'an, that is Al-Qur'an is a way to protect their selves for instance: to protect their image/honor, to protect their purity by doing wudhu, to protect their eyes to see only a good thing, to protect their behaviour, to protect their selves in order to not included in a group of unreliable people who did not do what they said, to protect their *akhlak* and attitude, to protect their way to wear an appropriate clothes based on *syar'i*, and the last isto protect their behaviour in communicating with other people especially to the older people.

Keywords: Self regulated, Al-Qur'an, To Protect Their

ABSTRAK

Penelitian ini membahas mengenai regulasi diri penghafal Al-Qur'an pada santri dan santriwati di Rumah Qur'an Daarut Tarbiyah Palembang. Penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan desain fenomenologi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah melewati serangkaian tahapan dalam meregulasi dirinya untuk menyelesaikan hafalan Al-Qur'an 30 juz maka kedelapan subjek penelitian memperoleh satu makna yang sama yaitu Al-Qur'an itu menjaga diri, seperti menjaga *image/kehormatan*, menjaga kesucian diri dengan berwudhu, menjagapandangan mata, menjaga carabersikap/wibawa, menjaga diri agar tidak termasuk ke dalam tipe golongan orang-orang yang tidak sesuai antara perkataan yang diucapkan dengan perbuatan yang dilakukannya, menjaga akhlak dalam berperilaku, menjaga adab dalam berpakaian yang menutup aurat secara *syar'i* dan menjaga akhlak dalam berbicara dengan orang lain terutama yang lebih tua.

Kata Kunci: Regulasi Diri, Al-Qur'an, Menjaga Diri

PENDAHULUAN

Beragam permasalahan yang dihadapi oleh para santri/santriwati penghafal Al-Qur'an tersebut ternyata tidak membuat mereka berhenti dalam menyelesaikan hafalan Al-Qur'an 30 juz. Hal ini terbukti dengan adanya penyelenggaraan acara wisudah *tahfidzh* Al-Qur'an untuk pertama kalinya bagi santri/santriwatinya pada tanggal 24 Desember 2015. Bahkan beberapa diantaranya berhasil menyelesaikan hafalan Al-Qur'an 30 juz lebih cepat dari target yang

ditetapkan oleh Yayasan Rumah Qur'an Daarut Tarbiyah Palembang.

Kemudian pada tahun berikutnya, tepatnya pada tanggal 12 Desember 2016, kembali diselenggarakan acara wisuda *tahfidzh* Al-Qur'an untuk kedua kalinya. Pada wisuda kali ini beberapa diantaranya juga berhasil menyelesaikan hafalan Al-Qur'an 30 juz lebih cepat dari target yang ditetapkan oleh Yayasan Rumah Qur'an Daarut Tarbiyah Palembang.

Melalui uraian hasil dialog antara peneliti dengan beberapa santri/santriwati di Rumah Qur'an Daarut Tarbiyah Palembang tersebut maka peneliti menyimpulkan bahwa santri/santriwati Rumah Qur'an Daarut Tarbiyah Palembang mempunyai bentuk regulasi diri tersendiri yang beragam untuk mendorongnya dalam menyelesaikan hafalan Al-Qur'an 30 juz.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Metode penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat *postpositivisme*, digunakan untuk meneliti pada kondisi objek yang alamiah, dimana peneliti sebagai instrumen kunci.

Subjek penelitian berjumlah delapan orang. metode pengumpul data yang digunakan adalah observasi berpartisipatif (*participant observation*), wawancara mendalam, dan dokumentasi.

Analisis data merupakan sebuah proses data yang diperoleh dari proses penggalan data, diolah sedemikian rupa dengan teknik-teknik tertentu yang pada akhirnya akan ditemukan sebuah kebenaran yang hakiki. Subandi (2009) menyebutkan bahwa aktifitas dalam analisis data terdiri dari lima tahapan yaitu :

Tahap1 :Memperoleh pemahaman data sebagai suatu keseluruhan; melakukan Transkripsi, dan Melakukan overview

Tahap2 :Menyusun 'Deskripsi Fenomena Individual'

Tahap3 :Mengidentifikasi episode-episode umum di setiap DFI

Tahap4 : Eplikasi tema-tema dalam setiap episode

Tahap5 :Sintesis dari penjelasan tema-tema dalam setiap periode

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini mengungkap sisi psikologis yang dirasakan oleh subjek penelitian dengan melihat dari proses awal regulasi diri sebagai penghafal Al-Qur'an hingga subjek dapat menemukan makna dari regulasi diri sebagai penghafal Al-Qur'an yang dijalannya. Pada proses awal regulasi diri sebagai penghafal Al-Qur'an hingga mampu menemukan makna, subjek melalui beberapa tahapan yaitu :

1. Tahapan pra-regulasi diri penghafal Al-Qur'an

Pada tahapan pra-regulasi diri penghafal Al-Qur'an, peneliti akan mengungkapkan informasi tentang tempat menghafal Al-Qur'an, alasan ketertarikan bergabung dengan Rumah Qur'an Daarut Tarbiyah Palembang dan awal mula subjek bergabung dengan Rumah Qur'an Daarut Tarbiyah Palembang.

Alasan ketertarikan semua subjek bergabung dengan Rumah Qur'an Daarut Tarbiyah Palembang, sebagian besar subjek memiliki kesamaan yang mendasari mereka untuk memilih Rumah Qur'an Daarut Tarbiyah Palembang sebagai tempat menghafal Al-Qur'an yaitu tertarik dengan *program tarbiyah* dan *tahsin metode ustmani* yang ditawarkan oleh pihak yayasan Rumah Qur'an Daarut Tarbiyah Palembang.

Awal mula bergabung dengan Rumah Qur'an Daarut Tarbiyah Palembang, kedelapan subjek secara garis besar menggambarkan bahwa lembaga Rumah Qur'an Daarut Tarbiyah Palembang itu bukan sekedar tempat untuk menyibukkan diri dalam menghafal Al-Qur'an tetapi juga tempat untuk memperbaiki akhlak, kebiasaan dan cara bermasyarakat baik itu melalui *musrif/musrifah* yang menyampaikan pendidikannya dengan memberikan contoh secara langsung bagaimana semestinya yang

harus dilakukan, etika ataupun adab maupun dari para santri/santriwatinya yang menurut subjek termasuk orang-orang baik dan bisa mengerti keadaan seseorang, baik itu latar belakang keluarga maupun perilaku sehingga subjek merasakan perubahan diri yang lebih baik setelah bergabung dengan Rumah Qur'an Daarut Tarbiyah Palembang karena di sana subjek mendapatkan *tarbiyah* dan lingkungan yang lebih baik dari sebelumnya seperti cara berpakaian, perbaikan akhlak, batasan hubungan dengan lawan jenis yang bukan muhrim dan sopan-santun dalam berperilaku.

Secara umum lingkungan itu dapat dikategorikan kepada dua macam, yaitu lingkungan geografis/alam dan lingkungan sosial. Lingkungan alam yang melingkupi manusia merupakan faktor yang mempengaruhi dan menentukan tingkah laku seseorang yang dapat memantapkan pertumbuhan bakat yang dibawa seseorang. Sedangkan lingkungan rohani/sosial/pergaulan sangat besar pengaruhnya bagi manusia dalam proses pembentukan akhlaknya. Manusia hidup selalu berhubungan dengan manusia lainnya, itulah sebabnya manusia harus bergaul. Oleh karena itu dalam pergaulan akan saling mempengaruhi dalam pikiran, sifat dan tingkah laku.

Selanjutnya subjek mengatakan pada awalnya merasa terbebani dengan peraturan di Rumah Qur'an Daarut Tarbiyah Palembang, namun setelah menjalaninya subjek menyatakan ikhlas karena niat yang kuat untuk menjaga hafalan. Hal ini tentunya dipengaruhi oleh kepribadian masing-masing subjek dalam menyesuaikan diri terhadap lingkungannya.

Schneider mengartikan penyesuaian diri sebagai suatu proses respons individu, baik yang bersifat behavioral maupun mental dalam upaya mengatasi kebutuhan-kebutuhan dari dalam diri, ketegangan emosional, frustrasi dan konflik serta memelihara

keseimbangan antara pemenuhan kebutuhan tersebut dengan tuntutan (norma) lingkungan.

2. Tahapan awal regulasi diri penghafal Al-Qur'an

Pada tahapan awal regulasi diri penghafal Al-Qur'an, peneliti akan membahas mengenai motivasi menghafal, metode menghafal, pengelolaan waktu, jumlah hafalan dan *muraja'ah* harian, hambatan ketika menghafal dan cara mengatasinya, cara menjaga hafalan, serta interaksi dengan lingkungan sosial terhadap regulasi diri yang dijalani oleh masing-masing subjek penelitian.

Motivasi menghafal Al-Qur'an lebih cepat dari target dari kedelapan subjek secara umum memiliki kesamaan yang mendasari mereka untuk menyelesaikan hafalan Al-Qur'an lebih cepat dari target yang ditetapkan oleh Rumah Qur'an Daarut Tarbiyah Palembang.

Motivasi menjadi faktor yang sangat berarti dalam pencapaian prestasi. Setidaknya ada dua jenis motivasi yang perlu diperhatikan, yakni motivasi yang berasal dari dalam diri (intrinsik) dan motivasi yang diakibatkan oleh rangsangan dari luar diri (ekstrinsik). Motivasi dapat ditumbuhkan dengan mendorong rasa ingin tahu, mencoba, serta sikap mandiri dan ingin maju. Sementara itu motivasi ekstrinsik antara lain dapat dikembangkan dengan memberikan ganjaran atau hukuman.

Berdasarkan ungkapan kedelapan subjek dapat disimpulkan bahwa motivasi untuk menyelesaikan hafalan Al-Qur'an lebih cepat dari target yang ditetapkan oleh Rumah Qur'an Daarut Tarbiyah didasari oleh target yang telah dibuat sendiri untuk mencapai sesuatu yang diinginkan, seperti menyelesaikan hafalan Al-Qur'an sebelum masuk waktu aktif perkuliahan dan memperoleh keutamaan-keutamaan dari menghafal Al-Qur'an, kecuali PA yang tidak

mentargetkan waktu untuk menyelesaikan hafalan, karena ia termasuk penghafal Al-Qur'an yang tidak menyukai tekanan. Sementara subjek lainnya termasuk penghafal Al-Qur'an yang menyukai tekanan dan target. Sisi positif dari target hafalan ini, salah satunya adalah dapat membuat seseorang semakin terpacu untuk menghafal sampai batas minimum dari target yang telah dibuat. Namun sisi negatifnya, bila ternyata tidak bisa menyelesaikan target hafalan tersebut, misalnya satu hari satu halaman, maka hal itu akan membuat seseorang itu stress dan bahkan dapat melemahkan semangat hafalan.

Selain itu ada juga sebagian subjek yang mendapat motivasi dari luar dirinya seperti subjek DY yang mengatakan bahwa ia mendapatkan motivasi untuk menyelesaikan hafalan setelah melihat teman-temannya yang telah selesai lebih awal dalam menghafal Al-Qur'an, kemudian subjek SF yang mengungkapkan ingin menyelesaikan hafalan Al-Qur'an lebih cepat agar dapat mengabdikan dengan pihak Yayasan Rumah Qur'an Daarut Tarbiyah Palembang yang membutuhkan tenaga pengajar yang baru dalam waktu dekat.

Motivasi-motivasi dalam menghafal Al-Qur'an yang dipaparkan oleh kedelapan subjek di atas sangat penting dalam hubungannya dengan minat menghafal Al-Qur'an. Pasalnya, motivasi berkaitan dengan faktor psikologis atau kejiwaan. Motivasi tersebut harus selalu disertakan dalam setiap melakukan suatu perbuatan. Artinya, motivasi adalah kebutuhan primer dalam suatu perbuatan agar perbuatan itu dapat terealisasi secara sempurna hingga tercapai tujuan dari perbuatan tersebut. Dalam hal ini, motivasi adalah kebutuhan pokok bagi seseorang yang ingin menghafal Al-Qur'an agar sukses menjadi seorang *hafidzh/hafidzhah*.

Metode menghafal Al-Qur'an kedelapan subjek mempunyai beragam

metode yang berbeda dalam penerapannya baik metode yang telah ada maupun metode yang dibuat sendiri oleh subjek. Kata metode ini berasal dari bahasa Yunani yaitu *methodos* yang berarti cara berani atau cara berjalan yang ditempuh. Menurut Winarto Surakhmad, metode adalah cara yang di dalam fungsinya merupakan alat untuk mencapai suatu tujuan.

Subjek IS menerapkan dua macam metode dalam menghafal Al-Qur'an yaitu metode khusus tiga tahapan (mendengar, membaca dan menyimak) yang diterapkan IS untuk memperoleh hafalan 15 juz selama delapan bulan dan program *takhasus* secara mandiri untuk menyelesaikan sisa hafalan 15 juz selama tiga bulan. Adapun metode khusus tiga tahapan yang diterapkan oleh IS tersebut sangat berhubungan dengan indra pendengaran yakni mendengar dan menyimak. Mendengarkan tilawah Al-Qur'an yang *tartil* akan mempunyai efek menenangkan dan menyeimbangkan saraf berkali lipat lebih efektif dibanding musik-musik klasik yang direkomendasikan para pakar dari Barat. Hal ini dikarenakan sesungguhnya *fonetik* Al-Qur'an penuh dengan kemukjizatan.

Pertama, tidak ada di dunia ini *fonetik-fonetik* (bunyi huruf) selengkap Al-Qur'an. Bunyi huruf Al-Qur'an lengkap dari mulai *makhraj* antara dua bibir, *makhraj* antara bibir dan gigi, *makhraj* ujung lidah di antara gigi depan atas dan bawah, *makhraj* lisan yang tidak bersentuhan dengan gigi, langit-langit mulut dan lainnya sampai pangkal lidah hingga *makhraj* tenggorokkan secara berurutan semuanya ada bagian *fonetiknya*. Sedangkan bahasa Inggris, Prancis ataupun bahasa Indonesia, hanya memiliki sebagian *makhraj*.

Kedua, pembacaan Al-Qur'an *bertajwid* dengan *makhraj* yang benar memiliki karakter bunyi lebih lengkap dan lebih baik dari sekadar musik klasik. Karena

ada bunyi yang ditinggikan, ada yang *didengungkan*, ada yang direndahkan, ada yang dikeluarkan nafasnya, ada yang haru dipanjangkan enam ketukan, dua ketukan, ditekan dan sebagainya.

Sementara itu subjek AS mengistirahatkan tubuhnya dengan cara tidur sebelum menghafal Al-Qur'an agar otaknya lebih *rileks* sehingga lebih mudah dalam menampung ayat-ayat Al-Qur'an yang akan dihafal. Hal ini bersesuaian dengan kebutuhan tubuh membutuhkan istirahat sekitar 6,5 hingga 7,5 jam untuk merehatkan badan dan memperbarui sel-sel tubuh, dikarenakan apabila sedikitnya waktu tidur berakibat negatif terhadap daya ingat dan konsentrasi.

Kemudian subjek PA menjelaskan bahwa ia membiasakan lidah dalam pengucapan ayat Al-Qur'an yang akan dihafal dengan *tartil* atau tepat pengucapannya sesuai dengan *makhrijul* hurufnya, lalu membacanya secara berulang-ulang, memahami isi kandungannya, masuk ke dalam jalan ceritanya kemudian baru menghafal. Sebab, pengucapan dan bacaan yang tepat sangat mempengaruhi kelancaran dalam menghafal. Dengan kata lain, untuk memudahkan menghafal Al-Qur'an harus mampu membaca Al-Qur'an dengan bacaan yang benar, fasih dan lancar. Selain itu ketika membaca Al-Qur'an PA perlu juga merenungi ayat-ayat yang dibaca agar dapat masuk ke dalam hati sehingga bisa diamalkan dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini dikarenakan Al-Qur'an mampu menjadi ruh (penggerak) bagi kemajuan kehidupan manusia ketika selalu dibaca dan *ditadaburkan* makna yang terkandung dalam setiap ayat-ayatnya. Sejalan dengan ungkapan tersebut Ali bin Abi Thalib mengatakan bahwa tidaklah sempurna ibadah yang tidak didasari dengan pemahaman, begitu pula dengan membaca Al-Qur'an yang tidak disertai perenungan maknanya.

Selanjutnya subjek SF, SM, FY, dan HL mempunyai kesamaan dalam metode

menghafal yaitu memperhatikan terjemahannya memperbanyak pengulangan dalam membaca ayat yang akan dihafal baik membaca per ayat seperti yang diterapkan oleh SF dengan penambahan teknik menutup lembaran Al-Qur'an yang akan dihafal di akhir pengulangan dan FY atau per baris seperti yang diterapkan oleh HL maupun secara tidak menentu aturannya seperti yang diterapkan oleh SM.

Metode pengulangan dalam menghafal Al-Qur'an yang dilakukan oleh beberapa subjek di atas merupakan salah satu bentuk latihan untuk mempermudah pelafalan bacaan Al-Qur'an sehingga mempercepat daya ingat terhadap ayat Al-Qur'an yang akan dihafal. Hal ini sesuai dengan penjelasan dari Yusuf Al-Khidhir dan Jamal Al-Mula pada saat seminar mengenai 'Belajar Cepat dan Cara Meningkatkan Daya Ingat' yaitu sel-sel otak akan berkembang dengan latihan dan belajar. Daya ingat menjadi kuat dengan latihan. Latihan-latihan otak menyebabkan otak membesar, sama seperti latihan-latihan dalam olahraga yang bisa memperbesar otot.

Subjek SM dan FY menambahkan membuat jadwal untuk mencapai target hafalan harian dan bulanan yang harus dicapai. Hal tersebut dimaksudkan agar hidup menjadi lebih teratur karena hidup yang tidak teratur, kantor yang tidak tertata, ruangan tidur yang tidak teratur, semua itu bisa berakibat negatif terhadap daya ingat. Dalam pengertian yang lain Wina Sanjaya menjelaskan bahwa strategi pembelajaran merupakan rencana tindakan (rangkaiannya kegiatan) termasuk penggunaan metode dan pemanfaatan berbagai sumber daya atau kekuatan dalam pembelajaran yang disusun untuk mencapai tujuan tertentu.

Sementara itu DY mempunyai cara yang cukup berbeda ketika menghafal Al-Qur'an dibandingkan dengan subjek lainnya karena harus melibatkan banyak orang dalam penerapannya yaitu *tasmi'* kepada beberapa

temannya sebanyak mungkin sampai lancar sebelum menyetorkan hafalan kepada *ustadzahnya*. *Tasmi' atau simaan* yang dimaksud yaitu pembacaan Al-Qur'an oleh yang hafal Al-Qur'an 30 juz.

Selain itu, kedelapan subjek mengurangi kegiatan-kegiatan tertentu yang dianggap kurang penting untuk menunjang hafalan mereka seperti mengurangi penggunaan media elektronik seperti *handphone* dan *laptop*, menghilangkan kebiasaan tidur yang terlalu lama, mengurangi aktifitas-aktifitas lainnya agar waktu menjadi lebih efisien serta menghindarkan diri dari obrolan yang kurang bermanfaat.

Dalam pengelolaan waktu, secara umum kedelapan subjek mempunyai kesamamaan dalam pengaturannya yaitu memilih waktu yang paling efektif untuk menghafal Al-Qur'an yaitu setelah shalat *tahajud* yaitu sekitar pukul 03.00Wib sampai menjelang subuh lalu lanjut lagi setelah shalat subuh sampai pagi hari sampai pukul 07.00Wib. Dalam hal ini memang sesungguhnya pemilihan waktu yang tepat untuk menghafal termasuk salah satu faktor penting atas keberhasilan dalam menghafal, menguatkannya serta kecepatan dalam mengingatnya. Kemudian waktu yang paling bagus untuk menghafal adalah setelah subuh atau di awal pagi. Berbagai penelitian tentang ingatan (memori) menunjukkan bahwa pada waktu ini (setelah subuh) daya tangkap pikiran seseorang lebih kuat, tidak kurang dari 15% dibanding waktu-waktu lainnya.

Semua subjek memiliki permasalahan yang sama dalam menghafal yaitu mengalami kesulitan ketika menghafal ayat yang memang sukar untuk dihafal karena sulit dalam pengucapannya. Kemudian kesulitan lainnya yang dihadapi oleh masing-masing subjek yaitu mengalami kejenuhan atau kebosanan dalam menghafal kecuali PA yang tidak mengalami kejenuhan dalam menghafal, PA

hanya merasa terganggu ketika ia terlalu lama tidur. Selain itu ada juga hambatan lainnya yang dihadapi oleh subjek ketika menghafal, misalnya subjek IS dan SF yang mengungkapkan pernah mengalami kesulitan untuk membagi waktu antara mempersiapkan hafalan dengan mengerjakan tugas-tugas perkuliahan.

Dalam mengatasi hambatan-hambatan dalam menghafal Al-Qur'an, masing-masing subjek mengutarakan berbagai macam cara untuk mengatasi hambatan-hambatan yang dihadapi dalam menghafal seperti yang telah dipaparkan sebelumnya pada tema hambatan ketika menghafal. Subjek AS, DY dan HL mempunyai kesamaan cara dalam mengatasi hambatan-hambatan menghafal yaitu *refreshing* agar pikiran menjadi lebih tenang hanya saja berbeda dalam penerapannya. Kemudian subjek IS dan FY mengatakan untuk mengatasi hambatan-hambatan dalam menghafal dengan cara mengalihkan perhatian dengan aktifitas lainnya seperti *tilawah*, atau *muraja'ah*, selain itu IS juga memaksa dirinya untuk menyetorkan hafalan ketika mengalami kejenuhan atau malas dalam menghafal, kemudian FY menambahkan cara lainnya ialah dengan beristirahat sejenak, misalnya tidur. Tanpa tidur tubuh akan merasa lelah dan konsentrasi melemah. Hal ini sejalan dengan pemikiran James B. Maas yang berpendapat bahwa tidur memegang peranan penting untuk memudahkan penyimpanan daya ingat dan mempertahankan memori. Tanpa tidur kesehatan terganggu.

Selanjutnya subjek PA mengatasi hambatan-hambatan dalam menghafal dengan cara yang beragam seperti membaca ayat-ayat Al-Qur'an tentang janji-janji Allah mengenai surga atau mencari aktifitas lainnya yang bisa dikerjakan, misalnya membersihkan rumah ataupun melakukan satu kebaikan dengan cara membantu orang lain yang

membutuhkannya sehingga PA membangkitkan kembali semangat untuk menghafal karena ia memperoleh kepuasan diri atau kenikmatan hidup setelah melihat senyum dari orang yang menerima bantuannya tersebut. Hal ini sejalan dengan pendapat Theodore Drezer yang mengatakan bahwa bila seseorang ingin mendapatkan kenikmatan hidup, hendaknya ia berperan juga dalam membawa kenikmatan bagi orang lain karena kenikmatan seseorang itu tergantung atas kenikmatan orang lain.

Adapun subjek SF dan SM mengungkapkan untuk mengatasi hambatan-hambatan dalam menghafal dengan cara menelepon keluarga atau bercerita dengan teman mengenai berbagai macam persoalan yang dihadapinya sehingga merasakan semangat kembali dalam menghafal. Dalam hal ini subjek mengharapkan adanya perhatian dari orang lain baik dari keluarga maupun temannya untuk memberikan dukungan emosional kepadanya.

Kemampuan memberi dukungan emosional tersebut sangat berguna untuk mengoptimalkan komunikasi interpersonal antar dua pribadi. Menurut Barker dan Lemle, dukungan emosional mencakup kemampuan untuk menenangkan dan memberi rasa nyaman kepada orang lain ketika orang tersebut dalam keadaan tertekan dan bermasalah.

Cara menjaga hafalan kedelapan subjek setelah mengkhatamkan Al-Qur'an memiliki cara yang sama yaitu memperbanyak *muraja'ah* hafalan, hanya saja berbeda teknik dalam penerapannya seperti *muraja'ah* melalui shalat-shalat sunnah, *muraja'ah* ketika dalam perjalanan menuju kampusnya dan *muraja'ah* dengan cara menyetorkan kembali hafalan Al-Qur'an kepada *ustadh/ustadzah* yang telah ditentukan oleh pihak Yayasan Rumah Qur'an Daarut Tarbiyah Palembang. Dalam hal ini Oemar Hamalik menyatakan bahwa dalam

sistem dan proses pendidikan manapun, guru (termasuk *ustadh/ustadzah*) tetap memegang peranan penting.

Muhammad Ali (2000) mengatakan guru merupakan pemegang peranan sentral proses belajar mengajar. Guru yang berhadapan langsung dengan siswa termasuk karakteristik dan problem belajar yang mereka hadapi. Sehubungan dengan itu, Mochtar Buchori (1994) juga menyatakan bahwa yang akan memperbaiki situasi pendidikan pada akhirnya berpulang kepada guru yang sehari-hari bekerja di lapangan.

Hanya subjek PA menerapkan *muraja'ah* dengan menggunakan cara khusus yaitu teknik buang tangkap yang diperolehnya dari salah satu temannya di pondok pesantren. Sementara itu subjek HL menambahkan kalau ia pernah mengikuti program menghafal Al-Qur'an selama satu bulan di Bandung untuk melancarkan hafalannya. Kemudian subjek SM menerapkan *muraja'ah* melalui hafalan murid-muridnya. Dalam hal ini dengan menjadi guru *tahfidzh* maka berkewajiban mendengarkan bacaan Al-Qur'an dari murid-murid (para calon *hafidzh/hafidzhah*). Hal itu ketika seorang guru *tahfidzh* mendengarkan hafalan mereka, maka itu sama dengan mengulang hafalan sendiri. Oleh karena itu, mengajarkan Al-Qur'an kepada orang lain menjadi salah satu cara mujarab dalam menjaga hafalan agar tetap melekat dalam ingatan.

Mengenai interaksi dengan lingkungan sosial, kedelapan subjek secara umum mendapat dukungan penuh dari keluarga, teman maupun masyarakat untuk menghafal Al-Qur'an walaupun ada sebagian subjek yang pada awalnya kurang mendapat dukungan seperti subjek FY dan HL yang pernah konflik dengan ayah mereka yang menyarankan untuk melanjutkan kuliah terlebih dahulu baru menghafal Al-Qur'an, namun setelah subjek FY dan HL berusaha

meyakinkan keluarganya maka pihak keluarga pun memberikan izin untuk menghafal terlebih dahulu dengan pemberian target waktu yang telah disepakati untuk menyelesaikan hafalan Al-Qur'an. Kemudian subjek IS dan AS pada awalnya ada beberapa teman-teman subjek yang kurang menerima kondisi tersebut karena tidak mengetahui kalau subjek adalah seorang penghafal Al-Qur'an, namun setelah subjek menjelaskan akhirnya mereka dapat memahami dan mulai mengerti keadaan subjek.

Terkait dengan interaksi sosial, H. Booner memberikan rumusan interaksi sosial bahwa interaksi sosial adalah hubungan antara dua individu atau lebih, dengan kelakuan individu yang satu mempengaruhi, mengubah, atau memperbaiki kelakuan individu yang lain atau sebaliknya. Sedangkan Gillin and Gillin menyatakan bahwa interaksi sosial adalah hubungan-hubungan antara orang-orang secara individual, antar kelompok orang dan orang perorangan dengan kelompok.

3. Tahapan pengalaman regulasi diri penghafal Al-Qur'an

Pada tahapan pengalaman regulasi diri penghafal Al-Qur'an, peneliti akan menjelaskan mengenai pengalaman yang berkesan ketika menghafal, pengaruh menghafal dalam ibadah, dan hal yang dirasakan setelah selesai mengkhhatamkan hafalan Al-Qur'an yang dialami oleh masing-masing subjek selama regulasi diri menghafal Al-Qur'an.

Mengenai pengalaman berkesan yang dialami oleh kedelapan subjek ketika berinteraksi dengan Al-Qur'an secara umum bercerita tentang berbagai macam kemudahan dari Allah Swt bagi hamba-Nya yang sedang menghafal Al-Qur'an.

Keempat, maksiat membuat hati yang bersih dan lurus menjadi sakit dan kotor.

Apabila hati sudah kotor dan sakit, maka tidak ada obat yang bisa menyembuhkannya, kecuali bertaubat dan meninggalkan perbuatan maksiat. Dan, hati yang sakit dan kotor tidak akan mampu manampung ayat-ayat suci Al-Qur'an. karena itu, agar mudah dalam menghafal Al-Qur'an, bersihkan hati dari penyakit dan kotoran terlebih dahulu. Salah satu hal yang bisa dilakukan untuk membersihkan hati dari penyakit dan kotoran tersebut adalah dengan memperbanyak *istighfar*.

Istighfar dapat diartikan sebagai permintaan ampun yakni dengan membaca *Astaghfirullahal'azhim* (aku memohon ampun kepada Allah Yang Maha Agung). Dalam pengertian lainnya *istighfar* adalah permohonan ampunan atas perbuatan dosa dan setiap doa yang mengandung maksud ini disebut *istifghfar*. Mengenai hal ini Imam Al-Qurthubi menyebutkan perkataan para ulama bahwa *istighfar* yang dipinta adalah *istighfar* yang melepas simpul keangkuhan, bersumber dari hati sanubari bukan sekedar ucapan lisan dan bisa menghilangkan kerasnya hati.

Kedelapan subjek mengungkapkan adanya pengaruh positif dalam intensitas ibadah seperti memperlancar bacaan Al-Qur'an baik ketika melihat *mushaf* maupun melalui *muraja'ah* yang dilakukannya sehingga *tilawahnya* menjadi lebih banyak dari sebelumnya serta memperpanjang bacaan shalat terutama shalat *tahajud*. Hal ini bersesuaian dengan salah satu keutamaan shalat *tahajud* yaitu berdiri lama dengan bacaan yang panjang. Mengenai shalat *tahajud*, Moh. Sholeh menjelaskan bahwa shalat *tahajud* selain bernilai ibadah juga serasi dengan muatan psikologis yang dapat mempengaruhi kendali kognisi dengan cara memperbaiki persepsi dan motivasi positif serta *coping* yang efektif.

Hal-hal yang dirasakan setelah selesai mengkhhatamkan hafalan Al-Qur'an pada

kedelapan subjek adalah berbeda-beda. Subjek IS mengungkapkan bahwa ia merasakan kenikmatan tersendiri ketika memasukkan nada-nada dalam mengulang hafalan Al-Qur'an. Hal ini sejalan dengan peristiwa pada tahun 1984, pada konferensi kedokteran Islam yang dilaksanakan di Amerika Utara, terdapat kesimpulan dari serangkaian uji coba tentang *Al-Qur'an Effect*. Konferensi itu menghasilkan kesimpulan bahwa mendengarkan bacaan Al-Qur'an baik secara sengaja maupun tidak bisa mendatangkan ketenangan jiwa sampai 98 persen.

Sementara itu subjek PA merasa lebih rendah hati dari sebelumnya, sedangkan subjek SF merasa kurang pantas sebagai penghafal Al-Qur'an setelah karena berasal dari keluarga dan latar pendidikan agama yang kurang baik. Selanjutnya subjek SM menuturkan rasa syukur atas hidayah yang diberikan oleh Allah SWT untuk bisa memahami adab sebagai wanita muslim berdasarkan kandungan ayat Al-Qur'an yang telah selesai dihafalkannya sebagai usaha memperbaiki diri. Sementara itu subjek DY merasa terharu sampai meneteskan air mata karena tidak menyangka bisa menyelesaikan hafalan Al-Qur'an, padahal sebelumnya terasa berat dan sulit menghafal Al-Qur'an. Kemudian subjek AS merasakan kemulyaan dalam dirinya karena menurutnya ada akhlak Rasulullah SAW di dalam Al-Qur'an yang telah selesai dihafalkannya.

Selanjutnya subjek SF dan HL merasa mempunyai amanah/tanggungjawab yang sangat berat untuk mengaplikasikan kandungan ayat Al-Qur'an yang telah selesai dihafalkan tersebut. Dalam hal ini Hasan Basari mengatakan bahwa termasuk kemunafikan ialah tidak samanya antara yang tersembunyi dengan yang terang-terangan, berbedanya antara ucapan dan perbuatan, antara jalan masuk dan jalan keluar. Segala sesuatu yang dibangun atas dasar demikian

termasuk kemunafikan dan kedustaan. Kemudian Sufyan bin Uyainah menambahkan bahwa orang yang paling bodoh adalah orang yang meninggalkan (tidak melakukan) apa yang telah diketahui. Sedangkan orang yang paling pintar adalah orang yang mengamalkan apa yang telah ia ketahui. Dan orang yang paling baik adalah orang yang paling *khusyuk* karena Allah SWT.

Hal ini dikarenakan subjek mengetahui kewajiban seorang *hafidzh/hafidzhah* untuk mempelajari hukum-hukum Al-Qur'an, memahami apa yang dimaksudkan Allah SWT dan apa yang diwajibkan atas dirinya, mengambil manfaat dari apa yang dibacanya dan mengamalkannya.

4. Tahapan makna regulasi diri penghafal Al-Qur'an

Pada tahapan makna regulasi diri penghafal Al-Qur'an peneliti akan mengungkapkan makna yang dirasakan oleh masing-masing subjek penelitian selama regulasi diri menghafal Al-Qur'an.

Berdasarkan ungkapan dari kedelapan subjek tentang hal yang mereka alami setelah menyelesaikan hafalan Al-Qur'an 30 juz memperoleh satu makna yang sama yaitu Al-Qur'an telah mendorongnya untuk selalu menjaga diri. Akan tetapi makna menjaga diri yang mereka rasakan itu berbeda-beda seperti subjek IS yang memaknainya dengan menjaga *image* atau kehormatan, subjek AS yang memaknainya dengan menjaga kesucian diri dalam berwudhu, subjek PA yang memaknainya dengan menjaga pandangan, subjek SF yang memaknainya dengan menjaga sikap atau wibawa, subjek SM yang memaknainya dengan menjaga diri agar tidak termasuk ke dalam tipe golongan orang-orang yang tidak sesuai antara perkataan yang diucapkan dengan perbuatan, subjek FY yang memaknainya dengan menjaga akhlak dalam berperilaku, subjek DY yang memaknainya

dengan menjaga adab berpakaian wanita muslimah, dan subjek HL yang memaknainya dengan menjaga akhlak berbicara dengan orang lain terutama yang lebih tua.

Makna menjaga diri yang dimaksudkan oleh kedelapan subjek penelitian dia atas adalah menjaga diri dari perbuatan-perbuatan maksiat terutama maksiat yang *zahir* yaitu maksiat anggota badan. Perbuatan-perbuatan maksiat yang merupakan larangan agama tersebut sebagian besar dipengaruhi oleh kesenangan *syahwat* atau menuruti hawa nafsu. Menjauhi larangan agama jauh lebih berat untuk dihindari daripada melaksanakan ibadah. Karena untuk beribadah siapapun bisa melakukannya, akan tetapi meninggalkan kesenangan *syahwat* (sehingga tidak bermaksiat) tidak akan mampu melakukannya kecuali orang-orang yang benar-benar jujur kepada Allah SWT. Hal ini dikarenakan bahwasannya semua anggota badan tersebut akan bersaksi di atas segala perbuatan di *padang mahsyar* nanti dengan menuturkan perkataan yang lancar dan terang. Allah SWT berfirman:

يَوْمَ تَشْهَدُ عَلَيْهِمُ أَلْسِنَتُهُمْ وَأَيْدِيهِمْ وَأَرْجُلُهُمْ بِمَا

كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴿٢٤﴾

Artinya : "Di hari itu (hari kiamat) akan bersaksilah di atas kamu oleh segala lidahmu, tanganmu dan kakimu dengan segala sesuatu yang telah kamu perbuat(di dunia dahulu)."
(QS. An-Nur [24] : 24)

الْيَوْمَ نَخْتِمُ عَلَىٰ أَفْوَاهِهِمْ وَتُكَلِّمُنَا أَيْدِيهِمْ وَتَشْهَدُ

أَرْجُلُهُمْ بِمَا كَانُوا يَكْسِبُونَ ﴿٢٥﴾

Artinya : "Pada hari ini (hari kiamat) kami akan kunci mulut-mulut mereka dan akan berbicara kepada Kami tangan-tangan mereka dan bersaksi di hadapan Kami kaki-

kaki mereka terhadap apa-apa yang mereka telah perbuat (di dunia dahulu)."
(QS. Yasin [36] : 65)

SIMPULAN

Berdasarkan uraian hasil penelitian di atas maka dapat diketahui bahwa kedelapan subjek dalam menghafal Al-Qur'an diperkuat dengan target, metode dan pengelolaan waktu yang telah dibuat sendiri untuk menyelesaikan hafalan Al-Qur'an lebih cepat dari target yang ditetapkan oleh RQ DATA Palembang. Selanjutnya, setelah menyelesaikan hafalan Al-Qur'an 30 juz diperoleh satu makna yang sama yaitu "Al-Qur'an itu menjaga diri" dari hal-hal tertentu, seperti menjaga *image/kehormatan*, menjaga kesucian diri dengan berwudhu, menjaga pandangan mata, menjaga cara bersikap/wibawa, menjaga diri agar tidak termasuk ke dalam tipe golongan orang-orang yang tidak sesuai antara perkataan yang diucapkan dengan perbuatan yang dilakukannya, menjaga akhlak dalam berperilaku, menjaga adab dalam berpakaian yang menutup aurat secara *syar'i* dan menjaga akhlak dalam berbicara dengan orang lain terutama yang lebih tua.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah bin Muhammad bin Abdurrahman bin Ishaq Alu Syaikh. *Lubaabut Tafsir Min Ibni*. Mu-assasah Daar al-Hilaal. Kairo. Jilid 10. Cet. Ke-1. 1994. naskah ditahqiq oleh M. Abdul Ghoffar dan Abu Ihsan al-Atsar
- Abdur Rauf, Abdul Aziz. 2011. Pedoman Dauroh Al-Qur'an: Kajian Ilmu Tajwid Disusun Secara Aplikatif. Jakarta. Markarz Al-Qur'an
- A. Ghazali, Yusni Ibnu Salim. 2013. *Keutamaan Shalat Malam*. Jakarta. PT Bhuana Ilmu Populer.

- Al-Gahozali Ath-Thuussy. 2004. Abu Hamid Muhammad bin Muhammad bin Ahmad. *Bidayatul Hidayah. diterjemahkan oleh Yahya Abdul Wahid Dahlan Al-Mutamkkin*. Semarang. PT Karya Toha
- Al-Ghazali, Al-Imam Hujjatul Islam Abu Hamid. 2013. *Bidayatul Hidayah. diterjemahkan oleh Ahmad Fahmi bin Zamzam (Abu Ali Al-Banjari An-Nadwi Al-Maliki)*. Banjarbaru. Darussalam Yasin
- Al-Jawi, Muhammad Nawawi. 2013. *Terjemah Muroqil 'Ubudiyah* diterjemah dari Maroqil 'Ubudiyah Syarah Bidayah Al-Hidayah oleh Zaid Hussein Al-Hamid. Surabaya. Mutiara Ilmu
- Al-Kahil, Abdud Daim. 2010. *Hafal Al-Qur'an Tanpa Nyantri*. Solo: Arafah
- Al-Mishri, Mahmud. 2012. *400 Kesalahan Dalam Shalat* terjemah Irsyad As-Salikin ila Akhtha'il Mushallin dari Fahrur Mu'is dan Nurul Lathifah. Solo. Media Zikir
- Amali Herry, Bahirul. 2012. *Agar Orang Sibuk Bisa Menghafal Al-Qur'an*. Yogyakarta : ProYou
- Anwar, Efendi. 2014 *Bimbingan Tahsin dan Tajwid Al-Qur'an Ustmani*. Jakarta : Cahaya Qurani Press
- Basrowi dan Suwandi. 2008. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Jakarta : Rineka Cipta
- Chairani, Lisyia. M.A. Subandi. . 2010. *Psikologi Santri Penghafal Al-Qur'an : Peranan Regulasi Diri*. Yogyakarta. Pustaka Pelajar
- Daulay, Nurussakinah. 2014. *Pengantar Psikologi dan Pandangan Al-Qur'an Tentang Psikologi*. Jakarta. Kencana.
- Dawami, M. Iqbal. 2012. *Kamus Istilah Islam*. Yogyakarta. Qudsi Media
- Desmita. 2014. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya
- Ellis Ormrod, Jeanne. 2009. *Psikologi Pendidikan : Membantu Siswa Tumbuh dan Berkembang* terjemah dari *Educational Psychology developing Learners* oleh Amitya Kusmara. Jakarta. Erlangga.
- Farhan, Abu Salaman Al-Atsary. 2015. *Mukjizat Al-Qur'an yang Harus Diketahui Setiap Muslim*. Jakarta. Mutuiara Media.
- Fathi Abdullah, Adil. 2004 *Membangun Positive Thinking Secara Islam* terjemah dari *Isyruuna Nasiihah Naajihah Littakhallush min Qalaq* oleh Faishal Hakim Halimy. Jakarta. Gema Insani.
- Ghazali, Ali. Thobib Al-Asyhar. 2012 *Psikologi Islam : Pesona Tradisi Keilmuan yang Mengintegrasikan Nilai-nilai Ketuhanan dan Sains*. Jakarta. PT. Saadah Cipta Mandiri.
- Ghufron, M. Nur dan Rini Risnawati S. 2012. *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta : Ar-Ruzz Media. Habibah. Ummu. 20 *Hari Hafal 1 Juz*. Yogyakarta. Diva Press. 2015
- Hadi Lubis, Satria. 2013. *Breaking the Time*. Yogyakarta. Pro You.
- Herdiansyah, Haris. 2015. *Metodologi Penelitian Kualitatif untuk Ilmu Psikologi*. Jakarta : Salemba Humanika
- Herdiansyah, Haris. 2013. *Wawancara. Observasi dan Focus Groups sebagai Instrument Penggalan Data Kualitatif*. Jakarta : Raja Grafindo Persada
- Ibn Ahmad Yasin, Arham. 2014. *Agar Sehafal Al-fatihah*. Bogor : Hilal Media

- Moleong, Lexy. 2014. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Kasiram, Muhammad. 2010. *Metode Penelitian Kualitatif-Kuantitatif*. Malang. UIN Maliki Press.
- Muhaimin dkk. 2008. *Studi Islam dalam Ragam Dimensi dan Pendekatan*. Jakarta : Kencana. 2012
- Nashori, Fuad. *Psikologi Sosial Islami*. Bandung. PT Refika Aditama
- Parker, Ian. 2008. *Psikologi Kualitatif terjemah dari Qualitative Psychology : Introducing Radical Research oleh Victorius Didik Suryo Hartoko*. Yogyakarta. Andi
- Porwandari, E. Kristi. 2011. *Penelitian Kualitatif untuk Penelitian Perilaku Manusia*. Depok : Universitas Indonesia
- Purwakania Hasan, Aliah B. 2006. *Psikologi Perkembangan Islami*. Jakarta. Rajawali Pers
- Purwanto, Yadi. 2011. *Psikologi Kepribadian : Integrasi Nafsiyah dan 'Aqliyah Perspektif Psikologi Islami*. Bandung. PT. Refika Aditama
- Smith, Jonathan A. 2009. *Dasar-dasar Psikologi Kualitatif (Pedoman Praktis Metode Penelitian) terjemah Qualitative Psychology oleh M. Khozim*. Bandung. Nusa Media.
- Subandi. 2009. *Psikologi Dzikir Studi Fenomenologi Pengalaman Transformasi Religius*. Yogyakarta. Pustaka Pelajar
- Utsman Najati, Muhammad. 2010. *Psikologi Qurani : Dari Jiwa Hingga Ilmu Laduni*. Bandung : Marja
- Walgito, Bimo. 2011. *Teori-teori Psikologi Sosial*. Yogyakarta. Andi